

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

ШЕБАНОВА ВІТАЛІЯ ІГОРІВНА



УДК 159.9.019.4

ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук

Київ – 2017

Дисертацією є рукопис

Робота виконана на кафедрі психодіагностики та клінічної психології, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, МОН України

Науковий консультант: доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України
Бурлачук Леонід Фокович,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України
Бондаренко Олександр Федорович,
Київський національний лінгвістичний університет, завідувач кафедри психології і педагогіки;

доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України
Титаренко Тетяна Михайлівна,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, завідувач лабораторії соціальної психології особистості;

доктор психологічних наук, доцент
Богучарова Олена Іванівна,
Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка, науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з правових та організаційно-тактичних проблем оперативно-розшукової діяльності

Захист відбудеться «13» квітня 2017 р. об 11.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.001.26 у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, МОН України за адресою: 03187, м. Київ, просп. Академіка Глушкова, 2-а.

З дисертацією можна ознайомитися у Науковій бібліотеці імені М. Максимовича Київського національного університету імені Тараса Шевченка, МОН України за адресою: 01033, м. Київ, вул. Володимирська, 58.

Автореферат розіслано «11» березня 2017 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Т. М. Траверсе

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження психології харчової поведінки людини зумовлена насамперед соціальною значущістю проблеми. Масштаби і темпи поширення проблемної харчової поведінки та її наслідків у вигляді порушень ваги загрожують фізичному та психологічному здоров'ю населення. Фіксація на викривлених стратегіях проблемної харчової поведінки зумовлює виникнення та розвиток важких хвороб сьогодення (зокрема, ожиріння, психогенне переїдання, анорексія, булімія), котрі отримали статус соціальної неінфекційної епідемії сучасності (за даними ВООЗ та ЮНЕСКО). З іншого боку, розробка зазначеної теми має і значний науковий потенціал, вимагає комплексних досліджень, що поєднуюватимуть різні аспекти харчової поведінки – медичні, психологічні, педагогічні, культурологічні, валеологічні, філософські тощо.

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу проблемам повноцінного функціонування людини, її психологічному та фізичному здоров'ю; отже, вивчення особливостей харчової поведінки людини та розробка здоров'язбережувальних підходів і технологій є одним з найважливіших завдань сучасної психології.

Донедавна особливості проявів харчової поведінки (ХП) здебільшого досліджувалися як комплекс умовного і безумовного реагування на основі рефлексів з позицій біології, фізіології, гігієни (В. М. Бехтерев, Л. А. Левченко, І. П. Павлов, О. О. Покровський, І. М. Сеченов, О. О. Ухтомський, В. І. Шостак та ін.) або як виникнення та перебіг різних клінічних варіантів розладів харчової поведінки та ожиріння відповідно до тієї чи іншої теоретичної концепції психосоматичних захворювань з позицій психосоматичної медицини (Ф. Александер, Ю. А. Александровський, Г. Аммон, М. П. Білецька, В. Бройтігам, Ф. Данбар, Дж. Енджел, У. Кеннон, Д. М. Ісаєв, О. Мітчерліх, Р. Розенман, П. Сіфнеос, А. Б. Смулевич, В. С. Собенніков, З. Фрейд, М. Фрідман, М. Шур та ін.).

Впродовж ХХ–ХХІ століть значно збільшилася кількість досліджень, у яких висвітлювалися проблемні аспекти харчування та харчової поведінки, зокрема філософські (О. М. Варипаєв, Р. Барт, В. А. Косяк, М. Фуко, Л. М. Хавкіна та ін.), соціологічні (Т. І. Алексєєва, О. Ю. Барташук, П. Бурд'є, Н. Еліас та ін.), культурологічні (Л. Ф. Артюх, М. О. Бутінов, С. О. Кириленко, Н. І. Кошель, Л. Леві-Брюль, К. Леві-Стросс, Е. Пікон-Ретегю, В. В. Похльобкін, В. М. Розін, І. В. Сохань, К. фон Фербер та ін.), валеологічні (О. І. Міхеєнко, О. В. Тимчик, А. Робертсон, С. Тірадо та ін.), психологічні (О. І. Богучарова, С. Д. Литвин-Кіндратюк, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, П. Д. Юркевич та ін.).

Вивчення та узагальнення наукового доробку щодо харчової поведінки з погляду сучасної науки і практики дозволяє виокремити два найважливіших напрями – біоприродничий та гуманітарний. Втім, найбільш уживаною дефініцією щодо ХП є визначення її як ціннісного ставлення до їжі, стереотипу харчування в звичайних умовах та умовах стресу, стилю поведінки, що орієнтується на образ власного тіла та спрямований на формування цього образу, а також включає індивідуальні установки, звички, емоції та форми поведінки щодо їжі (В. Д. Менделевич та ін.). Погляди дослідників з різних галузей наукового знання на здорову (нормальну, раціональну, гармонійну, адекватну) харчову поведінку є

майже подібними оскільки всі її вважають основою цілісного здоров'я або складовою здорового способу життя, що містить адекватний пошук, вибір, приготування й способи споживання їжі (Д. Д. Айстраханов, О. Є. Бацилева, О. І. Богучарова, М. В. Гриньова, Л. В. Дудар, Н. М. Зубар, В. О. Конишев, О. В. Кузьмінська, В. С. Лиходід, О. І. Міхеєнко, Я. В. Нікіфорова, Я. І. Олексієнко, В. І. Смоляр, Л. П. Товкун, М. С. Червона та ін.). Водночас стосовно проблемної харчової поведінки як такої, що відхиляється від норми, єдина позиція науковців відсутня.

До вивчення проблем, причин та класифікацій ризиків виникнення порушень харчової поведінки вчені підходять по-різному. Зокрема, у найбільш поширених концепціях розлади ХП трактують як: а) порушення інстинктивних потягів (Г. Т. Сонник, О. К. Напрєєнко, А. М. Скрипніков та ін.); б) харчову адикцію, форму відходу від реальності, залежність від їжі й певних патернів ХП за типом анорексії та булімії (Г. Д. Золотова, Ц. П. Короленко, Н. Ю. Краснопорова, Д. В. Култишев, А. В. Пріленська, І. І. Федорова та ін.); в) нозології/клінічні порушення, які розглядаються як перебіг психогенно зумовлених патологічних поведінкових синдромів, пов'язаних зі споживанням їжі (розлади прийому їжі/розлади ХП) та як перебіг порушення балансування процесів асиміляції/дисиміляції в організмі (ожиріння). Серед причин виникнення та розвитку означених патологій дослідники виокремлюють ендогенні та екзогенні чинники (Г. Ш. Ашурова, Л. М. Ваколюк, А. В. Вахмістров, І. В. Бабенко-Скоропуд, Ю. М. Дука, Є. І. Гетманчук, Т. І. Гряділь, О. К. Кіслова, Н. В. Ковальова, М. К. Коркіна, М. О. Цивілько, В. В. Марілов, О. Ю. Онегіна, П. І. Сидоров, О. О. Скугаревський, В. К. Чайка та ін.); г) певні типи або стилі ХП (обмежувальний, екстернальний, емоціогенний), які розглядаються як проміжні / субклінічні / невротичні форми її порушень (Л. М. Абсалямова, Т. Г. Вознесенська, Я. В. Нікіфорова, А. Є. Нижник, О. В. Сидоров та ін.).

Харчову поведінку перестали вважати низинною, інстинктивною поведінкою, пов'язаною лише з задоволенням біологічної потреби, внаслідок чого вона стала повноцінним предметом уваги теоретичної і практичної психології (О. Е. Беляєва, М. П. Білецька, Є. С. Креславський, І. Г. Малкіна-Пих, А. М. Маслюк, В. Д. Менделевич, О. І. Міхеєнко, О. М. Мойзріст, В. С. Ротенберг, О. І. Салміна-Хвостова, А. Є. Нижник, О. С. Спахов та ін.). Разом з тим, значно збільшилася кількість людей, з так званими, аліментарно-залежними хворобами, якими є ожиріння, психогенне переїдання, анорексія, булімія. У зв'язку з чим у психологічній науці інтенсифікувалися пошуки ресурсів для відповідної допомоги (І. Ф. Аршава, В. Й. Бочелюк, О. Ф. Бондаренко, Л. Ф. Бурлачук, І. В. Ващенко, О. І. Власова, Л. П. Журавльова, Н. Є. Завацька, А. Б. Коваленко, О. С. Кочарян, А. М. Львовичкіна, Ю. Л. Савчікова, К. В. Седих, Л. В. Спицька, Г. В. Старшенбаум, К. Л. Мілютіна, В. П. Москалець, Л. А. Найдьонова, Е. Л. Носенко, В. І. Осьодло, Н. В. Родіна, Т. М. Титаренко, О. О. Фільц, О. О. Хаустова, О. С. Чабан, В. В. Чепак, О. В. Чуйко, Ю. М. Швалб, К. І. Шкарлатюк, Л. Ф. Щербина, Т. С. Яценко та ін.).

З усім тим, у межах традиційних лінійних класичних теорій щодо психосоматичного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» відсутня теорія, яка могла б задовільно пояснити причини виникнення проблемної ХП як несистематичних деструктивних відхилень та нестабільної динаміки їх розвитку (як перебігу аліментарно-залежних хвороб). Розробка нелінійної

динамічної теорії дозволить встановити, як взаємодія різних чинників впливає на еволюцію метасиндромного утворення харчової поведінки як феноменологічного явища тілесності – від стану відносної рівноваги до внутрішньосистемного ендогенного хаосу (як атрактора хвороби аліментарно-залежних хвороб). Також з'ясувати яким чином у цій системі розвиваються зворотні процеси, що сприяють нормалізації ХП.

Отже, актуальність розробки цього напрямку досліджень пов'язана:

– по-перше, з необхідністю вивчення феноменологічних особливостей онтогенетичного, психосоматичного розвитку ХП, що дозволить з'ясувати контекст виникнення та перебігу проблемних варіантів у спектрі «переїдання – обмеження їжі» та пояснити специфічність фрактальної динаміки психокультурних хвороб сьогодення (ожиріння, психогенного переїдання, анорексії, булімії) не як послідовну, цілісну, векторну траєкторію, а як каскад біфуркацій в системі тілесності;

– по-друге, зі значним зростанням кількості людей, хворих на аліментарно-залежні хвороби, які призводять до тяжких психосоціальних наслідків, що, відповідно, потребує нагального вирішення означеної проблеми шляхом застосування науково обґрунтованих засад щодо нормалізації ХП (розробки реабілітаційних, психотерапевтичних та психокорекційних заходів);

– по-третє, з потребою розробки нових методологічних підходів щодо формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як психологічної готовності до вибору раціональної системи харчування та оптимальних стратегій ХП.

Отже, як теоретична, так і практична значущість означених проблем, їхня недостатня розробленість у психологічній науці зумовили вибір теми дослідження: «Психологія харчової поведінки».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана в межах напрямку наукових досліджень факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка: «Розвиток цілісної особистості в контексті соціальних змін: соціальні, психологічні та педагогічні аспекти» (номер державної реєстрації 0114U003481).

Тема дисертації затверджена (протокол № 6 від 14 січня 2014 року) та уточнена (протокол № 11 від 27 травня 2016 року) на засіданнях Вченої ради факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Мета дисертаційного дослідження полягає в теоретико-емпіричному обґрунтуванні та розробці концептуальної моделі біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» як інтегративного утворення тілесності.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів та концепцій щодо харчової поведінки людини як феноменологічного явища тілесності.

2. Обґрунтувати та розробити концептуальну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» на основі принципів синергетичної методології.

3. Емпірично визначити особливості формування і прояву проблемної харчової поведінки у спектрі патологічного модусу «переїдання – обмеження в їжі».

4. З'ясувати можливості отримання психодіагностичної інформації та надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою через Інтернет-комунікацію.

5. Обґрунтувати та розробити концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як психологічної готовності до вибору адекватної системи харчування.

6. Розробити, апробувати та впровадити у практику програму нормалізації харчової поведінки, зорієнтовану на індивідуальний підхід до особистості.

Об'єкт дослідження – харчова поведінка людини як системно-процесуальний феномен тілесності.

Предмет дослідження – психологічна детермінація феноменології харчової поведінки у континуумі «норма – патологія».

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалася система методів: а) *організаційні* – порівняльний та комплексний за допомогою яких здійснено міждисциплінарне вивчення феноменології харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»; б) *теоретичні* – логіко-психологічного аналізу, систематизації і моделювання (як засоби діалектичної логіки), наукової інтерпретації, що застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних основ харчової поведінки як феноменологічного явища тілесності та визначення концептуальних засад дослідження психології харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»; в) *емпіричні* – спостереження, опитування, анкетування, бесіда, аналіз продуктів діяльності, метод експертної оцінки, метод аналізу документів (аналіз медичних карток), тестування. Зокрема, психодіагностичні методики: авторський комплекс методик психодіагностичного дослідження особливостей харчової поведінки особистості (методика тематичного ретроспективного аналізу – МТРА-їжа, анкета «Батьківські переконання і тактики контролю харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі»; анкета «Особливості самосприйняття свого тіла»; Анкета дослідження особливостей харчової поведінки, незавершені речення, асоціативний тест інверсії емоційного відображення (О. І. Ніколаєва, А. М. Сафонова, модифікація В. І. Шебанової), за допомогою яких визначались особливості особистісного досвіду та харчової поведінки, які визначають специфіку викривленого ставлення до їжі, свого тіла, «Інших», життя в цілому; стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема, «Рівень рефлексивності» (А. В. Карпов), «Смисложиттєві орієнтації»/СЖО (Д. О. Леонт'єв), «Опитувальник часової перспективи» (Ф. Зімбардо), «Фігури» (Г. Г. Філіппова), «Егоцентричні асоціації» (Т. І. Пашукова), «Психологічна автобіографія» (Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова), що використовувалися для визначення особливостей сприйняття життєвого шляху під впливом травматичного тілесного досвіду; г) *математично-статистичної обробки даних* – процедури описової статистики первинні описові статистики (медіана, середнє арифметичне значення, стандартне відхилення, знаходження відсоткових співвідношень, графічне подання даних); визначення середніх значень (t-критерій Стьюдента), F критерій Фішера.

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою стандартизованого пакета програм MS Excel та SPSS, Statistics 17,0.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому що:

– *вперше:*

– запропоновано розв'язання проблем психології харчової поведінки з позиції єдності соматичного і психічного, індивідуального (внутрішнього) і колективного (зовнішнього) суб'єкта, інтерсеміотичної знаково-символічної системи й просторово-часової організації особистості у контексті суб'єктивної картини щодо ситуації приймання їжі як повсякденного аспекту існування-буття;

– обґрунтовано специфіку проблемної харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» як інтерсеміотичної системи дискурсів, що детермінують особливості проявів харчової поведінки, виконуючи функцію атрактора-метапрограми, та, по суті, є ексклюзивним персональним міфом конкретної особи (специфічною ментальною конструкцією, концептом стратегій поведінки, матрицею психологічних смислів як цілісної семіотичної системи внутрішніх предметних кодів щодо їжі);

– розроблено концептуальну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія», яка позиціонується багатовекторністю онтогенетичного розвитку та масштабністю фракталів, що визначають динаміку нелінійного розвитку у спектрі «переїдання – обмеження в їжі»; виникнення та перебіг проблемних варіантів харчової поведінки (до її крайніх клінічних форм) є процесом фрактальної динаміки психокультурних хвороб сьогодення до атрактору хвороби-хаосу (ожиріння, психогенного переїдання, анорексії, булімії) через каскад біфуркацій в системі тілесності;

– показано, що харчова поведінка людини є інтегральним феноменологічним явищем, що виявляється у своєрідних взаємозв'язках соматичного, психічного, соціального та духовного рівнів тілесності, тобто є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, що здатне до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування;

– висвітлено вплив іпохондричного дискурсу сучасних інформаційних мета-систем на формування проблемної харчової поведінки;

– емпірично визначено психологічні передумови виникнення та перебігу проблемної харчової поведінки у спектрі патологічного модусу «переїдання – обмеження в їжі», якими є: а) множинність психологічних смислів їжі – ексклюзивних персональних міфів або специфічних ментальних конструкцій, що детермінують особливості проявів харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»; б) невирішені психологічні проблеми, що пов'язані з неадекватним ставленням до їжі, тіла/ваги, себе як особистості та до «Інших»;

– проаналізовано можливості отримання психодіагностичної інформації та надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою через Інтернет-комунікацію.

– *додовнено* наукові уявлення про:

- культурні коди харчової традиції як базову основу харчової поведінки;
- проблемну харчову поведінку як компенсаторно-захисне реагування та стереотипно-ритуальні дії;

- специфічний досвід переживання безпорадності, який формується в ситуаціях примусового споживання їжі під впливом застосування арсеналу маніпулятивних технік, що провокує до фіксації на проблемних стратегіях харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та значно прискорює вихід на атрактор хвороби.

- *удосконалено систему* понять для характеристики проявів харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» та умов розвитку здоров'язбережувальної харчової поведінки. Зокрема, «харчова поведінка», «проблемна харчова поведінка у спектрі «переїдання – обмеження в їжі»», «іпохондричний дискурс», «іпохондричний синдром», «аліментарна родина», «аліментарний психосоматичний діатез», «здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки» тощо.

– *розроблено:*

- концептуальні основи формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як психологічної готовності до вибору адекватної системи харчування;

- теоретичні основи програми нормалізації харчової поведінки, авторські методи психотерапевтичної корекції проблемної харчової поведінки, що зорієнтовані на індивідуальний підхід до особистості;

- авторські методи психодіагностичного дослідження особливостей харчової поведінки особистості, зокрема, методика (МТРА-їжа) як якісний (феноменологічний) спосіб пізнання з метою реконструювання інтегративного Я-наративу генетичної персоналістики та визначення дескриптивних суб'єктивних дискурсів існування-буття конкретної особи, специфіки її ставлення до їжі, психологічних смислів їжі й ситуації прийому їжі в цілому в їх взаємозв'язках зі ставленням до свого тіла/ваги, себе як особистості та до «Інших»;

- *подальшого розвитку набули* наукові положення щодо методології дослідження феноменологічних особливостей харчової поведінки у континуумі «норма – патологія», уявлення про причини виникнення та розвитку проблемної харчової поведінки (патологічного модусу спектра «переїдання – обмеження в їжі»), розуміння змісту й специфіки здоров'язбережувальної компетентності як умови формування відповідної харчової поведінки.

Практичне значення дослідження. Теоретичні та емпірично обґрунтовані положення дисертації можуть використовуватися при організації ознайомчої та виробничої практики студентів-психологів; практичними психологами – для визначення змістового наповнення програм з психологічної допомоги осіб з проблемною харчовою поведінкою; як методичне підґрунтя у психологічному консультуванні, в психодіагностичній та психокорекційній роботі психологів, які працюють у навчальних закладах, центрах здоров'я, фітнес-центрах, центрах соціальної допомоги тощо. А також при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психогігієна», «Клінічна психологія», «Психологія мотивації», «Основи психокорекції», «Психологія девіантної поведінки», «Психологічна

корекція залежної поведінки», «Психологія здоров'я у практичній діяльності психолога», «Психосоматика у практичній діяльності психолога», «Проективні методи у клінічній психології», «Психологічна профілактика залежної поведінки».

Апробація авторських методів психодіагностики харчової поведінки та психотерапевтичної корекції проблемної харчової поведінки підтверджена патентами (№ 67962 від 12.03.2012; № 72773 від 27.08.2012) та авторськими свідоцтвами (№ 44602 від 9.07.2012, № 51003 від 28.08.2013, № 53609 від 11.02.2014, № 53920 від 04.03.2014, № 61595 від 09.09.2015, № 64424 від 10.03.2016, № 64425 від 10.03.2016, № 64531 від 18.03.2016, № 64530 від 18.03.2016, № 65092 від 26.04.2016).

Отримані результати роботи **впроваджено** в роботу Військової частини А1836, м. Херсон (довідка № 01/03/1314 від 18.12.2013 р.); Херсонської школи вищої спортивної майстерності (довідка № 171 від 24.12.2013 р.); Відділу психологічного забезпечення УКЗ УМВС України в Херсонській області (довідка № 2/1-456 від 26.02.2014 р.); Херсонської виправної колонії УДПтСУ в Херсонській області (№61) (довідка № 27/6/3-2302 від 24.03.2014 р.); Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи, м. Херсон (довідка № 338 від 12.05.2014 р.); Центру ефективного розвитку людини, м. Херсон (довідка № 191 від 19.05.2014 р.); Запорізького державного медичного університету МОЗ України (протокол № 10 від 10.06.2014); Херсонського вищого училища фізичної культури (довідка № 15 від 04.12.2014 р.); Центру клінічної та прикладної психології, м. Владивосток, Росія (довідка від 12.02.1016); Пологового будинку Суворовського району ім. З. С. Клименко, м. Херсон (довідка № 204 від 21.03.2016 р.); Херсонського філіалу міжнародної мережі фітнес-клубів «Fitcurvers» (довідка № 01 від 02.04.2016 р.); Херсонського обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (довідка № 01-02/188 від 22.04.2016 р.); Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка № 016/236 від 17.05.2016 р.); Центру здоров'я та спортивної медицини, м. Херсон (довідка № 01-12/627 від 25.05.2016 р.); Херсонського професійного ліцею харчової промисловості (довідка № 225 від 02.06.2016 р.); Херсонської міської громадської Асоціації психологів та психотерапевтів (довідка № 78-в/р від 06.06.2016р.); Управління освіти Херсонської міської ради (довідка № 849/01-40 від 07.06.2016 р.); Херсонського державного університету (акт № 01-28/1172 від 10.06.2016); Комунального закладу «Херсонська обласна психіатрична лікарня» Херсонської обласної ради (довідка № 01-13/533 від 15.06.2016 р.); КВНЗ «Херсонської академії неперервної освіти» Херсонської обласної ради (довідка № 01-23/292 від 30.06.2016 р.); Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-29/01/1970 від 07.07.2016 р.); Торгівельного дому «Медтехніка Херсон» (довідка № 5 від 11.07.2016 р.).

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри психодіагностики та клінічної психології КНУ імені Тараса Шевченка, на 55 наукових форумах (конгресах, конференціях, конкурсах, семінарах), зокрема: 1st, 2nd International Scientific Conferences «European Applied Sciences: modern approaches in scientific research» (Штутгарт, Німеччина, 2012, 2013); V Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Луцьк, 2013); Міжнародних науково-практичних конференціях «Особистість в екстремальних умовах та кризових

ситуаціях життєдіяльності» (Владивосток, Росія, 2013, 2014, 2015, 2016); V, VI, VII Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2013, 2015, 2016); V Міжнародному конгресі «Молоде покоління XXI сторіччя: актуальні проблеми соціально-психологічного здоров'я» (Москва, Росія, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології розвитку особистості» (Гродно, Білорусь, 2013); I Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (Харків, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми педагогіки і психології та їх роль в сучасному суспільстві» (Харків, 2013); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги» (Ніжин, 2013); II Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Луганськ, 2013); VII, VIII Міжнародних науково-практичних конференціях «Проблеми емпіричних досліджень у психології» (Київ, 2013, 2016); Міжнародному науково-практичному конгресі «IX Європейський науково-практичний конгрес психологів і педагогів» (Київ, 2013); XVIII, XX Міжнародних науково-практичних інтернет-конференціях «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» (Переяслав-Хмельницький, 2013, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції «Гуманітарні та суспільні науки в епоху глобалізації» (Київ, 2014); Міжнародному науково-практичному конгресі педагогів і психологів «The generation of a new stage» (Прага, Чехія, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук» (Харків, 2014); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Чернівці, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції «Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства» (Харків, 2014); Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми практичної психології» (Херсон, 2014, 2016); XI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (Луганськ, 2014); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Майбутнє клінічної психології – 2014» (Пермь, Росія, 2014); International scientific-practical conference of teachers and psychologists «Science of future» (Прага, Чехія, 2014); XIII Всеросійській науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті В. М. Дружиніна «Дружинінські читання – 2014» (Сочі, Росія, 2014); International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists «Scientific genesis» (Женева, Швейцарія, 2014); International Scientific and Practical Congress «Global scientific unity 2014» (Прага, Чехія, 2014); V Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія переживання кризових подій» (Ніжин, 2014); III Всеукраїнському психологічному конгресі з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі» (Київ, 2014); International scientific-practical congress of teachers and psychologists «The generation of scientific ideas» (Женева, Швейцарія, 2014); Всеукраїнському конкурсі «Винахід року» Державної служби інтелектуальної власності України (Київ, 2014); Міжнародній науковій конференції «Педагогіка і психологія у епоху глобалізації – 2014» (PedPsy-2014) (Будапешт, Угорщина, 2014);

Всеукраїнській науково-практичній конференції «Провідна роль освітнього досвіду в становленні особистості» (Дніпропетровськ, 2015); IX Міжнародній науково-практичній конференції (Чернівці, 2015); III Всеросійській конференції з психологічної діагностики «Сучасна психодіагностика Росії. Подолання кризи» (Челябінськ, Росія, 2015); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальні виміри» (Сєверодонецьк, 2015); International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics «New Trends of Global scientific ideas 2016» (Женева, Швейцарія, 2016); Всеукраїнській науково-практичній літній школі з психології «Національні наукові психологічні школи: історія та сучасність» (Одеса, 2016).

Особистий внесок здобувача. У наукових роботах, написаних у співавторстві, автору належить аналіз літературних джерел, загальна проблематизація, добір та обробка емпіричного матеріалу, обговорення результатів, формулювання висновків. Розробки та ідеї співавторів у дисертації не використовуються.

Публікації. Результати дисертації викладено у 70 публікаціях. Серед них: 1 монографія, 1 колективна монографія, 1 практичне керівництво, 40 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України (7 з яких входять до міжнародних наукометричних баз даних), 9 статей у фахових іноземних і міжнародних виданнях, 18 в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій; також отримано 2 патенти та 10 авторських свідоцтв.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел містить 680 найменувань, у тому числі 97 – іноземними мовами. Рукопис містить 561 сторінку. Основний зміст дисертації викладено на 455 сторінках. Робота містить 20 таблиць (на 18 сторінках), 41 рисунок (на 20 сторінках) та 14 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження; визначено об'єкт, предмет, мету та завдання; висвітлено наукову новизну, теоретичну та практичну значущість роботи; розкрито методи дослідження, наведено дані про апробацію та впровадження результатів; подано інформацію про структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі – «Теоретико-методологічні підходи до психологічного аналізу харчової поведінки» – здійснено теоретичний аналіз підходів щодо розроблення досліджуваної проблеми; уточнено зміст понять «харчова поведінка», «проблемна харчова поведінка», «іпохондричний дискурс», «іпохондричний синдром»; обґрунтовано необхідність дослідження харчової поведінки як феноменологічного явища тілесності з концептуальної позиції психології тілесності; висвітлено клінічний дискурс патологічного модусу проблемної харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі»; розглянуто харчову поведінку як психосоціальний феномен у дискурсі людського розвитку.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що харчова поведінка, як зовнішня і внутрішня активність щодо організації пошуку та прийому їжі, з моменту виникнення перших цивілізацій є не тільки засобом задоволення біологічної

потреби (вітальний аспект виживання), але й семіотичним психологічним посередником, що поєднує тіло (соматичне) і психіку (психічне), внутрішнє і зовнішнє в єдиний цілісний простір онтогенетичного розвитку. Психосоматичний аспект харчової поведінки є спектром можливих траєкторій розвитку континууму «норма – патологія». Виходячи з означеного, аліментарно-залежні хвороби (ожиріння, психогенне переїдання, анорексія, булімія) розглядаються як крайні варіанти патологічного модусу у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» (Х. Брух, Є. І. Гетманчук, Н. І. Долишня, Ю. М. Дука, М. Катцман, І. Кемпбелл, Ф. Коннан, М. В. Коркіна, М. Лінна, І. Г. Малкіна-Пих, В. В. Марілов, А. М. Маслюк, А. Раевуорі, О. О. Скугаревський, О. Є. Смашна, Я. Хаукка, О. О. Хаустова та ін.).

Про особливості регуляції ХП в контексті лінійного підходу йдеться у фізіологічних/психофізіологічних теоріях (О. Ш. Зайчик, Н. М. Зубар, О. М. Кокун, М. Ю. Макарчук, О. О. Покровський, В. І. Смоляр, Я. Татонь, О. М. Уголев, Р. Е. Френкін та ін.), концепціях психосоматичної медицини (Ф. Александер, В. Бройтігам, Дж. Бьюдженталь, Дж. Енджел, Дж. Поллок, А. Б. Смулевич, Т. М. Френч, О. О. Хаустова, О. С. Чабан, А. Шмале та ін.), у сучасних психологічних дослідженнях різних напрямів (В. О. Ананьєв, С. Д. Максименко, Р. В. Моляко, А. Ю. Рождественський, Н. Ф. Шевченко, В. М. Шмаргун та ін.). З'ясовано, що здорова (нормальна, гармонійна, раціональна) харчова поведінка задовольняє потреби тілесності і є суттєвою умовою здорового буття-існування людини з метою підтримки оптимального рівня її функціонування й ефективного життєздійснення (О. В. Бацилева, О. Е. Беляєва, О. І. Богучарова, М. В. Гриньова, Л. В. Дудар, Л. М. Іваненко, В. О. Конишев, М. О. Овдій, М. С. Червона та ін.).

У центрі уваги психологічних розвідок постають соціокультурні й психологічні чинники, які провокують формування апетиту та споживання їжі в умовах відсутності фізіологічного (істинного) почуття голоду. При цьому підкреслюється, що проблемна ХП, особливо у формі її клінічних варіантів, зумовлюється: прихованими мотивами (Л. М. Абсалямова, А. В. Вахмістров, А. М. Дорожевец, О. М. Мойзріст, І. І. Парфанович, Л. Г. Пономарьова, О. І. Салміна-Хвостова та ін.); специфікою відносин з іншими, смисложиттєвими орієнтирами і символічними, екзистенціальними смислами, морально-етичними і естетичними аспектами тощо (Т. Г. Вознесенська, Є. С. Креславський, С. Д. Литвин-Кіндратюк, І. Г. Малкіна-Пих, А. М. Маслюк, В. Д. Менделевич, О. І. Міхєєнко, П. І. Сидоров, О. С. Спахов, А. Б. Холмогорова, Т. М. Титаренко, Р. Ю. Шипачов та ін.); індивідуальними психологічними чинниками (А. Є. Нижник, Ю. Л. Савчікова, О. О. Скугаревський, К. І. Шкарлатюк та ін.) тощо. Зокрема, підлітковий вік є найбільш чутливим до зовнішніх оцінок оточення щодо суттєвих фізичних і особистісних змін (І. Ф. Аршава, І. В. Ващенко, О. І. Власова, Л. М. Вольнова, Г. Д. Золотова, А. Б. Коваленко, Н. В. Ковальова, Є. С. Креславський, А. М. Маслюк, К. Л. Мілютіна, В. О. Мітюков, Р. В. Моляко, Т. А. Нечитайло, М. Палуді, Е. Г. Ракша, Т. О. Ребеко, В. С. Ротенберг, Н. М. Терещенко, Т. М. Яблонська та ін.).

Методологічні положення вчених (Л. С. Виготського, О. М. Леонтєва, О. Р. Лурії та ін.) щодо необхідності врахування впливу соціальної ситуації розвитку на особистість, стали підґрунтям для з'ясування специфіки соціокультурної ситуації у психосоматичному розвитку харчової поведінки. Починаючи з 70-х років ХХ

сторіччя реальність повсякденного життя та тілесних практик, в т.ч. пов'язаних з харчуванням та харчовою поведінкою, привернули увагу дослідників різних наукових дисциплін гуманітарного знання – філософів (О. М. Варипаєв, Р. Барт, В. А. Косяк, М. Фуко, Л. М. Хавкіна та ін.), соціологів (Т. І. Алексеєва, О. Ю. Барташук, П. Бурд'є, Н. Еліас та ін.), культурологів (Л. Ф. Артюх, М. О. Бутінов, С. О. Кириленко, Н. І. Кошель, Л. Леві-Брюль, К. Леві-Стросс, Е. Пікон-Ретегю, В. В. Похльобкін, В. М. Розін, І. В. Сохань, К. фон Фербер та ін.), валеологів (О. І. Міхеєнко, О. В. Тимчик, А. Робертсон, С. Тірадо та ін.), психологів (Л. Ф. Бурлачук, В. О. Васютинський, О. І. Власова, С. Д. Литвин-Кіндратюк, С. Д. Максименко, Л. А. Найдьонова, В. А. Роменець, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб, Н. Ф. Шевченко, В. М. Шмаргун, О. С. Язвінська та ін.).

Аналіз впливу соціокультурних настанов родини/соціальної групи на формування індивідуального ставлення до їжі, тіла/ваги, патернів ХП свідчить, що вони функціонують у контексті цілісної системи уявлень індивіда про їжу та про способи турботи про власне тіло. Набувши інтеграції у відповідних соціальних практиках (кулінарії, гастрономії, практиках турботи про тіло тощо), харчова поведінка у формі колективної суб'єктності виконує такі функції: а) відображення колективних (родинних, культурних, національних, релігійних) уподобань щодо специфіки смаків, режиму та вибору продуктів харчування; б) формування владних опозиції щодо тіла, їжі та патернів харчової поведінки; в) встановлення трансцендентних зв'язків між тілом і духом, зумовлює особливості психологічного, соціального і духовного аспекту існування-буття конкретної особистості.

Спираючись на вищевикладене виокремлено чинники, що зумовлюють особливості психосоматичного розвитку харчової поведінки: біосоматичні (генетичні, морфологічні та ін.), психологічні (інтра- й інтерпсихологічні), соціальні й культурно-духовні (соціально-економічні, соціально-психологічні, родинні, релігійні й національні традиції, слідування модним системам харчування, діетам, стандартам краси тощо).

З'ясовано, що харчова поведінка як феноменологічне явище тілесності є метасиндромним утворенням мультикаузальної природи, взаємопов'язаною системою механізмів опосередкування та процесів саморегулювання різних рівнів, що загалом забезпечують адаптивне функціонування. Але внаслідок дисрегулювання вони зумовлюють виникнення проблемних (викривлених) стратегій харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі», які є похідними онтогенетичного розвитку. Інтерпсихологічний рівень регуляції ХП є провідним чинником психологічних засобів регулювання тілесних потреб та формування психосоматичного синдрому, що реалізується через психологічні процеси та механізми.

Отже, харчова поведінка людини як феномен тілесності має подвійну онтоносеологічну природу, що дозволяє розглядати її як холістичний результат взаємодії індивідуального і колективного суб'єкта. Інтеракційно-феноменологічний контекст психологічних джерел харчової поведінки дає підстави визначати її як цілісну знакову систему дискурсів, яка пов'язує в єдиний семіотичний простір різні аспекти відносин та ставлень індивіда (щодо їжі, тіла/ваги, себе як особистості тощо). Осягнення інтенційної активності ХП потребує врахування того, що знаково-символічна модель конкретної особи (механізми когнітивного, емоційно-оцінного,

комунікативного й практичного відтворення реальності й функціонування у ній) є специфічною символічною організацією індивідуального досвіду – атрактором-метапрограмою. Таке розуміння харчової поведінки визначає перспективи наукового переосмислення методологічних засад щодо її розвитку та формування.

Другий розділ – «Синергетична модель розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»» – присвячено обґрунтуванню концептуальної моделі біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки в континуумі «норма – патологія» з позицій синергетичної методології, що дає підстави для визначення фрактальної динаміки проблемної харчової поведінки. Розглянуто організацію системної допомоги людям з проблемною ХП та порушеннями ваги на засадах запропонованої моделі.

Констатовано, що у працях дослідників з різних галузей наукового знання (філософії, фізіології/психофізіології, медицини/психіатрії, соціології, антропології, валеології, психології тощо) накопичено чималий теоретичний та емпіричний досвід з проблем поширення різних відхилень ХП від норми та проблем формування свідомого вибору здорової/нормальної харчової поведінки як основи цілісного здоров'я.

Враховання цього досвіду у контексті синергетичної методології дозволить, з одного боку, поєднати два найбільш актуальних підходи – холістичний і системний у межах постнекласичної парадигми, а з іншого – розглянути суб'єктивний дискурс конкретної особи як атрактивний метафільтр, що зумовлює розвиток ХП на всіх рівнях її феноменологічного простору. Цей простір охоплює біо-психо-соціо-духовні вектори розвитку ХП людини, які дозволяють простежити її розвиток на рівні індивіда як біологічного організму, власне суб'єкта, котрий організує своє харчування; особистості як соціального індивіда; індивідуальності як суб'єкта культуро- і життєтворчості, що прагне до осягнення трансцендентно-інтровертної сутності людини. При цьому життєвий шлях розглядається як низка подій, між якими складається неієрархічний зв'язок, а кожна травматична життєва ситуація постає як ризомат численних варіантів вибору нових траєкторій. Отже, синергетика, у певному розумінні, дозволяє поєднати дистинкції – тіло й психіку, матеріальне й духовне, зовнішнє і внутрішнє, колективне і одиничне, індивідуальний та культурно-історичний розвиток.

Використання поняттєво-термінологічного апарату синергетичної методології у дослідженнях психологічного напрямку дозволило з'ясувати спільні для різних наукових дисциплін загальні процеси, визначає у них нові контексти, осягнути перспективи розвитку нового психологічного знання щодо психосоматичного розвитку ХП. Внаслідок чого розроблено концептуальну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку ХП у континуумі «норма – патологія».

Запропонована синергетична модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» містить чотири вектори онтогенетичного розвитку (сомато-, психо-, соціо-, екзистенціал-генез) та чотири фрактали, що презентують певні фази формування її проблемних стратегій у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» (рис. 1). Три фрактали (предиспозиції, латентний та ініціальний) складають донозологічний період розвитку, відповідно, у цьому періоді можливо обмежитися методами психотерапевтичної корекції та загальними психопрофілактичними заходами.

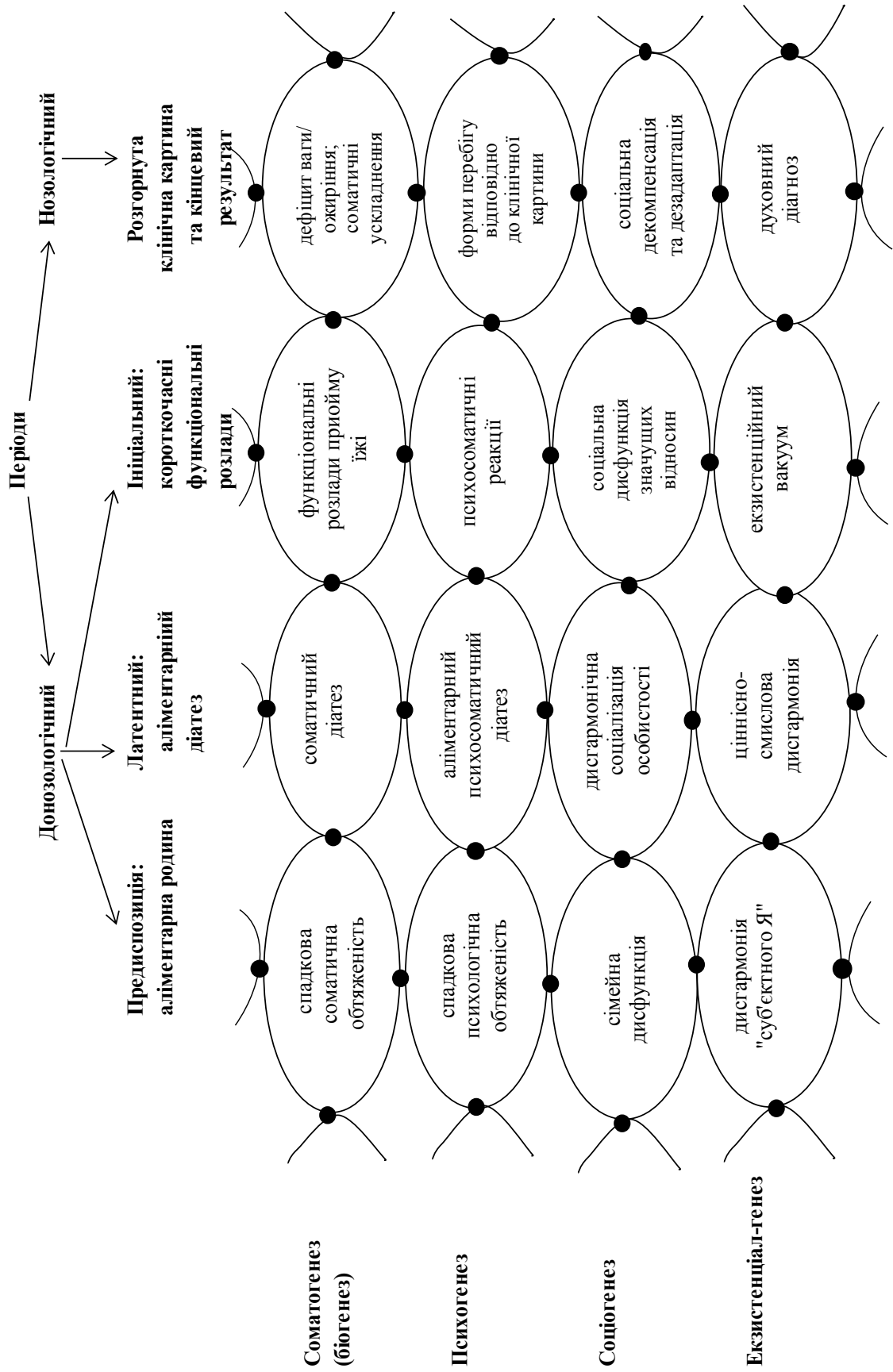
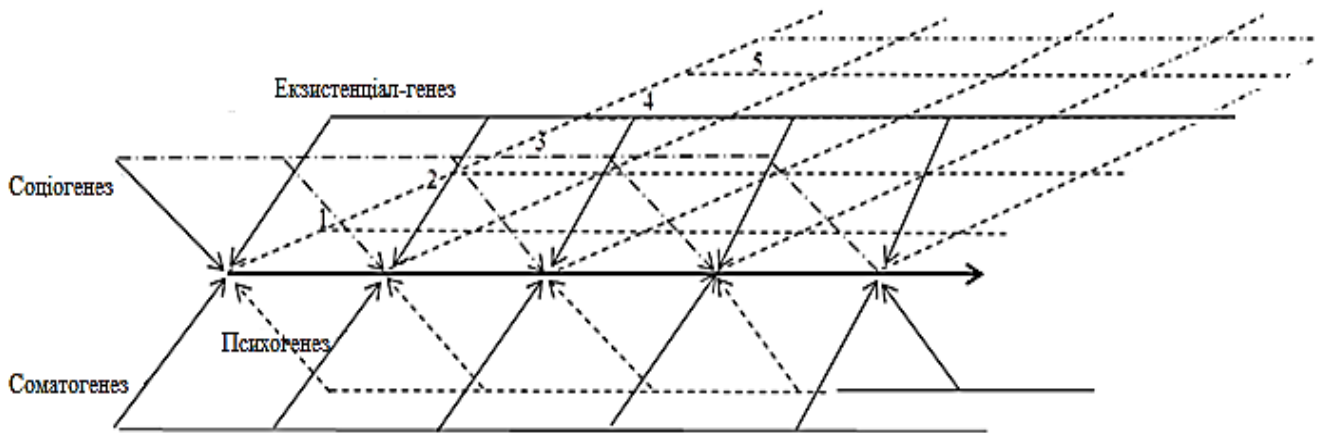


Рис. 1. Площина проекції синергетичної моделі розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»

Четвертий фрактал постає як період розгорнутої клінічної картини аліментарно-залежних хвороб і тому, на цьому періоді нормалізація харчової поведінки потребує відновлювальної терапії усіх систем тілесності (як відновлення цілісного здоров'я) та залучення фахівців різних галузей (психологів, медиків різних спеціалізацій та ін.). Усі чотири фрактали фактично є відображенням багатомірної динаміки життєвого шляху людини, і саме від особливостей проходження цього шляху (тобто від специфіки особистісного «Я», що формується внаслідок різних зовнішніх та внутрішніх впливів) багато в чому залежить кінцевий результат хвороби (як результат її патологічного розвитку). При цьому траєкторія розвитку у точках біфуркації може змінитися внаслідок мобілізації ресурсів адаптації, компенсації та психологічного захисту, а отже, модель дозволяє також окреслити можливість надання ефективної допомоги за рахунок активізації захисних та компенсаторних процесів тілесності, визначити загальні принципи профілактики, терапевтичного та реабілітаційного процесу. Разом з тим, фрактальна модель, у певному розумінні, є схемою аналізу, яка збирає воедино динаміку патогенетичного розвитку викривлених патернів ХП та особливості життєвого шляху особистості на тлі її онтогенетичного розвитку (тобто особливості її функціонування як «організму», і як «особистості», що взаємодіє у соціумі на різних рівнях комунікації).

Запропонована модель дозволяє з'ясувати закономірності онтогенетичного, психосоматичного розвитку харчової поведінки як системно-процесуального феномену у складі тілесності, що характеризується низкою ознак, властивих складним живим системам, які здатні до самоорганізації й саморозвитку (цілісністю, структурністю, відкритістю, нестабільністю, нелінійними зворотними зв'язками тощо). Таке розуміння харчової поведінки, з одного боку, потребує розробки нового концептуального підходу, зокрема синергетичного, а з іншого – розкриває перспективи переосмислення методологічних засад щодо аналізу причин виникнення, розвитку та перебігу ХП у континуумі «норма – патологія». Це дозволить підвищити ефективність розв'язання проблеми поширеності аліментарно-залежних хвороб (розладів харчової поведінки та ожиріння), які є злободенною проблемою сьогодення.

Феноменологія виникнення й перебігу проблемної ХП у запропонованій синергетичній моделі позиціонується багатовекторністю онтогенетичного розвитку та масштабністю фракталів, що визначають специфіку динамічного нелінійного розвитку (рис. 2). Модель презентує унікальне поєднання векторів онтогенетичного розвитку та особливостей функціонування адаптаційних і захисно-компенсаторних процесів. Вона дозволяє простежити процес розвитку проблемних варіантів харчової поведінки у спектрі патологічного модусу «переїдання – обмеження в їжі» з моменту виникнення сприятливих передумов до розгорнутої клінічної картини відповідних нозологічних форм (ожиріння, психогенного переїдання, анорексії, булімії). При цьому деформація маси тіла (дефіцит ваги або надмірність ваги) розглядається як соматичний еквівалент проблемних патернів ХП. Особливість моделі розвитку ХП у континуумі «норма – патологія» полягає в тому, що у ній розглядається виникнення різних відхилень у точках біфуркації як шляхів спонтанної самоорганізації системи до її розпаду і саморуйнування, що відповідає крайнім варіантам розгорнутої клінічної картини аліментарно-залежних хвороб.



Примітка: Механізми розвитку ХП: 1- адаптації; 2- компенсації; 3-захисту; 4 – ремісії; 5- хронізації.

Рис. 2. Голографічна модель траєкторії розвитку проблемної харчової поведінки

Відтак, процеси формування різних проблемних типів ХП є варіантами саморозвитку метасиндромної системи метакузальної природи, які виникають в умовах неврівноваженості та визначаються атракторами системи, як нових упорядкованих структур, до яких тяжіють неупорядковані структури. Модель дає підстави для розуміння аліментарно-залежних хвороб як сценаріїв переходу від проблемних стратегій ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» до хаосу (атракторів ожиріння і розладів ХП) через каскад біфуркацій в системі тілесності. Система враховує ретроспективи й перспективи, оскільки її теперішній стан, з одного боку, є результатом минулого та майбутнього системи.

Атрактори проблемної харчової поведінки, що детермінують майбутні шляхи розвитку системи, формуються в процесі онтогенетичного розвитку і визначаються цілісним сукупним впливом чинників мультикаузальної природи. З'ясовано, що нелінійність розвитку проблемної ХП зумовлюється хвилеподібним характером розвитку і флуктуаційними впливами зовнішнього середовища (у формі надіндивідних настанов колективної суб'єктності) та нелінійною динамікою внутрішнього (індивідного – сукупного результату біологічних й інтрапсихологічних чинників конкретної особи). Одним із джерел виникнення та посилення нелінійних тенденцій розвитку психосоматичного синдрому ХП конкретної особи, є особливості її знаково-символічної моделі як цілісної сукупності суб'єктивних дискурсів (семіотичних текстів, психологічних ментальних конструкцій), що визначають формування стереотипно-ритуальних патернів поведінки на підставі специфічного ставлення до їжі, ваги тіла, способів турботи про тіло, до себе та життя в цілому, і виявляються у життєвих історіях, які вміщують і генетичні коди родинного спадку, і авторські коди психологічних смислів їжі, і явну та приховану колористику впливу сімейних, етнічних, релігійних харчових традицій, субкультур харчування тощо.

Синергетичні принципи та фрактальні модульні компоненти моделі як цілісної системи дають підстави стверджувати, що траєкторія розвитку у точках біфуркації може змінитися за рахунок мобілізації ресурсного потенціалу – активізації захисних і компенсаторних процесів тілесності. Це дозволяє окреслити можливість підвищення

ефективної допомоги людям з проблемними стратегіями харчової поведінки та деформаціями ваги за рахунок: 1) з'ясування особливостей суб'єктивних дискурсів, як внутрішніх орієнтирів, що детермінують викривлені патерни харчової поведінки та, відповідно, є мішенями корекції; 2) переосмислення онтологічних проблем існування-буття та значення духовності як ресурсного потенціалу особистості, котра через діяльність духу вдосконалює себе та довкілля; 3) організації профілактичної роботи на фазах латентного та ініціального фракталів з урахуванням чинників впливу; 4) створення мультидисциплінарних команд фахівців з різних галузей знань (психологів, педагогів, соціологів, священнослужителів, медиків різних спеціалізацій тощо); 5) створення індивідуальних програм нормалізації ХП на підставі загальних принципів та нового підходу до профілактики, корекції та реабілітації людей з проблемними стратегіями харчової поведінки та деформаціями ваги.

У третьому розділі – **«Організація дослідження харчової поведінки у континуумі «норма-патологія»** – обґрунтовано використання феноменологічного підходу щодо аналізу харчової поведінки у континуумі «норма – патологія», визначено етапи організації проведення дослідження фракталу предиспозиції (аліментарної родини) та фрактальної динаміки біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки, а також охарактеризовано організацію дослідження дискурсу проблемної харчової поведінки в Інтернет-середовищі, наведено характеристику вибірки.

Узагальнення наукового доробку дослідників екзистенційної парадигми, зокрема феноменологічного напрямку трактування людського існування (О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, Дж. Б'юдженталь, М. Вертгеймер, П. П. Горностай, Е. Гуссерль, З. С. Карпенко, О. І. Климишин, А. Ленгле, В. П. Москалець, М. Мерло-Понті, В. І. Осьодло, Р. Мей, М. В. Савчин, Т. М. Титаренко, П. Тіліх, В. Франкл, І. Ялом та ін.) дозволяє дійти висновку, що з позиції феноменологічного підходу людина як об'єкт вивчення не може піддаватися типологізації, бо вона в принципі автентична, унікальна й самодостатня.

Феноменологічний підхід дозволяє дослідити суб'єктивні дискурси індивідуального досвіду як специфічні базові структури особи (особистісні психологічні смисли ментальної знаково-символічної конструкції щодо їжі, свого тіла і тощо), що визначають смисло-цільові переживання, детермінують індивідуальну неповторність внутрішньої картини життєдіяльності, траєкторії розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія».

Загальна організація та методологія дослідження щодо визначення специфічної онтології онтогенетичного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» як феноменологічного явища тілесності співвіднесені з дослідницькою метою верифікації концептуальної моделі, яка розкриває метакаузальну природу виникнення відхилень харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та зображує їх фрактальну динаміку – від моменту створення предиспозицій і виникнення несистематичних відхилень ХП до їхнього розгортання у клінічні форми аліментарно-залежних хвороб (ожиріння та РХП).

У дослідженні взяло участь 1438 осіб. Серед них: а) школярі середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл м. Херсона (N=282, з них 157 дівчат і 125 хлопців, середній вік 15,9 років); студенти I-V курсів Херсонського державного

університету (N = 285, з них 162 юначки та 123 юнака середній вік 19,2 роки); б) дорослі, які активно беруть участь у вихованні дітей (зі шкільної вибірки N = 238, з них: 122 матері (51% від загальної вибірки); 63 батька (26,7%); 38 бабусь (6%); 15 дідусів (6,3%); в) люди із зайвою вагою та ожирінням, які добиралася за наступними критеріями: показник ІМТ ≥ 26 (тобто перевищує нормативні показники ваги); період незадоволеності своєю вагою ≥ 5 років; обмеження за віком – від 30 до 40 років (N = 315 осіб, з них 185 жінок та 130 чоловіків; середній вік – 35,2 роки); г) вагітні жінки – група 1, (N = 27, середній вік – 25,9 років), які проходили лікування в акушерському стаціонарі при пологовому будинку (Суворовського району ім. З. С. Клименко м. Херсону) та у минулому мали травматичний тілесний досвід, пов'язаний з лікуванням від безпліддя (тривалість лікування від 2 до 7 років) та необхідністю нормалізувати вагу. Групами порівняння є: а) група 2 (N = 27 осіб; середній вік – 24,4), до складу якої входять жінки з деформаціями ваги на тлі проблемної ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі», але які приймають ситуацію безпліддя в цілому позитивно і відкрито визнають, що не бажають мати дітей; б) група 3 (N = 27; середній вік – 25,3 роки), яку склали здорові вагітні жінки з нормальною харчовою поведінкою, які перебували на обліку у жіночій консультації при пологовому будинку; д) користувачі тематичних Інтернет-форумів (N = 237), зокрема 126 відвідувачів порталу Anogex.Ru та 111 відвідувачів онлайн-форуму клініки оздоровчого схуднення (slavclinic.com).

Необхідність залучення до дослідницької вибірки груп студентів, школярів та їхніх батьків зумовлена потребою вирішення низки питань, зокрема: з'ясування батьківських переконань і тактик контролю за харчовою поведінкою дітей у ситуації споживання їжі; особливостей суб'єктивних дискурсів щодо їжі (психологічних смислів їжі); особливостей формування родинних харчових традицій, конфліктів з «Іншими» у зв'язку з ситуацією приймання їжі та інших аспектів «відносин з їжею», за якими приховуються світоглядні основи ставлення суб'єкта до їжі, самого себе, своєї тілесності та життя в цілому. Отримані дані у цих групах, дозволили дослідити: вплив родини на формування стратегій харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»; особливості формування психологічних смислів їжі; особливості аліментарної родини як сімейної системи, в якій закладаються відхилення ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та формується атрактор аліментарно-залежних хвороб, що в цілому відображає фрактал предиспозиції «аліментарна родина».

Залучення осіб з різним травматичним тілесним досвідом дає змогу з'ясувати фрактальну динаміку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» як результатів дії минулого фрактального процесу; розглядати аліментарно-залежні хвороби як сценарій переходу до хаосу через каскад біфуркацій в системі тілесності, що ініціюється відхиленнями ХП; відтворити траєкторії розвитку ХП від норми до патології (атрактору хвороби) та з'ясувати можливості її зворотного руху (від патології до нормалізації ХП).

Дослідження здійснювалося на базі таких емпіричних площадок м. Херсона: Херсонського державного університету; Центру здоров'я та спортивної медицини; Центру ефективного розвитку людини; Пологового будинку Суворовського району ім. З. С. Клименко; середніх навчальних закладів; Комунального закладу «Херсонська

обласна психіатрична лікарня» Херсонської обласної ради. Крім того, на окремих етапах до дослідження залучалися пацієнти Запорізького державного медичного університету, МОЗ України та користувачі інтернет-сайтів (Anogex.Ru, «Метод Слов'янська клініка»).

З метою дослідження особливостей аліментарної родини як сімейної системи в якій закладаються відхилення ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та формується атрактор аліментарно-залежних хвороб, зокрема ожиріння та розлади ХП, використано авторські розробки: методику тематичного ретроспективного аналізу – МТРА-їжа та анкету «Батьківські переконання і тактики контролю харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі». Авторська методика (МТРА-їжа), яка є варіантом методу автобіографії як якісного (феноменологічного) способу пізнання, що дозволяє: реконструювати інтегративні Я-наративи, генетичну персоналістику; визначати дескриптивні суб'єктивні дискурси існування-буття конкретної особи, психологічні смисли їжі та ситуації прийому їжі в цілому; простежити якісні взаємозв'язки між ставленням до їжі та ставленням до свого тіла/ваги, себе як до особистості та до «Інших», а також з'ясувати особистісні якості й способи взаємодії з чинниками макро- і мікросередовища, що в цілому формують відносно усталені концепти щодо стратегій харчової поведінки. Зазначені Я-наративи дозволяють виявляти афективно заряджені ситуації, які, виконуючи роль флуктуацій, помітно активізують особу як живу систему, відхиляють її від стану врівноваженості й стабільності, спричиняють виникнення й розвиток проблемної харчової поведінки, створюючи готовність до зміни стану і переходу в новий, інший стан. При цьому окрема кризова/травматична подія життя відіграє роль точки біфуркації (феномену самоорганізованої критичності, лінії зламу, точки розгалуження траєкторій) моменту загострення і предикторів початкового формування межових/субклінічних форм ХП, які надалі можуть еволюціонувати за метапрограмою атрактору аліментарно-залежних хвороб.

Визначення фіксації стратегії переїдання та зростання ваги проводилося за допомогою авторської анкети «Особливості самосприйняття свого тіла», що містить питання відкритого й закритого типу, які дали змогу з'ясувати визначення самоставлення та стратегій поведінки у зв'язку з особливостями сприйняття свого тіла у підлітковий період життя. Специфічність методики полягає в з'ясуванні «ретропозиції» дорослих досліджуваних щодо своєї тілесної самоідентифікації в підлітковому віці. Крім того, отримані дані дозволили визначити особливості мотивації зниження ваги не тільки у минулому, але й у теперішньому.

Встановлення особливостей суб'єктивної картини життєвого шляху вагітних з досвідом лікування безпліддя на тлі проблемної харчової поведінки та деформацій ваги зумовлене необхідністю простежити можливість змін внутрішньої картини життєдіяльності (як дискурсу щодо власного життєвого шляху) під впливом травматичного досвіду тілесності.

У четвертому розділі – «Психологічні передумови та наслідки проблемної харчової поведінки» – представлено результати емпіричного дослідження аліментарної родини як предиспозиції виникнення проблемної харчової поведінки та деформацій ваги; обґрунтовано необхідність дослідження трансформації внутрішньої картини життєдіяльності під впливом проблемної ХП; досліджено

найважливіші психологічні предиспозиції, що зумовлюють фіксацію на викривлених патернах ХП та перебудову тілесності у бік зростання ваги, визначено особливості суб'єктивної картини життєвого шляху у вагітних з досвідом лікування безпліддя на тлі проблемної ХП та деформацій ваги.

Емпіричне дослідження показало, що харчова поведінка людини, як цілісна семіотична система внутрішніх предметних кодів щодо їжі, формується шляхом трансляції ціннісних смислів колективного суб'єкта, насамперед, родини та сукупного індивідуального досвіду перебування у ситуації прийому їжі. Домінування тих або інших психологічних смислів їжі є унікальним персональним міфом, що зумовлює особливості харчової поведінки в континуумі «норма – патологія». «Знаковість їжі» є інтегрувальною (групоутворювальною) складовою змістовної категорії «знакові функції їжі як регулятори харчової поведінки», які репрезентують наступні смислові блоки: «їжа як об'єкт, що не вартий уваги», «їжа як ворог» тощо (рис. 3).

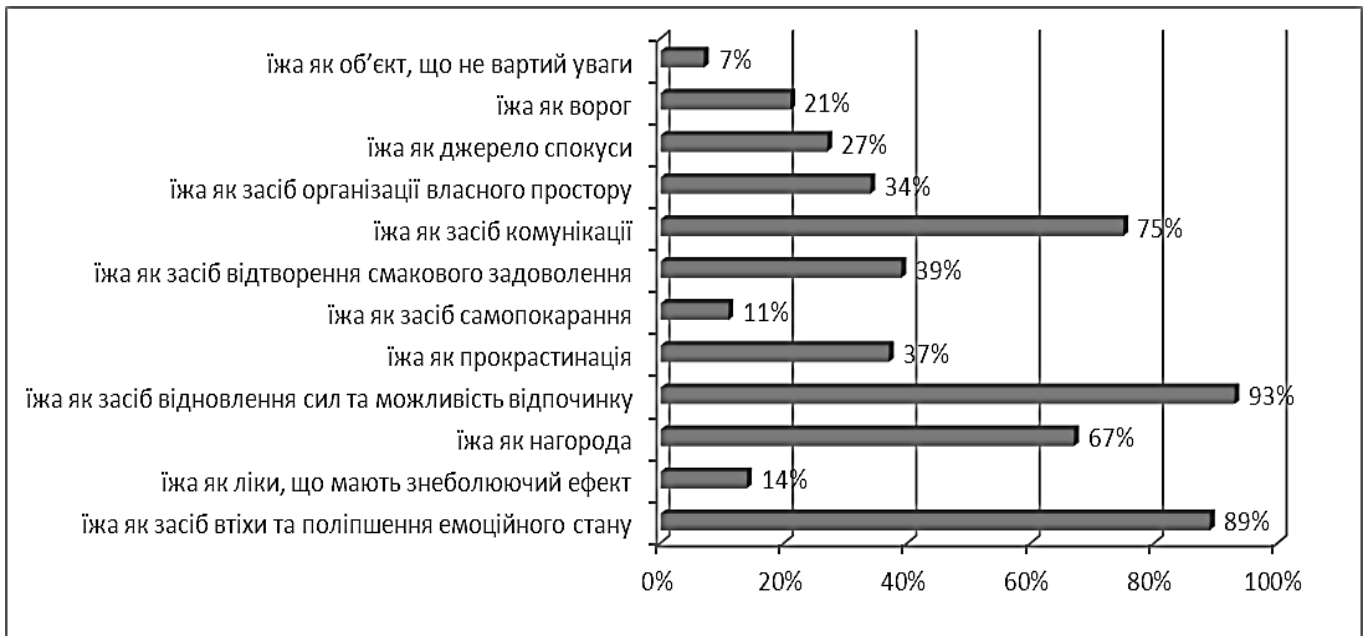


Рис. 3. Психологічні смисли їжі як відображення індивідуальних «відносин з їжею»

Надмірна фіксація на власних індивідуальних смислах їжі як специфічної знаково-семіотичної системи зміщує акценти сприйняття їжі з джерела енергії та поживних речовин на інші психологічні смисли їжі, виконуючи функцію атрактора-метапрограми, що детермінує виникнення проблемних стратегій ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі». З'ясовано, що проблемна харчова поведінка (тобто викривлені «відносини з їжею») відображає психологічні проблеми особи, які можуть піддаватися психотерапевтичній корекції. Насамперед, це афективно заряджені проблеми відносин зі значущими близькими у ракурсі ситуації приймання їжі та неадекватного ставлення до їжі, свого тіла, себе як до особистості. При цьому «страх набрати вагу», як частина знаково-символічної організації, є певним суб'єктивним міфом, псевдосимволом, особливою призмою конкретного суб'єкта, крізь яку сприймаються інші різноманітні нерозривні дискурси страху (страхи негарного, товстого тіла; споживання нездорової, «поганої» їжі; шкідливих харчових звичок, неможливості схуднути тощо), що викривлює сприйняття картини реальності та

обмежує її.

Емпірично виявлено, що індивідуальний досвід перебування у ситуації прийому їжі визначається якістю відносин у родинній системі на рівні «батьки – дитина». Особливістю аліментарної родини є зосередження батьків на харчовій тематиці. Керуючись надмірною турботою про здоров'я дитини, батьки часто визначають стратегії ХП дитини, ігноруючи її смакові уподобання, психофізіологічні переживання (готовність/неготовність, бажання/небажання приймати їжу тощо). При цьому, намагаючись регулювати ХП дитини, батьки використовують різноманітний арсенал маніпулятивних технік заохочувально-примусового та репресивно-забороняючого характеру, зумовлюючи формування травматичного тілесного досвіду, що десинхронізує поведінку (як дисипативну систему) і детермінує відхилення ХП. Негативними наслідками примусового прийому їжі, як ситуації харчового насилля, є:

- негативні смисли їжі та ситуації приймання їжі в цілому;

- звичка приймати їжу «без уваги» та без усвідомлення багатьох важливих психофізіологічних та психологічних компонентів; порушення контакту з власним тілом, несформованість навичок диференціювання різних тілесних відчуттів, насамперед, голоду та ситості як основних регуляторів харчової поведінки на тлі звички дистанціюватися та ігнорувати власні дискомфортні відчуття;

- специфічний досвід переживання безпорадності, який у поєднанні з внутрішньою фіксованістю на почуттях незадоволеності (як перманентних особистісної кризи та хаосу), не дозволяє набути необхідних навичок диференціації власних потреб (не тільки харчових, але й особистісних) і гальмує природний процес досягнення автономності, що створює сприятливі умови для актуалізації проблемних стратегій ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі», які з позиції конкретної особи оцінюються як найефективніші засоби зниження психологічного напруження;

- широка гама почуттів по відношенню до батьків в подальшому зумовлює щонайменше дві критичні лінії розвитку відносин з ними – надмірне дистанціювання або надмірну залежність від їхньої думки з постійним самопідтвердженням власної малоцінності.

Встановлено, що багаторазове ігнорування батьками у ситуації прийому їжі харчових потреб та психофізіологічних переживань дитини з використанням маніпулятивних технік фактично утворює ситуацію харчового насилля, яка свідчить про недостатню компетентність батьків щодо основ психології харчової поведінки, що зумовлює необхідність проведення відповідної психопрофілактичної роботи. Це визначає мету та завдання психопрофілактичної роботи, спрямованої на підвищення батьківської компетентності як визначального чинника гармонійного психосоматичного розвитку дитини, зокрема розвитку здоров'язбережувальної ХП як основи цілісного здоров'я з урахуванням особливостей усіх ліній онтогенетичного розвитку (сомато-, психо-, соціо- та екзистенціалгенезу).

Емпірично виявлено, що найважливішими психологічними предиспозиціями, що зумовлюють фіксацію на викривлених патернах ХП та зростання ваги, є:

- травматичний тілесний досвід впродовж тривалого періоду існування-буття, який поєднує негативні емоційні переживання щодо ваги власного тіла з внутрішньою зорієнтованістю індивіда на споживання їжі як найкращого способу

досягнення психоемоційного комфорту, що створює передумови формування відчуття хронічного глобального психологічного незадоволення (тілом, вагою, собою й життям в цілому) та циклічного відтворення чергування харчових стратегій у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» з перевагою патернів переїдання;

- формування «мертвої зони уваги»/«психологічної сліпоти» зумовлює відчуження тіла від «Я» та унеможлиблює рефлексію небажаних змін на всіх рівнях тілесності, що орієнтує на пасивний варіант життя;

- формування провідного мотиву життєдіяльності – «антимотивації до схуднення», як складної психологічної метаконструкції неефективного захисту й стратегії відмежування від життя, що включає: а) патологічно змінену потребу в їжі, коли процес споживання їжі є смислоутворюючим мотивом поведінки нав'язливого характеру; б) втрату навичок контакту з тілом і повноцінної турботи про себе; в) психологічну неготовність до дискомфортних переживань, пов'язаних зі схудненням на тлі відсутності сильних мотивів (як необхідного дискурсу внутрішньої значущості, який мав би дійсну спонукальну силу до цього процесу).

Встановлено, що більшість жінок з травматичним досвідом тілесності, зокрема досвідом лікування безпліддя на тлі проблемної ХП та деформацій ваги, незважаючи на реальну вагітність у теперішньому, характеризуються деформаціями жіночої ідентичності, тривожним типом психологічної готовності до материнства та викривленнями суб'єктивної картини життєвого шляху. Найбільш вагомими негативними наслідками (як пережитої тривалої психотравми) є:

- а) так звана застиглість невідрефлексованого минулого травматичного досвіду тілесності, фіксованість на негативних змінах «теперішнього» та очікування негативних змін у «майбутньому», що пов'язано зі змінами у способі буття, зовнішності, надмірної значущості «наявності дитини», що суб'єктивно підтверджує жіночу повноцінність;

- б) загострення чутливості до негативних подій, що детермінує виражений дисбаланс емоційної сфери, розмаїття страхів, особливості самосприйняття тілесних сенсацій;

- в) внутрішній конфлікт між необхідністю відмовитися від проблемних стратегій ХП та нездатністю дотримуватися нормалізованої ХП навіть заради здоров'я дитини. У випадку неготовності до материнства жінка інтерпретує викривлені патерни ХП як «зовнішнє явище», яке знаходиться поза зоною її власного усвідомлення, компетентності та контролю, що може свідчити про знижений рівень відповідальності за стан здоров'я та результативність життя (свого та майбутньої дитини). У випадку високої вмотивованості на материнство відбувається перетрансформація ідентичності жінки, переосмислення її позицій та ставлення щодо реалізації себе у ролі матері та тих аспектів буття, які дотичні до теми здоров'я майбутньої дитини, що сприяє утворенню більш гармонійної системи відносин і нормалізації ХП.

Визначено, що особливістю жінок, котрі керуються установкою на життя без дітей, є фіксованість на негативних переживаннях минулого та надмірна спрямованість на задоволення рекреаційних і матеріальних потреб як безперечних атрибутів якості життя, що зумовлює знецінення таких життєвих станів та цінностей як «вагітність» і «народження дитини».

Виокремлені особливості травматичного досвіду тілесності на тлі проблемної ХП та деформацій ваги визначили мішені подальшої психотерапевтичної корекції, спрямованої на нормалізацію ХП як інтегральної системи відносин вибіркового зв'язку особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності.

У п'ятому розділі – «Психодіагностика та психологічна підтримка осіб з проблемною харчовою поведінкою в інтернет-мережі» – розглянуто можливості альтернативного способу отримання психодіагностичної інформації та надання психологічної допомоги людям з проблемною ХП через Інтернет-комунікацію, зокрема проаналізовано особливості онлайн-самопрезентації як дискурсу існування-буття користувачів веб-форумів з різними типами проблемної харчової поведінки; здійснено аналіз запитів на психологічну допомогу в Інтернет-середовищі, визначено можливості психологічної допомоги в Інтернет-мережі людям з проблемною ХП.

Емпіричне дослідження свідчить, що нікнейми й аватарки, як атрибути самопрезентації користувачів форуму «анорексиків» (126 відвідувачів порталу Anorex.Ru) та «товстунів» (111 відвідувачів онлайн-форуму клініки оздоровчого схуднення – slavclinic.com), є символічною проекцією дискурсу існування-буття і здебільшого виявляють особливості реальних або бажаних параметрів тіла, незадоволеність вагою, своїм тілом і собою в цілому, занурення у тематику зниження ваги та харчування, бажання отримати новий життєвий статус, прагнення відгородитися від свого реального буття.

Результати статистичних відмінностей за частотою прояву виокремлених категорій нікнеймів та аватарів у користувачів форуму «анорексиків» та «товстунів» визначені за критерієм Фішера (табл. 1 та 2).

Таблиця 1

Частотність прояву категорій нікнеймів користувачів специфічних форумів: «анорексиків» і «товстунів» (у%)

Категорія самопрезентації	Особи зі зниженою вагою	Особи з надмірною вагою	Статистична значущість відмінностей
Екзотично-декоративне жіноче ім'я	19	10,81	0,05
Метафоричні, декоративно-загадкові прізвиська	12	6,31	-
Міфічні та фантазійні персонажі	5,6	1,8	-
Деструктивний, проблемний образ	14,3	-	0,000
Імена, що відображають тілесний статус	6,3	8,11	-
За мотивами харчових продуктів	-	5,41	0,019
Емоційно-позитивний образ	5,6	5,41	-
Індивідуальні, характерні імена	10,3	13,51	-
Модифіковане власне ім'я	8	15,32	0,05
Зменшено-пестливе ім'я	8	12,61	-
Реальні повсякденні імена	6,3	18,02	0,01

Як видно з табл. 1, найбільша різниця щодо самопрезентацій жінок з різним типом харчових порушень стосується деструктивних нікнеймів проблемного характеру ($p=0,000$) та ніків як реальних повсякденних імен ($p=0,01$).

Частотність прояву категорій аватарів користувачів специфічних форумів: «анорексиків» і «товстунів» (у%)

Категорія самопрезентації	Особи зі зниженою вагою	Особи з надмірною вагою	Статистична значущість різниці
Привабливий сексуальний образ	6,95	12,5	-
Відомі та знамениті як образи успішності	9,72	-	0,05
Емоційно-негативний, тривожний образ	18	-	0,01
Загадковий, містичний/ романтичний образ	9,72	5	-
Підкреслена прихованість обличчя	8,33	-	0,05
Зображення лялькових та аніме-персонажів	9,72	-	0,05
Образи, що пов'язані з харчовою тематикою	8,33	20	0,05
Реальні (власні) фотографії користувачів	6,95	22,5	0,01
Емоційно позитивні образи	5,56	7,5	-
Символічні характерні образи	11,11	15	-
Кішечки	8,33	12,5	-
Дитячий образ	-	5	-

Специфічними особливостями самопрезентації користувачів форумів із зайвою вагою є нікнейми і аватари, які включають назви або образи продуктів харчування, прямі або завуальовані натяки на великі розміри тіла та повсякденні реальні або грубі імена, що підкреслює їхнє розчарування і втрату віри в можливість щось змінити в своєму житті. Разом з тим обидві вибірки мають ніки зменшено-пестливої форми від власного імені, що непрямо вказує на інфантилізм як приховане бажання бути маленькою дитиною, яка потребує турботи, лагідного ставлення від оточення; нездатності брати відповідальність за своє життя тощо.

Емпірично виявлено відмінності між елементами знаково-символічної самопрезентації користувачів різних форумів («анорексиків» і «товстунів»). Вони пов'язані зі специфікою проблеми, що об'єднує цих людей в Інтернет-спільноті, фіксованістю на ній, з індивідуальними психологічними особливостями. У результаті порівняльного статистичного аналізу з'ясувалося, що: а) користувачі форуму «товстунів» супроводжують свої аккаунти графічною самопрезентацією значущо рідше ($p \leq 0,01$), ніж «анорексиків». Це може бути обумовлено причинами, які можна поділити на дві групи: пов'язані з викривленими патернами ХП та не пов'язані з ними. До першої групи належить страх самопред'явлення (навіть анонімно під маскою аватару), до другої – відсутність відповідних знань та навичок, брак часу на пошук та створення «свого» аватару тощо; б) користувачі форуму «анорексиків» використовують свої фотографії як аватари значущо рідше ($p \leq 0,01$), ніж «товстунів». Більшість аватарів мають яскравий, загадковий, вишуканий, сексуальний образ. Це здебільшого зумовлюється вираженою тенденцією до зміни свого тілесного образу внаслідок його стійкого неприйняття, надмірного прагнення до досконалості, унікальності, незвичності, що спрямовує їхню поведінку, зокрема харчову, щодо

досягнення ідеалу; в) існує специфіка видів аватарів у двох вибірках, зокрема, так званим «анорексикам» властиві наступні: «емоційно-негативний образ, тривожний образ», або «надзвичайно яскраві таємничі образи», в яких простежується намагання приховати обличчя або сховатися за образом знаменитих жінок (як символу успішності). Це непрямо свідчить про неприйняття свого тілесного образу, так звану розірваність Я-концепції, функціонування примітивних механізмів психологічного захисту, стійке прагнення до зовнішньої досконалості й унікальності, які пов'язуються з атрибутами успіху, статусу, влади. Водночас у користувачів форуму «товстунів» значущо частіше зустрічаються види аватарів з образами, пов'язані з харчовою тематикою ($p \leq 0,05$). Зазначені відмінності між двома групами обумовлені їхніми психологічними особливостями. Зокрема, характерними для «анорексиків» є прагнення до успішності та публічності, що, на їх думку, потребує досконалого тілесного образу (власне саме за ради цього вони і спілкуються в Інтернет-мережі, відшукуючи нові дієти, поради, рекомендації тощо). Надмірна фіксованість на процесі схуднення поступово перетворюється на хворобу, яку вони активно заперечують, незважаючи на проблеми у фізичному (нездоровий вигляд та сухість шкіри, сильне випадіння волосся, ламкість та порушення структури нігтів і зубів, диспепсичні явища, біль у системі ШКТ, відсутність менструації й порушення репродуктивної функції тощо) та психологічному здоров'ї (посилення тривоги, роздратованість, різні страхи та ін.).

У результаті контент-аналізу виявилось, що найактуальнішими запитамі осіб з проблемною ХП до Інтернет-спільноти є: невдачі під час процесу схуднення, коли активні зусилля не призводять до бажаного результату; психологічні причини, які зумовлюють харчові зриви та рецидиви повернення ваги; відсутність знань щодо конкретного застосування методів схуднення; пошуки внутрішніх резервів і мотивації для підтримання зусиль щодо корекції ваги на сталому і ефективному рівні; відсутність задоволення від зміни харчових звичок, фізичної активності, досягнутих результатів тощо. Ці своєрідні Інтернет-дискурси осіб з уявною або реальною зайвою вагою є підґрунтям для проведення психотерапевтичної корекції проблемної ХП та розробки профілактичних і реабілітаційних заходів щодо її нормалізації.

У шостому розділі – «Концептуальні основи здоров'язбережувальної харчової поведінки та психокорекційні технології нормалізації харчової поведінки» – обґрунтовано концептуальні основи здоров'язбережувальної компетентності харчової поведінки, проаналізовано сучасні психотерапевтичні підходи до корекції проблемної харчової поведінки, описано структуру та особливості авторської програми нормалізації харчової поведінки, визначено зміст сучасних психотехнологій як інноваційного ресурсу нормалізації проблемної харчової поведінки.

Спираючись на положення інформаційно-семіотичного підходу, культура харчової поведінки є надбіологічною програмою колективної людської діяльності, яка фіксується в текстах культури щодо організації харчування, особливостей вживання їжі та індивідуальних стратегій ХП з урахуванням сукупності соціально-психологічних настанов, цінностей і зразків поведінки як окремих осіб, так і референтних груп. Культура здорової харчової поведінки фіксується у суспільно схвалюваних культурних текстах щодо раціонального харчування і раціональної ХП

та є системотвірним чинником здоров'язберезувальних компетенцій, які дозволять зберегти, зміцнити та відновити здоров'я.

Обґрунтовано, що формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки (ЗЗК щодо ХП), водночас є індивідуальним ресурсом особистості щодо вибору варіанту життя та її культурною зорієнтованістю з питань харчової поведінки. Такий контекст уможлиблює підвищення особистісної відповідальності за власне здоров'я й оптимізацію стану здоров'я населення в цілому як соціального ресурсу. ЗЗК щодо ХП, як внутрішній ресурс особистості, є інтегральним утворенням – внутрішньою готовністю до слідування раціональним стратегіям харчової поведінки та здатністю вирішувати проблеми щодо раціональної організації харчування. Засвоєні соціальні настанови і психологічні установки, цінності і смисли щодо їжі та образу власної тілесності мають ціннісно-смысловий, знаково-символічний та нормативно-регулятивний зміст щодо організації харчування, зумовлюють свідомий і неусвідомлюваний вибори тієї або іншої системи харчування, стратегій харчової поведінки під час споживання їжі.

Перетин ціннісно-смыслових орієнтирів щодо їжі, стратегій ХП і образу власної тілесності в їхніх взаємозв'язках визначає спрямованість суб'єкта на відповідні стандарти та критерії оцінювання щодо вибору та споживання їжі (вибору способів обробки продуктів, приготування страв, режиму харчування, стильових особливостей харчової поведінки тощо).

Формування ЗЗК щодо ХП за своєю сутністю є формуванням суб'єктної орієнтації, що спрямовує на засвоєння (інтеріоризацію) культурних еталонів щодо здорового харчування і адекватної харчової поведінки та уможлиблює розв'язання низки проблем: а) збереження, зміцнення та відновлення здоров'я кожного окремого індивіда, а отже, всього населення України у просторі всіх рівнів здоров'я (соматичного, психічного, соціального і духовного); б) запобігання поширенню переключених, неадекватних, патологічних стратегій ХП, що є головною ознакою маніфестації різноманітних розладів ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі».

Загальними умовами формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки є: а) ставлення (ціннісно-мотиваційний та емоційний аспект щодо адекватної харчової поведінки як основи здорового харчування); б) знання (когнітивно-рефлексивний аспект), які базуються на знаннях декларативної та процедурної генези і формуються як теоретичний та практичний досвід щодо різноманітних систем харчування, стильових стратегій ХП, стильових стратегій поведінки щодо власної зовнішності та здоров'я в цілому, в) поведінкові навички та адаптаційні вміння, які формують психологічну стійкість до провокувальних ситуацій і дозволяють протистояти появі проблемних (нездорових) патернів харчової поведінки (зокрема, у ситуаціях стресу, хвороби, примусу до їжі, споживання їжі у контексті комунікацій тощо).

З'ясовано, що проблема корекції харчової поведінки, ваги тіла є міждисциплінарною, і, переважно, розглядається фахівцями біологічного та психологічного напрямів. У контексті біологічного напрямку корекції ваги тіла застосовуються медичні способи (фармакотерапія, лікувальне голодування, хірургічні методи) та способи щодо організації образу життя (дієтичне харчування, рухова активність, фізичні навантаження). Але, як свідчать результати дослідження, за

викривленими стратегіями проблемної харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та їх соматичними еквівалентами (деформаціями ваги) здебільшого приховуються нерозв'язані психологічні проблеми. До того ж, специфіка застосування способів біологічного спрямування переважно зводиться до необхідності виконання відповідних маніпуляцій з тілом як з об'єктом, що зумовлює відчуження тіла.

В авторській програмі з нормалізації харчової поведінки, яка базується на екзистенціально-феноменологічному, психодинамічному і візуально-нарративному підходах, використано методи терапії: раціональної, когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої, ігрової, арт- і гештальт-терапії, психотерапії міжособистісних відносин, нейролінгвістичного програмування, аутогенного тренування. Основними психотехнологіями є методика мозкового штурму, вправи на основі візуально-нарративного та арт-терапевтичного підходів (візуалізації, робота з асоціативними образами на основі метафоричних асоціативних карт, створення творчого вербального продукту у вигляді віршів, казок, історій, розгорнутих коментарів), ритуальні та аналітичні вправи, кінотерапія, притчі та інші інструментальні прийоми (конфронтація, інтерпретація, реалізація зворотного зв'язку тощо).

Встановлено, що обрані підходи, психотехнології, методики та інструментальні прийоми дозволяють організувати процес психологічного пізнання власної тілесності: виявити базові форми психологічного захисту, за якими приховуються особистісні проблеми; виявити передумови труднощів у спілкуванні з «Іншими»; переосмислити досвід минулого та визначити позитивні орієнтири майбутнього у контексті власного життєвого шляху, розширити соціально-перцептивні компетентності шляхом рефлексивного опанування знань, оволодіння навичками самоконтролю щодо власної поведінки у ситуації споживання їжі.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне й емпіричне узагальнення та запропоновано нове вирішення проблеми психології харчової поведінки. Результати проведеного дослідження дають підстави зробити наступні висновки:

1. У сучасній науці проблема харчової поведінки особистості у континуумі «норма – патологія» розглядається дослідниками різних напрямів: філософії, культурології, соціології, медицини та ін. Напрацьовано значну кількість даних щодо різних аспектів харчової поведінки. З усім тим, недостатньо досліджені психологічні аспекти, а також можливість інтегративного погляду на феномен харчової поведінки. Харчова поведінка як феноменологічне явище тілесності є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, що здатне до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування. Таке розуміння харчової поведінки дозволяє розглядати її як холистичний результат взаємодії соматичного і психічного, індивідуального (внутрішнього) і колективного (зовнішнього) суб'єкта щодо цінності їжі або власне ситуації споживання їжі. У конкретної особи цей результат виявляється специфічною інтерсеміотичною системою дискурсів і просторово-часовою організацією контексту її життєвого шляху.

Запропонований підхід інтегрує результати досліджень різних напрямів загальної психології, зокрема психології тілесності, психосоматики,

психосемантики, клінічної психології, патопсихології, психогігієни та інших суміжних галузей наукового знання, в яких досліджують харчову поведінку. Такий поліпарадигмальний ракурс дозволяє подолати обмеження традиційного клінічного підходу до розуміння розвитку аліментарно-залежних хвороб як лінійно-циклічного процесу та запропонувати нову модель розвитку харчової поведінки на основі принципів синергетичної методології. Це дозволить, з одного боку, підвищити ефективність вирішення проблеми поширеності ожиріння та розладів харчової поведінки як психокультурних хвороб, які є соціальним тягарем і злободенною проблемою сьогодення, з іншого – підвищити ефективність психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та деформаціями ваги.

Концепція сучасної психології харчової поведінки спирається на загальнонаукову тенденцію використання синергетичної методології, оскільки вона дозволяє поєднати дистинкції – тіло й психіку, матеріальне й духовне, зовнішнє і внутрішнє, колективне і одиничне, індивідуальний та культурно-історичний розвиток, а також два найбільш актуальних методологічних підходи – холістичний і системний. Використання понятійно-термінологічного апарату синергетичної методології у дослідженнях психологічного напряму дозволяє осмислити спільні для різних наукових дисциплін загальні процеси, розпізнати у них нові смисли, досягнути перспективу розвитку нового психологічного знання щодо психосоматичного розвитку харчової поведінки.

2. Концептуальна модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» характеризується багатовекторністю онтогенезу та масштабністю фракталів, що визначають варіативність динамічного нелінійного розвитку. Модель містить чотири вектори онтогенетичного розвитку, а саме сомато-, психо-, соціо-, екзистенціал-генез та чотири фрактали, що відображують послідовні етапи формування проблемних стратегій харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» від фракталу предиспозицій до фракталу розгорнутої клінічної картини різних нозологічних форм (зокрема ожиріння, психогенного переїдання, анорексії та булімії), що свідчить про перехід до атрактору хвороби-хаосу через каскад біфуркацій в системі тілесності. Викривлені патерни харчової поведінки (як відхилення від норми) виникають в умовах неврівноваженості та фактично є вибором нової траєкторії розвитку відповідно до ризомних взаємозв'язків динамічної структури тілесності. Донозологічний період розвитку складають фрактали предиспозиції, латентний та ініціальний і, відповідно, у цей період можливо обмежитися методами психотерапевтичної корекції та загальними психопрофілактичними заходами. Нозологічний період розвитку ХП відображає четвертий фрактал, який є етапом розгорнутої клінічної картини аліментарно-залежних хвороб, і відповідно, особливістю цього періоду є необхідність у відновлювальній терапії усіх систем тілесності як відновлення цілісного здоров'я, що потребує залучення фахівців різних галузей: психологів, медиків різних спеціалізацій та ін.).

3. Проблемна харчова поведінка у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» ініціюються: а) множинністю психологічних смислів їжі – унікальними персональними міфами або специфічними ментальними конструкціями, що

детермінують особливості проявів харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»; б) невирішеними психологічними проблемами, що пов'язані з неадекватним ставленням до їжі, тіла/ваги, себе як особистості та до «Інших». Ці проблеми, у силу своєї невизначеності для самого суб'єкта, залишаються дестабілізаторами розвитку харчової поведінки, зумовлюючи або перманентний хаотичний стан, або хаотичну динаміку до атрактору хвороби.

Особливістю аліментарної родини є надмірне зосередження батьків на харчовій тематиці. Переважна більшість батьків ігнорують психофізіологічні переживання і смакові вподобання дитини та застосовують маніпулятивні тактики заохочувально-примусового та репресивно-заборонювального характеру. Останні викликають у дітей негативні почуття, які можуть зумовлювати ризому лій розвитку, зокрема щонайменше двох критичних – надмірного дистанціювання від батьків або надмірної залежності від їхньої думки з постійним самопідтвердженням своєї малоцінності. Найпоширенішими наслідками споживання їжі в ситуації харчового насилля, є: звичка вживати їжу без уваги; негативні смисли та ставлення щодо ситуації споживання їжі; несформованість навичок диференціювання тілесних відчуттів і власних потреб не тільки харчових, але й особистісних; специфічний досвід переживання безпорадності, який фіксує на глобальному відчутті незадоволеності й провокує до застосування проблемних стратегій харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» як засобів зниження напруги, що значно прискорює вихід на атрактор хвороби.

Жінки з досвідом лікування безпліддя на тлі проблемної харчової поведінки та деформацій ваги, у випадку високої вмотивованості на материнство та готовності реалізувати себе у ролі матері, здатні змінити своє ставлення до харчування та власної тілесності й, базуючись на нових аспектах буття-існування, дотичних з темою здоров'я майбутньої дитини, обрати нові нормалізовані стратегії харчової поведінки. Разом з тим, жінки з проблемною харчовою поведінкою, котрі керуються установкою на життя без дітей, характеризуються індивідуалістичною, егоїстичною спрямованістю на задоволення рекреаційних і матеріальних потреб як безперечних для них атрибутів якості життя, що, з одного боку, зумовлює знецінення таких життєвих станів як вагітність і народження дитини, з іншого – нівелювання цінностей взаємодії з «Іншими» – опікування, співчуття, захисту, підтримки, допомоги тощо.

Встановлено, що найважливішими психологічними predisposиціями, які зумовлюють циклічне відтворення чергування харчових стратегій у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» з перевагою патернів переїдання та зростання ваги є: тривале перебування у ситуації хронічного незадоволення тілом, вагою, собою на тлі реальної зайвої ваги, що провокує до надмірного споживання їжі як суб'єктивно найкращого способу досягнення психоемоційного комфорту; так звана мертва зона уваги, що зумовлює відчуження тіла від «Я» та унеможлиблює рефлексію небажаних змін на всіх рівнях тілесності й орієнтує на пасивний варіант життя; провідний мотив життєдіяльності – «антимотивація до схуднення» як складна психологічна конструкція неефективного захисту й стратегії відмежування від життя, що містить: а) патологічно змінену потребу в їжі, коли процес її споживання є смислотвірним мотивом поведінки нав'язливого характеру; б) втрату навичок

контакту з тілом і повноцінної турботи про себе; в) психологічну неготовність зустрічатися з дискомфортними переживаннями, пов'язаними зі схудненням, на тлі відсутності сильних мотивів, як необхідного дискурсу внутрішньої значущості, що має спонукальну силу до цього процесу.

4. Встановлено, що Інтернет-комунікація є ефективним засобом проведення дослідження і надання психологічної підтримки людям, які перебувають у ситуації уявної або реальної надмірної ваги на тлі хронічної незадоволеності власною вагою. Визначено, що нікнейми та аватари як атрибути самопрезентації користувачів спеціалізованих форумів «анорексиків» та «товстунів», є символічною проекцією дискурсу існування-буття і здебільшого, виявляють особливості реальних або бажаних параметрів тіла; незадоволеність вагою, своїм тілом, собою і життям в цілому; занурення у тематику зниження ваги та харчування; бажання отримати новий життєвий статус; прагнення відгородитися від свого реального буття. Характерні відмінності між зазначеними елементами знаково-символічної самопрезентації користувачів різних форумів («анорексиків» і «товстунів»), пов'язані зі специфікою проблеми, що об'єднує цих людей в Інтернет-спільноті.

Проведений психологічний аналіз специфіки спілкування на спеціалізованих форумах свідчить, що таке спілкування має форму стихійної психотерапії, оскільки дозволяє обговорювати актуальні питання щодо проблемної ХП. При цьому наявний ризик отримання небезпечних порад, слідування яким погіршує фізичний і психологічний стан особи (посилює дисипативні процеси у живій системі) і провокує розвиток ХП у бік атрактору хвороби. Це актуалізує потребу у поширенні професійного онлайн-консультування з метою надання вчасної психологічної допомоги та формуванні ЗЗК щодо ХП серед користувачів Інтернет-мережі.

5. Здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки є багатоконпонентним інтегративним утворенням особистості, що зумовлює здорову, раціональну, гармонійну, адекватну харчову поведінку. Структура означеної компетентності містить системи: знань з організації здорового харчування і адекватної харчової поведінки; вмінь щодо визначення психологічних смислів їжі у власних стратегіях поведінки, а також щодо аналізу різноманітної інформації щодо систем та стилів харчування; особистісного ставлення до здоров'я в цілому та раціональної ХП зокрема, що зумовлює готовність здійснювати вирішувати проблемні ситуації, що провокують до нездорових харчових патернів у ситуаціях стресу, хвороби, примусу до їжі, споживання їжі у контексті комунікації тощо – поведінковий аспект щодо оптимальної ХП і здоров'я в цілому). Загальними умовами формування здоров'язбережувальної компетентності є врахування когнітивно-рефлексивного, ціннісно-мотиваційного, емоційного та поведінкового аспектів як готовності до вільного вибору здорових стратегій харчової поведінки.

6. Векторами психотерапевтичної корекції харчової поведінки з метою її нормалізації є порушення: а) контакту з тілом, яке проявляється у відчуженні тіла; б) «відносин з їжею», які приховують різноманітні нерозв'язані психологічні причини, що виникають під впливом перекручених психологічних смислів, якими суб'єкт наділяє їжу; в) образу «Я», що виявляється через неприйняття свого тіла та знецінення себе як особистості; г) гармонійності стосунків зі значущими «Іншими», що виявляється надмірною прихильністю до Інших та готовності постійно

жертвувати власними інтересами заради допомоги іншим з близького (та навіть віддаленого) оточення. Результатом психокорекційної програми та авторських методів нормалізації харчової поведінки є гармонізація контакту із власним тілом, нормалізація ставлення до їжі та власного образу «Я», баланс між турботою про себе та турботою про «Інших», що дозволяє особистості досягнути автентичні екзистенції та свідомо обрати шлях оптимального функціонування з метою творчого життєздійснення.

Проведене дослідження з феноменології харчової поведінки не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні чинників та психологічних механізмів, які визначають динаміку і спрямованість процесу нормалізації ХП з урахуванням вікових і статевих особливостей; з'ясуванні феноменологічних характеристик харчової поведінки представників різних етнічних спільнот; визначенні впливу мас-медіа на харчову поведінку дитячого та дорослого населення України; екстраполяції здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки у культурно-освітнє середовище, що потребує реалізації зазначених психологічних та соціально-педагогічних умов її формування відповідно до особливостей різних вікових груп, що сприятиме підвищенню рівня загального здоров'я населення як соціальної цінності та капіталу держави.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Монографії

1. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : Монографія / В. І. Шебанова. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. – 612 с.
2. Шебанова В. І. Ритуали в соціогенезі людства та в онтогенезі людини як шлях пізнання розладів харчової поведінки / Н. І. Тавровецька, В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова, В. Ф. Казібекова, Н. О. Головкова, І. О. Цілінко, А. О. Чхаїдзе, О. М. Танасійчук // Психологічні аспекти психічного здоров'я особистості. Колективна монографія. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. – С. 106–135.

Практичне керівництво

3. Шебанова В. І. Тренінг нормалізації пищевого поведіння: Програма психологічного супроводження на пути к свободі от переїдання. Практическое руководство / В. І. Шебанова. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2014. – 394 с.

Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України

4. Шебанова В. І. Діагностичні критерії та систематика основних форм порушень харчової поведінки / В. І. Шебанова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – Т. 2. – Вип. 94. – С. 251–255.
5. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз типів харчової поведінки особистості / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 19. – С. 647–655.

6. Шебанова В. І. Різноманітні аспекти ставлення до тіла у ході історичного й культурного розвитку соціуму / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2012. – Т. XIV – част. 1. – С. 380–386.
7. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки як феномен захисного реагування / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менеджменту освіти НАПН України / Редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – К., 2012. – Вип. 6 (19) / Голов. ред. В. В. Олійник. – К. : Атопол, 2012. – С. 422–430.
8. Шебанова В. І. Феноменологічна специфіка внутрішньої тілесності / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менеджменту освіти НАПН України / Редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – К., 2012. – Вип. 8 (21) / Голов. ред. В. В. Олійник. – К. : Атопол, 2012. – С. 338–343.
9. Шебанова В. І. Психотерапевтичні підходи до корекції порушень харчової поведінки / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 18. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – С. 831–841.
10. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки як функціонування адаптаційно-компенсаторних механізмів тілесності / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: Фенікс, 2013. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 18. – С. 292–299.
11. Шебанова В. І. Психотерапевтична корекція емоціогенної харчової поведінки / В. І. Шебанова // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць : у 2-х ч. / Ун-т менеджменту освіти НАПН України / Редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – К., 2005. – Вип. 9 (22) / Голов. ред. В. В. Олійник – К. : Атопол, 2013. – Ч. 2 – С. 363–371.
12. Шебанова В. І. Психокорекція емоціогенної харчової поведінки методом аутогенного тренування / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Т. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 8. – Ч. 2. – С. 524–533.
13. Шебанова В. І. Психокорекція екстернальної харчової поведінки методом аутогенного тренування / В. І. Шебанова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля / Ред. Н. Є. Завацька. – 2013. – № 3 (32). – С. 290–298.
14. Шебанова В. І. Корекція розладів харчової поведінки за екстернальним типом / В. І. Шебанова // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації / ред. кол. В. П. Андрущенко та ін. – К. : Університет «Україна», 2013. – № 3. – С. 256–261.
15. Шебанова В. І. Ритуали як шлях пізнання механізмів харчових розладів / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / Ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Том 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Ч. 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 529–539.
16. Шебанова В. І. Особливості психопрофілактики розладів харчової поведінки у дівчат-підлітків / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – Том XI. – Соціальна психологія. – Вип. 6. – Книга II. – С. 473–482.

17. Шебанова В. І. Перекручені патерни харчової поведінки як невротичний ритуал / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2014. – Вип. 2. – Том 1. – С. 148–155.

18. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти у психокорекції харчової поведінки (Початок) / В. І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 6. – С. 37–47.

19. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти у психокорекції харчової поведінки (Закінчення) / В. І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 7. – С. 29–35.

20. Шебанова В. І. Техніка «написання віршів» у психокорекції харчової поведінки / В. І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С. 8–17.

21. Шебанова В. І. Авторська програма тренінгу нормалізації харчової поведінки «Вітрило мрії» / В. І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 10. – С. 40–59.

22. Шебанова В. І. Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки / В. І. Шебанова // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №12. – С. 1–18.

23. Шебанова В. І. Фізіологічний аспект харчової поведінки / В. І. Шебанова // Науковий вісник Педагогіка та психологія Чернівецького університету. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2014. – Вип. 680. – С. 187–196.

24. Шебанова В. І. Харчова поведінка в структурі тілесності: теоретичні й методологічні основи тілесності / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2014. – Вип. 1. – Том 2. – С. 186–192.

25. Шебанова В. І. «Життєстійкість» як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності суб'єктів з розладами харчової поведінки / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2014. – Том 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості – Вип. 13. – С. 529–536.

26. Шебанова В. І. Особливості самопрезентації анорексиків на інтернет-форумі / В. І. Шебанова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля / За ред. Н. Є. Завацької. – Луганськ: Східноукраїнський університет імені В. Даля, 2014. – № 2 (34). – С. 366–376.

27. Шебанова В. І. Психотерапевтична корекція харчової поведінки при психогенному переїданні / В. І. Шебанова // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Том XVI. – Част. 1,2. – К., 2014. – С. 449–456.

28. Шебанова В. І. Можливості психологічної допомоги анорексикам в інтернет-мережі / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : ДП

- «Інформаційно-аналітичне агенство», 2014. – Том X. – Психологія навчання, генетична психологія, медична психологія. – Вип. 26. – С. 901–918.
29. Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки / Л. Ф. Бурлачук, В. І. Шебанова // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – №1 (46). – С. 53–66.
30. Шебанова В. І. Вплив травматичного тілесного досвіду на суб'єктивну картину життєвого шляху особистості (на прикладі вагітних з досвідом лікування безпліддя внаслідок проблем харчової поведінки й деформацій ваги) / В. І. Шебанова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. ; Ніжин: ПП Лисенко, 2015. – Том XI. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – С. 560–577.
31. Шебанова В. І. Реконструкція суб'єктивної картини світу як відображення своєрідності егоцентричної спрямованості особистості / В. І. Шебанова // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. – Вип. 743. Педагогіка і психологія. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2015. – С. 277–285.
32. Шебанова В. І. Формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки як індивідуального ресурсу особистості / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. – Вип. 3. – С. 91–97.
33. Шебанова В. І. Актуальність формування здоров'язбережувальної компетентності щодо харчової поведінки / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. – Вип. 4. – С. 51–56.
34. Шебанова В. І. Фіксація стратегії переїдання та зростання ваги як наслідок трансформації внутрішньої картини життєдіяльності (Частина 1) / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. – Вип. 5. – С. 84–89.
35. Шебанова В. І. Фіксація стратегії переїдання та зростання ваги як наслідок трансформації внутрішньої картини життєдіяльності (Частина 2) / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. – Вип. 6. – С. 59–68.
36. Шебанова В. І. Ситуація харчового насильства як детермінація викривлення патернів харчової поведінки / В. І. Шебанова // Науковий вісник Херсонського державного університету: зб. наук. праць. Серія Психологічні науки / Гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. – Вип. 1. – Том 1. – С. 111–118.

*Статті у наукових фахових виданнях України,
які входять до міжнародних наукометричних баз даних*

37. Шебанова В. І. Функціональне значення метафоричності внутрішньої тілесності / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. – С. 760–770.
38. Шебанова В. І. Харчова поведінка людини, їжа, тілесність як феномени повсякденної реальності (частина 1) / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 23. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. – С. 720–731.
39. Шебанова В. І. Харчова поведінка людини, їжа, тілесність як феномени повсякденної реальності (частина 2) / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 24. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. – С. 717–730.
40. Шебанова В. І. Іпохондричний дискурс сучасності як базова основа викривленої турботи про себе (нав'язливе прагнення зниження ваги) / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 25. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 638–651.
41. Шебанова В. І. Ідентичність особистості як базова структура нормалізації харчової поведінки / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 27. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 647–660.
42. Шебанова В. І. Особливості егоцентризму вагітних жінок з травматичним досвідом тілесності / В. І. Шебанова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 29. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 752–764.
43. Шебанова В. І. Особливості сприйняття життєвого шляху під впливом травматичного тілесного досвіду / В. І. Шебанова // Вісник Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара. Серія Психологія. – Вип. 21. / Ред. кол. Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава та ін. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2015. – С. 112–121.

Статті в іноземних виданнях:

44. Шебанова В. И. Модифицированный вариант ассоциативного теста инверсии эмоционального отражения / В. И. Шебанова // Вопросы психического здоровья детей и подростков (Научно-практический журнал психиатрии, психологии, психотерапии и смежных дисциплин). – 2014 (14). – № 1. – С. 119–126.

45. Шебанова В. И. Трансформация пищевых стратегий удовольствия: от ценности сытости к нормированию / В. И. Шебанова // Психология, экономика, право. – 2014. – № 1. – С. 99–109.
46. Шебанова В. И. Модифицированный вариант ассоциативного теста инверсии эмоционального отражения / В. И. Шебанова // Вопросы психического здоровья детей и подростков (Научно-практический журнал психиатрии, психологии, психотерапии и смежных дисциплин). – 2014 (14). – № 2. – С. 111–118.
47. Шебанова В. І. Застосування теорії самодетермінації для нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) / В. І. Шебанова // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2014. – II (18), Issue 37. – P. 113–116.
48. Shebanova V. I. Theoretical analysis of clinical forms of the personality eating disorders / V. I. Shebanova // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ун-та імя Янкі Купалы. – Серыя 3, Філалогія. Педагагіка. Псіхалогія. – 2014. – № 2. (179). – С. 109–114.
49. Shebanova V. I. Il comportamento umano nel consumo di cibo come un fenomeno psicosomatico / V. I. Shebanova // Italian Science Review. – 2014. – 10 (19). – October – P. 89–92.
50. Shebanova V. I. Speciale (Negativo) e del Corpo Sperimentare un Persona Crisi D'identità / V. I. Shebanova // Italian Science Review. – 2015. – 1 (22). – January. – P. 172–175.
51. Шебанова В. И. Ретроспективные воспоминания как метод диагностики расстройств пищевого поведения / В. И. Шебанова // Вестник ЮУрГУ. – Серия Психология, 2015. – Т. 8. – № 3. – С. 21–27.
52. Shebanova V. I. The tactics of parental control of eating behavior of children in situations of food intake / V. I. Shebanova // International scientific professional periodical journal «The unity of science» / Publishing office Friedrichstrabe 10. – Vienna. – Austria, 2016. – P. 244–247.

Статті в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій:

53. Шебанова В. І. Метафоричний характер семантики «внутрішнього тіла» / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Basic and applied psychological researches in the practices of leading scientific schools: Realities and Perspectives : Collection of articles. Materials of the international scientific and practical Conference (2012/12/21–22) / Editorial Board / Макієвка: МІЕН-Institution Is Certified by International Education Society. London, Great Britain. – 2012. – P. 174–178.
54. Шебанова В. І. Внутренняя телесность как область восприятия внутреннего пространства организма / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // European Applied Sciences : modern approaches in scientific researches : Papers of the 1st International Scientific Conference. – December 17–19. – 2012. – Stuttgart, Germany. – P. 335–338.
55. Шебанова В. И. Пищевые деформации как ритуальное поведение и механизмы снижения тревоги / В. И. Шебанова // European Applied Sciences : modern approaches in scientific researches : Papers of the 2nd International scientific conference (18–19.02.2013). – Stuttgart, Germany, 2013. – P. 208–209.
56. Шебанова В. І. Патологические стратегия пищевого поведения с позиций функционирования адаптационно-компенсаторных механизмов / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Актуальные проблемы психологии развития личности : материалы

- Международной научно-практической конференции (3–4 октября 2013 г.) / Редкол.: Л. М. Дакуша и др. – Гродно : ГрГУ, 2013. – С. 33–38.
57. Шебанова В. І. Психодіагностична та психотерапевтична робота з розладами харчової поведінки / В. І. Шебанова // Проблеми емпіричних досліджень у психології : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (5–6 грудня 2013 р., Київ) / За ред. І. В. Данилюка, І. В. Ващенко. – К. : ОВС, 2013. – Вип. 2. – С. 332–339.
58. Шебанова В. І. Категории символического значения пищи как средства коммуникации / В. І. Шебанова // IX Европейский научно-практический конгресс психологов и педагогов» : материалы Международного научно-практического конгресса (27.12.2013, Киев). – К. : Европейская ассоциация педагогов и психологов «Sciene», 2013. – С. 156–160.
59. Шебанова В. І. Змінення стратегій харчової поведінки під впливом сучасної медикалізації [Електронний ресурс] / В. І. Шебанова // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: XX : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (27–28 лютого, 2014) / Гол. ред. В. П. Коцур. – Переяслав-Хмельницький, 2014. – С. 206–208. – Режим доступу: <http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/2>
60. Шебанова В. И. Опыт применения ассоциативной игры-упражнения «хозяин симптома» (для работы с психосоматическим симптомом) / В. И. Шебанова // Будущее клинической психологии : материалы VIII Международной научно-практич. конференции (25 апреля 2014 г., Пермь) / Ред. Е. В. Левченко. – Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2014. – С. 204–208.
61. Шебанова В. И. Кинотерапия в коррекционной программе нормализации пищевого поведения / В. И. Шебанова // Дружининские чтения : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (22–24 мая 2014 г., г. Сочи, Сочинский гос. ун-т) / Ред. И. Б. Шуванова. – Киров : МЦНИП, 2014. – С. 342–346.
62. Шебанова В. И. Применение метафорических ассоциативных карт в коррекции нарушений пищевого поведения / В. И. Шебанова, С. Г. Шебанова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сб. научных статей III Международной научно-практической конференции (10–13 июля 2014 г., Владивосток) / Под ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Морской государственный университет, 2014. – С. 350–358.
63. Шебанова В. И. Психологические функции ассоциативных метафорических карт (как психодиагностического и психотерапевтического инструментария) / В. И. Шебанова // Scientific genesis : collection of scientific articles and theses according to the results of International scientific-practical conference (8th of August, 2014, Geneva, Switzerland). – Geneva, 2014. – V. 3. – pp. 23–30.
64. Шебанова В. І. Вплив засобів масової інформації на формування гендерних стереотипів тіла / В. І. Шебанова // Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства : матеріали XI науково-практичної конференції з міжнародною участю (18–19 квітня 2014 р., Луганськ). – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2014. – С. 99–102.
65. Шебанова В. І. «Харчова поведінка» як феноменологія буттєвої тілесності / В. І. Шебанова // Global scientific unity : The European professional scientific publication Collection of scientific articles and theses According to the results of International

Scientific and Practical Congress / Chief Editor S. Geldof (26–27 th of September 2014, Prague, Czech Republic). – Publishing Center of The International Scientific Association «Science & Genesis», Copenhagen, 2014. – pp. 136–141.

66. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки як криза життєдіяльності особистості (з позиції синергетичного підходу) [Електронний ресурс] / В. І. Шебанова // Психологія переживання кризових подій : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (20 листопада 2014, Ніжин, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя). – Режим доступу: <http://www.ndu.edu.ua/>

67. Шебанова В. І. Використання інтернет-ресурсів з метою надання психологічної допомоги анорексикам / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Особистість у сучасному світі : матеріали III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю, (22–23 листопада 2014 р., Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України). – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2014. – С. 673–677.

68. Шебанова В. І. Вплив різноманітних форм харчового насильства на особливості суб'єктивної картини життєвого шляху / В. І. Шебанова // New Trends of Global scientific ideas 2016 : material of proceedings of the International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics (the of 10ht of May, 2016, Geneva, Switzertland). – pp. 158–161.

69. Shebanova V. I. Psychocorrection of eating disorders the method of kinoterapii / V. I. Shebanova // Science of future : collection of scientific articles and theses According to the results of International scientific-practical conference of teachers and psychologists (the 8th of May, 2014, Prague, Czech Republic). – 2014. – Vol. 2. – pp. 81–86.

70. Shebanova V. I. The tactics of parental control of eating behavior of children in situations of food intake / V. I. Shebanova // International scientific professional periodical journal «The unity of science». – Vienna – Austria, 2016. – P. 244–247.

АНОТАЦІЯ

Шебанова В. І. – Психологія харчової поведінки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Київський національний університет імені Тараса Шевченка, МОН України. – Київ, 2016.

У дисертації запропоновано нове вирішення проблеми психології харчової поведінки з позиції психосоматичної єдності; виявлено сутність, специфіку і психологічні закономірності розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія». Показано, що харчова поведінка як феноменологічне явище тілесності є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, що здатне до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування. Запропоновано концептуальну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія», яка позиціонується багатовекторністю онтогенетичного розвитку та масштабністю фракталів, що визначають варіативність динамічного нелінійного розвитку. Модель містить чотири вектори онтогенетичного розвитку (сомато-, психо-, соціо-, екзистенціал-генез) та чотири фрактали, що відображують послідовні етапи

формування проблемних стратегій харчової поведінки у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» від фракталу предиспозицій (створення сприятливих передумов для виникнення несистематичних ексцентричних відхилень) до фракталу розгорнутої клінічної картини певних нозологічних форм (ожиріння, психогенного переїдання, анорексії, булімії), що свідчить про перехід до атрактору хвороби-хаосу через каскад біфуркацій у системі тілесності. Визначено психологічні передумови та наслідки проблемної харчової поведінки. Обґрунтовано концептуальні основи формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки. Розроблено програму з нормалізації харчової поведінки та здійснено її апробацію.

Ключові слова: харчова поведінка, феноменологія, континуум «норма – патологія», деформації ваги, проблемна харчова поведінка, травматичний тілесний досвід, модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки, алиментарна родина, здоров'язберезувальна компетентність щодо харчової поведінки, нормалізація харчової поведінки.

АННОТАЦІЯ

Шебанова В. И. – Психология пищевого поведения. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, МОН Украины. – Киев, 2016.

В диссертации представлено теоретико-эмпирическое исследование психологических закономерностей развития пищевого поведения в континууме «норма – патология», предложено новое решение проблемы психологии пищевого поведения с позиции психосоматического единства. Показано, что пищевое поведение как феноменологическое явление телесности является метасиндромным системно-процессуальным образованием метакаузальной природы, которое способно к самоорганизации нелинейных обратных связей и саморазвития в условиях хаотического спонтанного структурирования. Предложена концептуальная модель био-психо-социо-духовного развития пищевого поведения в континууме «норма – патология», которая позиционируется многовекторностью онтогенетического развития и масштабностью фракталов, определяющих разнообразие динамического нелинейного развития. Модель включает четыре вектора онтогенетического развития, а именно сомато-, психо-, социо-, экзистенциал-генез и четыре фрактала, которые представляют определенные последовательные этапы формирования проблемных стратегий пищевого поведения в спектре «переедание – ограничение в еде» от фрактала предиспозиций (создания благоприятных предпосылок для возникновения несистематических эксцентричных отклонений) до фрактала развернутой клинической картины определенных нозологических форм (ожирения, психогенного переїдання, анорексии, булимии), что отражает переход к аттрактору болезни-хаоса через каскад многочисленных бифуркаций в системе телесности.

Представлены результаты эмпирического изучения алиментарной семьи как предиспозиции возникновения проблемного пищевого поведения и деформаций веса; обоснована необходимость исследования трансформации внутренней картины жизнедеятельности под влиянием проблемного пищевого поведения; исследованы

психологические predispositions, обуславливающие фиксацию на искаженных паттернах пищевого поведения и перестройку телесности в сторону увеличения веса, определены особенности субъективной картины жизненного пути у беременных с опытом лечения бесплодия на фоне проблемного пищевого поведения и деформаций веса. Установлено, что проблемное пищевое поведение в спектре «переедание – ограничение в еде» инициируются: а) множественностью психологических смыслов еды – уникальными персональными мифами или специфическими ментальными конструкциями, которые детерминируют особенности проявлений пищевого поведения в континууме «норма – патология»; б) нерешенными психологическими проблемами, которые связаны с неадекватным отношением к еде, телу/весу, себе как личности и к значимым другим. Обозначенные проблемы, в силу своей неопределенности для самого субъекта, остаются дестабилизаторами развития пищевого поведения, вызывая или перманентное хаотическое состояние, или хаотическую динамику к аттрактору болезни.

Женщины с опытом лечения бесплодия на фоне проблемного пищевого поведения и деформаций веса, в случае высокой мотивированности на материнство и готовности реализовать себя в роли матери, способны изменить свое отношение к питанию и собственной телесности и, основываясь на новых аспектах бытия-существования, соприкасающихся с темой здоровья будущего ребенка, выбрать новые нормализованные стратегии пищевого поведения. Вместе с тем, женщины с проблемным пищевым поведением, которые руководствуются установкой на жизнь без детей, характеризуются индивидуалистичной, эгоистичной направленностью на удовлетворение рекреационных и материальных потребностей как бесспорных для них атрибутов качества жизни, что, с одной стороны, приводит к обесценению таких жизненных состояний как «беременность» и «рождения ребенка», с другой – нивелированию ценностей взаимодействия с «Другими» – заботе, состраданию, защите, поддержке, помощи и т. п.

Рассмотрены возможности альтернативного способа получения психодиагностической информации и оказания психологической помощи людям с проблемным пищевым поведением через Интернет-коммуникацию, в частности проанализированы особенности онлайн-самопрезентации как дискурса существования-бытия пользователей веб-форумов с различными типами проблемного пищевого поведения; анализ запросов на психологическую помощь в Интернет-среде, возможности оказания психологической помощи в Интернет-сети людям с проблемным пищевым поведением.

Обоснованы концептуальные основы формирования здоровьесберегающей компетентности пищевого поведения. Разработаны теоретические основы программы нормализации пищевого поведения и осуществлена ее апробация. Векторами психотерапевтической коррекции пищевого поведения с целью ее нормализации являются: а) нарушение контакта с телом, которое проявляется в отчуждении тела; б) нарушение «отношений с едой», которые скрывают различные нерешенные психологические причины, возникающие под влиянием искаженных психологических смыслов, которыми субъект наделяет пищу; в) нарушение образа «Я», которое возникает вследствие неприятия своего тела и обесценивание себя как личности; г) нарушение гармоничности отношений со значимыми другими, что

проявляется в чрезмерной приверженности «Другим» и готовности постоянно жертвовать собственными интересами ради помощи другим из близкого (и даже далекого) окружения. Результатом психокоррекционной программы и авторских методов нормализации пищевого поведения является гармонизация контакта с собственным телом, нормализация отношения к еде и собственному образу «Я», баланс между заботой о себе и заботой о других, что позволяет личности понять аутентичные экзистенции и сознательно выбрать путь оптимального функционирования с целью творческого жизнеосуществления.

Ключевые слова: пищевое поведение, феноменология, континуум «норма – патология», деформации веса, проблемное пищевое поведение, травматический телесный опыт, модель био-психо-социо-духовного развития пищевого поведения, алиментарная семья, здоровьесберегающая компетентность пищевого поведения, нормализация пищевого поведения.

ANNOTATION

Shebanova V. I. – Psychology of eating behavior. – On the manuscript.

Dissertation for degree of Doctor of Psychological Sciences in speciality 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. – Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Kyiv, 2016.

The dissertation presents a generalization of the problem of psychology of eating behavior and a new solution to the problem investigated from the position of psychosomatic unity has been proposed. The essence, specifics and psychological patterns of eating behavior in the continuum «norm – pathology» have been revealed. It was shown that eating behavior as phenomenon of corporality is meta-syndromic system-procedural form of meta causal nature, capable of self-organization of nonlinear feedbacks and self-development in terms of chaotic spontaneous structuring. The bio-psycho-social-spiritual model of the development of eating behavior in the continuum «norm – pathology», which is positioned by multi-vector ontogenetic development and fractals dimensions which define diversity of nonlinear dynamic development has been proposed. The model includes four vectors of ontogenetic development (somato-, psycho-, socio-, existential-genesis) and four fractals that represent certain successive phases of the formation of problematic eating behavior strategies in the range of «overeating – food restrictions» from the fractal of predispositions (creation of favorable conditions for appearance of systematically eccentric deviations) to the fractal of large-scale clinical picture of certain nosologic forms (obesity, psychogenic overeating, anorexia, bulimia), reflecting the transition to the chaos disease attractor through cascade of numerous bifurcations in the system of corporality.

Psychological conditions and consequences of bad eating behavior have been identified. Theoretical foundations of the formation of health saving competence on eating behavior has been grounded. The program of eating behavior normalization has been developed and its approbation has been made.

Keywords: eating behavior, phenomenology, continuum «norm – pathology», weight deformation, bad eating behavior, traumatic corporal experience, bio-psycho-socio-spiritual model of eating behavior development, alimentary family, health saving competence on eating behavior, eating behavior normalization.

Підписано до друку 07.03.2017 р. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Наклад 100 прим. Гарнітура Times New Roman.
Друк: різнографія. Ум. друк. арк. 2,1. Обл.-вид. арк. 2,26.
Замовлення № 464.

Надруковано з готових оригінал-макетів
у книжковому видавництві ПП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
серія ХС № 48 від 14.04.2005
видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.
Тел. (050) 133-10-13, (050) 514-67-88
e-mail: vvs2001@inbox.ru, vish_sveta@rambler.ru