

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВЕГЕТАРІАНЦІВ»
на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Студентки ОР Бакалавр
4 курсу, 1 групи
Спеціальності «Психологія»
Добровольської Тетяни Віталіївни
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку
Булатевич Наталія Миколаївна

Робота захищена __ ____ 2022 р.

Допустити до захисту в ДЕК
Кафедра психології розвитку
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
Доктор психологічних наук, професор
Власова Олена Іванівна

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНСЬКОГО ТИПУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	7
1.1. Поняття харчової поведінки.....	7
1.2. Психологічна сутність та види порушень харчової поведінки	11
1.3. Психологічні особливості вегетаріанського типу харчової поведінки	15
1.4. Психологічна характеристика особистості, яка дотримується вегетаріанського типу харчової поведінки	22
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ, ЩО ДОТРИМУЮТЬСЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ДІЄТИ.....	36
2.1. Дизайн емпіричного дослідження та характеристика вибірки.....	36
2.2. Підбір методичних розробок для психологічного опитування	38
2.3. Огляд результатів емпіричних досліджень гендерних особливостей харчової поведінки вегетаріанців	42
Висновок до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наразі, вегетаріанська дієта стає надзвичайно поширеною серед молоді, набуває характеру суспільної тенденції та перетворюється на одну з провідних харчових стратегій. У той же час, відсутні однозначні відомості щодо гармонійності такої дієти та впливу її на соматичне та психічне здоров'я населення. Відомо, що вегетаріанський стиль харчування має значний негативний вплив на здоров'я дітей, зважаючи на необхідність повноцінного раціону для їх якісного росту та розвитку; також відомо, що психологічний стан дітей які вимушено чи добровільно переходять на даний дієтарний режим суттєво відрізняється від нормотипового, наявні тенденції зниження задоволеності життям, менший енергетичний рівень, частіші прояви астеничних станів.

Проте, якщо ми звернемося до етапу дорослості – можемо говорити про доволі неоднозначну ситуацію, оскільки дорослі на відміну від дітей частіше за власної ініціативи звертаються до такого типу харчування і відомості щодо впливу на їх фізичне здоров'я є суперечливими: з одного боку, поширеними є дефіцитарні стани, а з іншого – можлива збалансована дієта за умови впровадження до раціону відповідних добавок. Тож, було вирішено звернутися до проблеми харчової поведінки вегетаріанців на етапі ранньої дорослості, зважаючи на значну поширеність такої дієти саме серед даної вікової групи. Окрім того, серед молодих осіб даного віку менш ймовірним є суттєвий негативний вплив дієти на соматичне здоров'я, що значимо вплинуло б на результати психодіагностики.

Гендерне ж питання, у даному випадку є актуальним, з огляду на значний розвиток феміністських та маскуліністських психологічних осередків, результати дослідницької діяльності яких зміцнюють уявлення наукової спільноти щодо суттєвих відмінностей у перебігу психологічних процесів чоловіків та жінок, з огляду на їх ситуації гендерної соціалізації. Харчування ж є полем, де доволі поширеним є розходження суспільних норм для чоловіків та жінок. Наразі наявне

значне число досліджень щодо особливостей харчової поведінки та її дестабілізації серед представників обох статей.

Теоретико-методологічну основу даного дослідження становить доробок наступних авторів: Дж. Норріс, К. Джой, Л. Калоф, Д. Розенфельд, Б. Мерріман, Дж. Нецлек, А. Фельц, С. Фельц, К. Шапіро та інші.

Мета роботи дослідити статеві особливості харчової поведінки вегетаріанців. Спираючись на представлену мету, ми підібрали відповідні **завдання:**

1. Провести теоретичне дослідження представленої теми та сформувані цілісне уявлення щодо психологічного змісту вегетеріанства та специфіки харчової поведінки жінок та чоловіків, що дотримуються такого дієтарного режиму;

2. Сформувані змістовну методологічну основу дослідження, розробити дизайн емпіричного етапу дослідження гендерних особливостей харчової поведінки вегетаріанців;

3. Визначити статеві особливості харчової поведінки вегетаріанців у ході аналізу емпіричних досліджень попередників.

Об'єкт дослідження: харчова поведінка особистості.

Предмет дослідження: гендерні особливості харчової поведінки вегетеріанців.

Методи дослідження. У даному дослідженні ми використовували як загальні наукові, так і спеціальні психологічні методи. Зокрема, на етапі теоретичного дослідження було задіяно низку методів: теоретичного аналізу та синтезу, узагальнення, абстрагування та моделювання. Задля реалізації емпіричного етапу дослідження було обрано метод психологічного опитування. Відповідно, було підібрано та змістовно обґрунтовано ряд діагностичних **методик:**

1. Шкала психологічного благополуччя К.Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB);

2. П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ Х.Тсуї.

3. Опитувальник харчової поведінки Д.М.Гарнера в адаптації О.А.Скугаревського та С.В.Сивухи (Eating Attitudes Test – 26 D.M.Garner, EAT-26);

4. Опитувальник образу власного тіла О.А.Скугаревського;

5. Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом О.А.Скугаревського в адаптації М.А.Стретович;

6. Статеворольовий опитувальник С.Бем

Емпірична база дослідження. Вибірку планували сформувати за підтримки мережі закладів веганського харчування «Шошо Веган». Планувалося, що власники закладів поширять онлайн-форму опитувальника серед користувачів. Вибірка становила б 70 респондентів, віком від 20 до 25 років, серед яких рівномірним був би розподіл за статтю.

Новизна дослідження. Проблема вегетаріанства наразі є змістовно опрацьованою в соціологічних дослідженнях, а також у сфері охорони здоров'я, проте психологічний аспект лишається малодослідженим. Відповідно, деталізованої інформації щодо особливостей харчового режиму серед представників ранньої дорослості, на жаль, немає. Оскільки дана вікова категорія є важливою для розуміння особливостей мотиваційного підґрунтя звернення до даного стилю харчування та формування так званої «дістарної ідентичності», ми можемо говорити про підвищення наукового інтересу у даній сфері. Наразі, тема опрацьовується з суттєвою долею редукаціонізму: більшість досліджень зводяться до фізіологічного начала без урахування психологічних аспектів: вегетаріанство розглядається виключно як течія або ж з огляду на його вплив на здоров'я респондентів. Проте такі значимі аспекти, як вмотивованість, особливості самовідношення, образ тіла та самоідентифікація вегетаріанців досі лишаються неопрацьованими. Таким чином, можемо говорити про суттєву наукову новизну представленої теми.

Теоретична та прикладна цінність. Відповідно, зрозумілою стає теоретична цінність розробки даної теми. Наразі, серед фахівців починає формуватися уявлення про вегетаріанців як характерну спільноту, якій властиві статистично значимі відмінності, як самостійній соціальній групі, проте водночас окрема особистість та її психологічний профіль лишається поки що доволі аморфним та потребує суттєвої деталізації. Варто також зважати на можливості, які

надасть дослідження впливу такого діетарного режиму на психологічне благополуччя особливості. Якщо у ході дослідницької діяльності вдасться встановити характер цього впливу, це матиме суттєвий вияв у практиці нутриціологів, психологів, дієтологів та помітно вплине на світову спільноту. Прикладна цінність даної роботи полягає у можливостях, що постають перед фахівцями-психологами, що у своїй роботі фокусуються на проблемі харчових розладів – визначення міри впливу вегетаріанства на психіку особистості підвищить чіткість уявлень спільноти щодо харчової поведінки. Окрім того, дослідження представленої теми дасть можливість дослідникам окреслити межі орторексії.

Структура роботи. Представлена дипломна робота містить вступ, два розділи, висновки до кожного з розділів, а також загальні висновки, 5 додатків, список використаної літератури (76 найменувань, з них 56 – іноземною мовою). Повний обсяг курсової роботи становить 70 сторінок, основний зміст викладено на 45 сторінках комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНСЬКОГО ТИПУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття харчової поведінки

Харчова поведінка – тип поведінкових проявів особистості, що спрямовані на вдоволення базової потреби особистості у харчуванні. Проте даний феномен має не лише біологічне підґрунтя, але також є предметом психологічного дослідження. Як зазначає у своїй роботі С. Д. Максименко, уся діяльність особистості має виражений соціальний характер, оскільки ситуація вдоволення базових потреб особистості завжди має соціальний контекст [22]. Автор також акцентує на тому, що будь-яке вітальне прагнення завжди зустрічається з соціальним та відповідно набуває певного енергетично-інформаційного забарвлення. Зокрема, харчова поведінка, з огляду на вищезазначене, є поведінкою особистості обумовленою як біологічною та психологічною складовою, так і соціокультурним фоном, у якому існує особистість. Так, гендерні особливості харчової поведінки є суттєвими, оскільки в рамках певної гендерної ролі визначається також і ставлення до їжі, суспільні норми та очікування щодо даного процесу. Таким чином, узагальнивши можемо зазначити, що харчовою поведінкою означено не лише поведінку, спрямовану на вдоволення потреби у харчуванні, але також ціннісне ставлення до їжі та їди, образ тіла особистості і власне харчові звички (тобто, патерни поведінки, що мають в своїй основі певні глибинні переконання).

Харчова поведінка, як і будь-яка інша форма цілеспрямованої активності людини може бути девіантною, оскільки значна кількість чинників, що обумовлюють спосіб реалізації потреби у харчуванні, також можуть обумовлювати ступінь гармонійності даного способу. Зокрема, збалансованість та узгодженість харчової поведінки залежить від ціннісних орієнтирів особистості (турбота про здоров'я, гедоністичні мотиви, мотивація уникнення невдачі чи досягнення успіху

і т.д.) [41]. Проблему девіантної харчової поведінки та відповідних розладів більш детально представимо у наступному підрозділі роботи.

Опрацьовуючи питання вдоволення вітальних потреб особистості, доцільно звернутися до гуманістичної моделі А. Маслоу. Дослідник зазначає, що перехід до більш високих, зокрема соціальних та особистісних потреб є можливим лише за умови вдоволення біологічних [23]. Таким чином, питання гармонійності харчової поведінки є одним із наріжних каменів у сфері психологічної допомоги, оскільки порушення процесів підтримки гомеостазу особистості є передумовою загальної дестабілізації та зниження рівню психологічного благополуччя. Водночас, процес їди не спрямований виключно на вдоволення потреби енергетичного забезпечення. Людина орієнтована також схильна до реалізації інших прагнень через процес харчування: процес власне прийому їжі є актом вдоволення не лише вітальної, але й соціальної потреби. У своїй дисертаційній роботі Л. М. Абсалямова наводить такі мотиви харчування особистості, як вирішення психоемоційної напруги чи компенсація невдоволеності інших, вищих потреб (спроба заїсти переживання самотності, тривоги, суму та ін.) вдоволення гедоністичного прагнення до чуттєвої насолоди чи отримання естетичного задоволення, реалізація соціальних потреб: у спілкуванні, що пов'язане з прийомами їжі, у дотриманні певних ритуалів (зокрема, сімейних традицій), заохочення та винагороди [55].

Зазначимо, що провідні інтенції харчування особистості визначають її збалансованість та водночас характерні її особливості. Так, на думку Абсалямової, провідні потреби ми можемо прирівняти до певних диспозицій — особистісних корелятив харчової поведінки. Узагальнивши, можемо зазначити, що певна потреба запускає прагнення до її вдоволення, що може реалізуватися через їду, у той же час міра вдоволеності після прийому їжі є зворотнім зв'язком щодо відповідності виконаної дії до актуалізованої потреби. Таким чином, особистість може під впливом провідних потреб формувати стійкі патерни харчової поведінки. Фізіологічний потяг до вдоволення потреби у їжі називають переживанням голоду, тобто суб'єктивним станом, що сигналізує про зниження енергетичного рівню організму. Відчуття голоду виникає тоді, коли поживні запаси організму недостатні

для відновлення енергетичного балансу. Фізіологічною основою розвитку даного переживання є виділення специфічних речовин-сигналізаторів у просторі кишківника, а також характерні скорочення шлунку. Психологічним рівнем реалізації голоду є усвідомлення голоду — тобто спроможність до чутливості до власної енергетичної динаміки. Усвідомлення стає основним етапом початку діяльності особистості, що спрямована на вирішення дискомфорту, що виникає на фізіологічному рівні. Важливим компонентом даного процесу є апетит — переживання позитивних емоційних станів та відчуттів, що виникають у процесі прийому їжі. Передусім, апетит виконує сигнальну та регулятивну функцію, проте в ситуації соціо-культурної інтегрованості особистості, апетит набуває контексту гедоністичних інтенцій, естетичних та емоційних потреб. Зауважимо також, що апетит як психологічний феномен є дискретним щодо переживання голоду. Апетит може проявлятися у ситуації вдоволення енергетичної потреби та свідчити про актуалізацію вищих потреб особистості, з означених вище. Більш того, апетит є мірилом психологічного та фізичного здоров'я особистості, оскільки дає можливість оцінити психологічну чутливість людини та стан її шлунково-кишкового тракту з огляду на виражені дисфункціональні стани [14].

Стан вдоволення потреби у їжі або апетиту називають ситістю. Провідним критерієм для виокремлення даного переживання є відсутнє бажання їсти та емоційне водоволення. Дана категорія є важливою у контексті психологічного дослідження харчової поведінки, оскільки слугує джерелом інформації щодо функціонального стану особистості. Власне, дослідникам свого часу вдалося виокремити послідовні стадії процесу розвитку переживання ситості. Так, найбільш вираженим щодо суб'єктивного переживання особистості етапом є сенсорний — стан насичення, що виникає у результаті засвоєння поживних речовин, що надійшли до організму з харчовими продуктами. Важливо надати заувагу, що за результатами актуальних досліджень у галузі гастроентерології та дієтології, найбільш доцільним є обмеження процесу прийому їжі та його завершення на етапі досенсорноо насичення, або ж когнітвному — стан, коли

спожито оптимальний обсяг харчових продуктів, проте стан тілесного насичення ще не формується [17, 19].

Власне, важливим аспектом при аналізі харчової поведінки особистості є поняття харчової звички — тенденції діяльності особистості, що має стереотипну, автоматизовану природу та відображає ціннісні орієнтири та мотиваційні комплекси останньої щодо харчування. Наразі основними джерелами розвитку та трансформації харчових звичок є сімейна традиція, рекомендація спеціаліста, суспільні тенденції (мода), особистісний досвід та економічний стан особистості [44]. Можемо зазначити, що саме харчові звички є визначальним критерієм для оцінки гармонійності харчової поведінки особистості.

У ході аналізу харчової поведінки особистості, доволі часто дослідники мають змогу визначити провідні емоційні стани останньої, динаміку її психологічних переживань. Передусім, на думку дослідників, це пов'язано з нейробіологічними основами відчуття ситості, яке розвивається не лише як реакція на рівні шлунково-кишкового тракту, але й як виражена зміна стану нервової системи (зокрема, зміна настрою, емоційне врегулювання та ін.). Даний зв'язок є двостороннім — тож незадовільні психоемоційні стани особистості можуть суттєво впливати на її відчуття голоду, апетит та харчові звички [40]. Необхідно надати заувагу, що усі описані тенденції є доволі стійкими у часі та визначають переважно ситуацією дорослішання особистості, умовами її життя у дитинстві. Так, на даний момент відомо, що суб'єктивне переживання власності щодо харчів є основою подальшого розмежування феноменів оточуючого світу на «своє» та «чуже» для дитини. Така фундаментальність процесу інтеграції харчування у психологічну реальність особистості обумовлена тим, що потреба у відновленні енергетичного балансу є однією із основоположних, вітальних якостей особистості.

Як ми вже зазначал, процес їди є простором для реалізації соціальної функції. Так, у взаємодії дитини та дорослого харчування є шляхом ретрансляції суспільних цінностей. Зокрема, дослідники установили, що відмінності у режимі харчування мають суттєво нижчий вплив на рівень психологічного благополуччя та гармонійність харчової поведінки, аніж глибинні переконання та ставлення

батьків до процесів прийому їжі [48]. Примітно також, що значну кількість культурних наративів дитина засвоює саме в контексті прийомів їжі, оскільки вони є органічною складовою традиційної соціалізації: святкові прийоми їжі, сімейний режим харчування, соціальні інтеракції спрямовані на харчування та ін.

Узагальнивши, можемо зазначити, що соціальний аспект харчової поведінки є значущою складовою при психологічному дослідженні даного феномену. Загалом, харчовою поведінкою означено ті поведінкові прояви, ціннісні орієнтири та ставлення особистості, що так чи інакше впливають на динаміку харчового режиму останньої. Власне, дослідницький процес наразі розмежовує категорію травлення та споживання їжі та відповідні їм психологічні контексти, що узагальнено прийнято іменувати типом харчової поведінки.

1.2. Психологічна сутність та види порушень харчової поведінки

Загалом, порушення харчової поведінки (РХП) — це категорія конкретних розладів поведінкового рівня, що пов'язані з порушенням стереотипів прийому їжі. Дана група розладів включає як схильність до обмежень у харчуванні, так і надмірне споживання чи строгий дієтарний режим. Відповідно до нормативних відомостей Американської психіатричної асоціації (DSM - V), наразі виокремлено три основні типи порушень харчової поведінки. Зокрема, це анорексія, булімія та невизначені розлади харчової поведінки [36]. У переважній більшості випадків порушення харчової поведінки супроводжуються патологічними процесами не лише у психіці особистості, але й на соматичному рівні. Наразі, дослідники даного феномену вважають, що прояви розладів даного спектру обумовлені неспроможністю до адаптивного вирішення внутрішньої напруги особистості. Так, серед практиків доволі поширеними є концепції розвитку РХП як результату неспроможності коректного вираження емоційного стану чи вдоволення соціальних потреб особистості [12]. Прийом їжі для особистості загалом є умовою для реалізації значного спектру прагнень, а при вираженому РХП, він слугує простором для компенсації невротичного переживання: неспроможності формування стійких соціальних взаємин, вдоволення потреби у міжособистісній

взаємодії, критичного ставлення до власної зовнішності та ін. Зважаючи на це, доволі часто дезадаптивну харчову поведінку категоризують як деструктивну копінг-стратегію особистості [41]. Проте, фахівці, що тривалий час працюють з особами, що мають виражені РХП схильні вважати, що дана група розладів міститься у ширшому континуумі, що включає в себе адаптивну, здорову харчову поведінку, епізоди деструктивного харчування та власне виражені розлади [53]. Таким чином, мінімізується стигматизація даного розладу, що поширена, зокрема, серед фахівців психіатричного спрямування. Відповідно, у сучасних умовах доволі складно відмежувати патологічні процеси у питанні харчової поведінки, тож здебільшого фахівці керуються при оцінці клінічними критеріями, що запропоновано в МКХ-10 чи DSM-V.

У питанні механізмів та чинників розвитку патологій даної групи наразі відсутня єдність, оскільки передумовою слугує констеляція різноманітних умов, в яких існує особистість. Зокрема, до уваги зазвичай беруть сукупність таких факторів, як суспільні норми зовнішнього вигляду, культурні стандарти зовнішності, упереджене ставлення засноване на оцінках маси тіла, тілесних пропорцій та загального вигляду окремих частин тіла; окрім того, до когорти значущих чинників також належить ситуація дорослішання та актуальна соціальна ситуація, в якій існує особистість, певні афективні розлади та порушення на фізіологічному рівні, що стають предиктором подальшого розвитку РХП [56].

Власне, аналізуючи питання сутності розладів харчової, дослідникам вдалося встановити, що провідними мотиваційними комплексами слугують атарактичні та гедоністичні тенденції (тобто, прагнення до вирішення внутрішньої тривоги та задоволення потреби у задоволенні). Окрім того, також часто виокремлюють такі мотиви дезадаптивної поведінки у харчуванні, як комунікативний, псевдокомунікативний та псевдокультурний. Комунікативний мотив — бажання особистості бути причетною до певної соціальної групи чи конкретної особистості, неспроможність відмовляти у питаннях харчування та контролювати власне свою харчову поведінку в ситуації міжособистісної взаємодії. Псевдокомунікативний мотив — це стійке переконання особистості в тому, що

ситуація взаємодії є простором для компульсивного переїдання або ж дає можливість особистості до реалізації унікаючого типу харчування. Насамкінець, псевдокультурний мотив — бажання відповідати певній суспільній тенденції чи нормі, що передбачає деструктивну харчову поведінку [40]. У питаннях дослідження харчової поведінки останнім часом доволі поширеною є категорія порушень харчової поведінки. Згідно з Л. М. Абсалямовою, дана група відхилень характеризує ті стани, за яких особистість не має стійкого психічного захворювання, проте її харчова поведінка стає причиною суттєвого зниження якості життя [29]. Зокрема, до даної категорії зазвичай відносять такі порушення, як обмежувальний тип харчування, схильність до екстернальних чи емоціогенних прийомів їжі, що власне відповідає моделі мотивів деструктивних проявів у сфері харчової поведінки.

Найбільш досліджуваними видами розладів харчової поведінки є нервова булімія та анорексія. Тож, надамо певні уточнення щодо даних типів захворювань. Анорексія — це розлад, що характеризується суттєвими кількісними порушеннями апетиту особистості. Крайньою формою нервової анорексії є повна втрата апетиту. За результатами емпіричних досліджень наразі відомо, що факторами розвитку нервової булімії є переважно соматичні порушення (особливості функціонування ендокринної та травної системи, порушення діяльності нервової системи). Проте не менш важливим є суто психологічний аспект розвитку анорексії — цілеспрямоване зниження ваги, прагнення досягнення певного суб'єктивного ідеалу зовнішності. Основними проявами нервової анорексії, що супроводжують зниження апетиту є також зниження маси тіла, спотворення схеми тіла та у більшості випадків амінорея [34].

У той же час, нервова булімія — розлад, що виявляється як надмірне переїдання особистості, що має циклічну природу. Так, особистість, що хворіє на булімію схильна до періодичного надмірного споживання харчових продуктів, що компенсується невротичним очищенням. Доволі часто булімію класифікують як РОКС. Одним із провідних психологічних чинників, як і у випадку нервової анорексії, є непомірна стурбованість зовнішнім виглядом, спотворення схеми тіла

та самосприйняття. Здебільшого булімію діагностують серед жінок. За результатами статистичного аналізу, було встановлено, що жінки у десять разів більш схильні до розвитку розладів та порушень харчово поведінки у зіставленні з чоловіками [46]. Частіше розлади розвиваються на етапі підліткової чи юнацької кризи, коли актуалізується питання самооцінки та самосприйняття, а також формується певна самооцінка тілесності. Відповідно, жінки виявляють суттєво вищий рівень стурбованості власною зовнішністю, тому суттєво вищим є ризик патологізації харчової поведінки, оскільки саме харчування слугує основним компенсаційним механізмом щодо вдоволення потреби у визнанні власного тіла у даному віці.

Виокремлюють також таке порушення, як бігорексія — схильність до дезадаптивної харчової поведінки та надмірних фізичних тренувань серед чоловіків, що обумовлюється неадекватною оцінкою власного тіла [26]. Загалом, бігорексія є формою дисморфофобічних проявів, проте суттєвий вплив на режим харчування та подібна до булімії динаміка станів обумовлюють категоризацію даного порушення, як РХП. Чоловіки — які суттєво частіше страждають від бігорексії — з даним захворюванням нав'язливо прагнуть до розвинення мускулатури та оцінюють зовнішність інших за даним критерієм. Очевидно, що дане порушення супроводжується значним ризиком розвитку соматичних захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи та опорно-рухової системи, водночас, виявляється достатньо високий рівень невротизації, дисфорії та складності стримування агресії [27].

Окремо визначають такі порушення, як акорія — пониження відчуття насичення, поліфагія — схильність до вживання надмірної кількості продуктів, геофагія — перверсії апетиту, виражене бажання вживати неїстівні речовини [50]. Означені стани доволі рідко проявляються як самостійні психічні розлади та здебільшого мають органічний генез, або ж виявляються як прояв іншого захворювання (зокрема, геофагія притаманна РОКС, акорія є вираженим симптомом діабету 1 типу). На ряду з представленими синдромами також розглядається орторексія — нав'язливе прагнення дотримання норм здорового

харчування. Наразі дослідники починають активно досліджувати дане порушення та схильні виокремлювати його як самостійний розлад. Це обумовлено, передусім, значною поширеністю симптомів орторексії в сучасності, а також їх самостійного вияву без наявності супутніх соматичних чи психічних захворювань.

1.3. Психологічні особливості вегетаріанського типу харчової поведінки

Передусім, досліджуючи певний діетарний режим, необхідно надати змістовний дефініцій. Так, звертаючись до проблеми вегетаріанства, ми можемо спиратися на узагальнене визначення Дж. Норріса, дієтолога та дослідника представленої теми. Згідно з автором, вегетаріанець – це людина, що виключила зі свого раціону м'ясу їжу [4]. Зрозуміло, що існують характерні різновиди вегетаріанства: людина може відмовлятися від усіх продуктів тваринного походження (веганство) або від певних категорій (лактовегетаріанство та ововегетаріанство), проте у контексті даного дослідження ми будемо розглядати дані діетарні режими як єдине ціле, зважаючи на незначну чисельність представників кожного окремого спрямування у поєднанні із вираженою відмінністю спільноти вегетаріанців від осіб, що дотримуються традиційного режиму харчування. Як свідчать огляди літератури, існує багато варіантів обмежень у харчуванні та мотивів прийняття таких дієт, які варіюються від веганських до сиродієт [5]. Необхідно описати відмінності між, скажімо, оволакто-вегетаріанцем і веганом для розуміння відмінностей у їх мотиваційній сфері, тож таке детальне дослідження теми уникання продуктів тваринного походження є доволі об'ємним та складним завданням. У цьому дослідженні ми зосереджуємося більшою мірою на наданні загального опису психологічних особливостей осіб що вдаються до стилю харчування з повною чи частковою відмовою від продуктів тваринного походження, тож проводити чітку сумлінну диференціацію наразі немає сенсу. Як ми вже вказували, більшою мірою нас цікавлять характерні відмінності даної групи осіб від тих, що дотримуються традиційного способу харчування. Описані ж варіації в основному розглядаються в контексті процесу

становлення вегетаріанства — від початкової фази, на якій людина досліджує можливість вегетаріанства, до тієї, на якій він або вона бере на себе зобов'язання вести вегетаріанський спосіб життя та може здійснити перехід до веганства у інших сферах життя, окрім харчування.

Намагаючись сформувану змістовну характеристику вегетаріанства, як самостійного феномену, варто завважити на значення даного дітарного режиму для ментального та фізичного здоров'я особистості. Зокрема, наразі кілька широкомасштабних досліджень і мета-аналізів підтверджують користь вегетаріанської дієти для фізичного здоров'я, при цьому значно менше досліджень показують еквівалентний негативний вплив вегетаріанства. У великому когортному дослідженні за участю понад 35 000 жінок із Великобританії серед вегетаріанців було статистично значно менше захворювань, як-от серцевий напад, стенокардія, високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину та рак серця [77]. За результатами іншого масштабного дослідження, участь в якому приймали 76 000 чоловіків і жінок із США, Великобританії та Німеччини протягом 10 років, вегетаріанці мали на 24% менше шансів померти від ішемічної хвороби серця, ніж ті, хто їсть м'ясо. Якщо порівнювати зі звичайними м'ясоїдами (які їдять м'ясо раз на тиждень або частіше, не враховуючи тих, хто їсть м'ясо рідше одного разу на тиждень або які їдять тільки рибу), відмінності були більш вираженими: у вегетаріанців на 34% менше шансів померти від ішемічної хвороби серця [28*]. Серед 21 000 чоловіків і жінок в Оксфордському вегетаріанському дослідженні та дослідженні покупців здорової їжі британські вегетаріанці мали нижчу смертність, ніж населення загалом, але не нижчу, ніж еквівалентні їм невегетаріанці, які відповідали їм за віком, соціально-економічним статусом та статусом куріння [73]. Однак більш свіжий мета-аналіз восьмидесяти досліджень вегетаріанської дієти та їх зв'язку із захворюваннями надає докази наявного статистичного зв'язку між переважно рослинною дієтою та зниженим ризиком серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та раку, а також зниженням захворюваності на ожиріння. Відповідно, доцільним є зробити висновок, щодо того, що вегетаріанська дієта дійсно пов'язана зі зниженням захворюваності серед населення [74]. Дорослі

вегетаріанці, як правило, мають нижчий ІМТ, ніж всеїдні дорослі, проте це не стосується дітей [75]. Лише одне перехресне дослідження за участю 1320 дорослих показало негативний зв'язок між вегетаріанством і фізичним здоров'ям: згідно із результатами вегетаріанці частіше хворіють на рак, алергію, мають більш виражену необхідність звертатися до лікарів та нижчу якість життя [75].

На відміну від більшості досліджень, які показують переваги вегетаріанської дієти для фізичного здоров'я, часто даний тип харчової поведінки асоціюється зі зниженням психічного здоров'я. Перехресні дослідження показують, що жінки-вегетаріанки, як правило, мають менший рівень психічного здоров'я в порівнянні з невегетаріанцями. У них більш вираженими є менструальні симптоми і вищий рівень депресії, ніж у невегетаріанців [1]. У іншому широкомасштабному перехресному дослідженні 2018 року, було встановлено, що респонденти, які повідомили, що були вегетаріанцями, згодом мали вищий рівень депресивних проявів та більшу високі бали під час діагностики післяпологової депресії, навіть не зважаючи на те, що в дослідженні враховувалися безліч потенційних побічних змінних, таких як вік, сімейний стан, зайнятість, сімейна історія психічних захворювань, діти та вживання психоактивних речовин [2]. Доволі часто у дослідницькій практиці вегетаріанці повідомляли про підвищену депресію, тривожність та соматоформні розлади у порівнянні з м'ясоїдами з урахуванням соціально-демографічної відповідності. Так, було встановлено, що серед вегетаріанців рівень прояву психологічних симптомів, а саме тривожності та депресивності вищий, ніж серед м'ясоїдів, незалежно від типу харчування останніх: у дослідженні приймали участь м'ясоїди, що перебувають на дієті зі зменшеним вмістом м'яса, переважно м'ясній та традиційній. Усі три типи всеїдних мали однаково нижчий рівень психічних захворювань, ніж у групи вегетаріанців [75]. Підлітки, які є вегетаріанцями, також частіше схильні до депресії, ніж підлітки-карністи і планують або намагаються покінчити життя самогубством [3, 4].

Однак, необхідно звернути увагу на те, що дані статистичні закономірності не свідчать про детермінізм у відношенні вегетаріанської дієти та стану

ментального здоров'я респондентів. Так, за результатами аналізу ретроспективних повідомлень, було встановлено, що початок психічного розладу, як правило, передує початку вегетаріанської дієти. Відповідно, немає доказів того, що вегетаріанська дієта є причиною виникнення того чи іншого психічного розладу [76]. І хоча навіть виходячи із представлених даних, неможливо встановити причинно-наслідкову відповідність, але ми можемо припустити, що емоційно чутлива особистість, може бути водночас більш вразливою до депресії та мати бажання спинити страждання тварин, оскільки на них більше впливають негативні стимули. Також існує ймовірність того, що люди, які мають психічні захворювання, можуть вдаватися до змін у своїй дієті та інших нетрадиційних методів, як способів лікування свого психічного захворювання. Варто також зауважити, що серед пацієнтів з анорексією вегетаріанці були більш тривожними та збудженими, а ті, хто споживав холестерин з їжею, були більш пригніченими. Так, вченим вдалося встановити зв'язок між вегетаріанством, вживанням жирних кислот та депресивними проявами [26].

Однак не всі дослідження показують негативний зв'язок між представленим у роботі дієтарним режимом і психічним станом особистості. Так, ряд досліджень засвідчує відсутність суттєвих відмінностей між вегетаріанцями, веганами, напіввегетаріанцями та карністами щодо показників розладу харчової поведінки або депресії, тривоги та стресу [81]. Крім того, два дослідження однієї дослідницької групи вказують на кореляцію між вегетаріанською дієтою та позитивним настроєм, зниженням тривоги та стресу [82]. В одному з цих досліджень приймали участь члени Церкви адвентистів сьомого дня, спільноти, яка високо цінує вегетаріанство і має високі показники вегетаріанства. Можливо, відповідність громадським цінностям і нормам частково відповідає за цей зв'язок між вегетаріанською дієтою та позитивним настроєм адвентистів сьомого дня. Друге ж дослідження показало, що чоловіки-вегетаріанці та вегани повідомляли про менше занепокоєння, ніж всеїдні чоловіки, а жінки-вегани (але не вегетаріанки) повідомляли про менший рівень стресу на роботі та у сімейному житті, ніж всеїдні жінки.

Так, на сьогоднішній день не існує жодного відомого дослідження, яке б дало конкретну відповідь щодо питання взаємозв'язку між вегетаріанством і психічним здоров'ям. У одному із останніх досліджень – широкомасштабному проспективному лонгitudному дослідженні, вченим удалося виявити крос-культурні статистично значимі зв'язки, що водночас були дещо суперечливими. Так, результати їх дослідження показали, що вегетаріанська дієта не була суттєво пов'язана з депресією у репрезентативних вибірках останніх трьох країн, проте спостерігався значний зв'язок між вегетаріанською дієтою та депресією, тривогою та менш позитивним психічним здоров'ям у вибірці китайських студентів. Для депресії та тривоги цей зв'язок залишався незмінним навіть після контролю побічних факторів, що свідчить про те, що у китайських студентів вегетаріанська дієта пов'язана з більш високим рівнем депресії та тривоги. Однак слід зазначити, що асоціації були невеликими, а вегетаріанська дієта пояснювала менше 1% дисперсії депресії та тривоги [85]. Отримані результати дають нам зрозуміти, що єдиної відповіді на питання зв'язку між даним типом дієтарного режиму та психічним здоров'ям особистості наразі немає: висновки дослідників свідчать про те, що вегетаріанство пов'язане з рівнем тривожності, а також депресією [75]; водночас результати інших досліджень вказують на відсутність зв'язку між вегетаріанством і психічним здоров'ям, включаючи депресію, тривогу та стрес [81]. Отже, ми можемо зробити припущення, спираючись на опрацьований матеріал, що ключовим фактором у даному випадку є збалансованість дієтарного режиму, внормованість раціону вегетаріанців та карністів, а також гендерний аспект, оскільки у переважній більшості досліджень, що було представлено вище наявними були диспропорції респондентів за статтю.

Незважаючи на відмінності у результатах дослідницької діяльності фахівців дев'яностих та нульових років, наразі глобальні дослідження сучасників свідчать, що наявним є загальне покращення здоров'я та стійкості за дотримання обох типів вегетаріанської дієти, тобто оволакто-вегетаріанської [38, 42, 70] та веганської [29, 35, 38]. Звіти, які оцінювали та порівнювали вплив на обидва ці типи вегетаріанської дієти, показали, що більші переваги для здоров'я та навколишнього

середовища отримуються, коли поточні дієтичні схеми перетворюються на веганський шаблон [38, 70]. Окрім такої позитивної кореляції щодо здоров'я та екологічної стійкості вегетаріанських дієт загалом, стійкість, а також здоров'я особистості, що дотримується такої дієти залежатиме від конкретного поєднання продуктів [33a].

Окремо варто зазначити певні результати дослідницької діяльності, що підтверджують наявність різниці у стані здоров'я, залежно від типу дієти, якої дотримується особистість. У вегетаріанців постійно спостерігається нижчий середній ІМТ (індекс маси тіла), ніж у невегетаріанців [45]. У останніх дослідженнях було визначено, що вегетаріанці мають нижчу смертність від серцево-судинних захворювань, ймовірно, тому, що вони мають нижчий рівень холестерину в крові [65]. Також, варто зауважити, що у ході тривалих досліджень досі не було виявлено чітких відмінностей щодо інших основних причин смерті, таких як інсульт та рак прямої кишки, молочної залози та передміхурової залози. Відносно низький рівень інсуліноподібного фактора росту в крові, який спостерігається у веганів, може спричинити зниження ризику раку молочної залози та передміхурової залози, але наразі на жаль немає об'єктивних даних про рівень ризику розвитку цих видів раку у веганів чи вегетаріанців. Єдині дані щодо ризику раку, які стосуються вегетаріанців, переважно лакто-вегетаріанців, свідчать, що у останніх немає зниженого рівня інсуліноподібного фактора росту, відповідно рівень ризику аналогічний до карністів [64]. Порівняно з невегетаріанцями, західні вегетаріанці мають нижчий ІМТ (приблизно на 1 кг/м²), нижчу концентрацію холестерину в плазмі (приблизно на 0,5 ммоль/л) і нижчу смертність від ССЗ (приблизно на 25%) [45, 65]. Вони також можуть мати менший ризик деяких інших захворювань, таких як дивертикулярна хвороба, жовчнокам'яна хвороба та апендицит. Не встановлено відмінностей у смертності від поширених видів раку. Немає доказів негативного впливу на смертність [22]. Необхідно набагато більше інформації, особливо про інші причини смерті, остеопороз та довгострокове здоров'я веганів. Наявні дані свідчать про те, що широке застосування вегетаріанської дієти може запобігти

приблизно 40 000 смертей від серцево-судинної хвороби у одній європейській країні в середньому щороку [22].

Проте, водночас варто завважити, що вегетаріанці також часто мають низький рівень довголанцюгових n-3 жирних кислот, часто мають низький рівень вітаміну B12 і підвищений рівень гомоцистеїну; наразі відомо що дані дисбаланси потребують корекції за використання харчових добавок, проте необхідні додаткові дослідження міри впливу цих дисбалансів на здоров'я вегетаріанців [72]. Загалом, здоров'я вегетаріанців, гарне, але, як і у випадку з усіма дієтами, необхідна турбота про те, щоб дієта була максимально поживною та збалансованою відповідно до сучасного розуміння балансу харчування [75]. Хоча наразі наявна значна кількість публікацій з даними щодо вегетаріанства, поки що недостатньо даних мета-аналізів, щоб зробити більш конкретизовані висновки про вплив вегетаріанської дієти на здоров'я. У західних країнах здоров'я вегетаріанців є хорошим порівняно із середніми національними показниками та кращим за здоров'я невегетаріанців із аналогічним походженням та способом життя [15]. Цей результат частково пояснюється тим, що вегетаріанці, як правило, більше піклуються про здоров'я, ніж у середньому (наприклад, уникаючи куріння), а частково тому, що вегетаріанці мають достатньо здорову дієту щодо таких факторів, як склад жиру. Дівчата і молоді жінки в 10 разів частіше захворюють на порушення харчової поведінки в порівнянні з чоловіками і юнаками [283]. Це дає основу вважати жіночу стать чинником ризику в розвитку порушень харчової поведінки. Розлади виникають, як правило, в підлітковому і ранньому дорослому віці, коли зазвичай велика увага приділяється власній зовнішності. Порушення харчової поведінки часто є способом контролю тих змін в тілі, які приносять з собою статеве дозрівання і дорослішання. Проживання в західному суспільстві - стійкий чинник ризику розвитку порушень харчової поведінки, оскільки частенько в такому суспільстві робиться акцент на взаємозв'язку соціальної успішності і привабливої зовнішності. Засоби масової інформації чинять виражений соціальний тиск відносно схуднення [167].

1.4. Психологічна характеристика особистості, яка дотримується вегетаріанського типу харчової поведінки

Досліджуючи характерні особливості вегетаріанців, психологи спираються на необхідність вирішення тих чи інших прикладних завдань. Зокрема, коригування харчових звичок населення, з огляду на їх потенціал для здоров'я особистості. Відповідно, найбільш широко досліджуваною особливістю осіб, що дотримуються вегетаріанського типу харчової поведінки є саме мотиваційна сфера. Дослідники даного феномену виділяють такі основні мотиви переходу до вегетаріанської дієти: етичні, медичні, релігійні, економічні, екологічні [7]. Найбільший інтерес з психологічної точки зору, представляє вивчення етичних мотивів відмови людей від м'ясної їжі, оскільки на відміну від інших вони є внутрішніми та здебільшого представлені серед осіб у віці ранньої дорослості [5]. В основному, при домінуванні цієї групи мотивів людьми рухає ідея незаподіяння страждань тваринам, щоб уникнути їх експлуатації та вбивств. У будь-якому випадку (за деякими винятками) перед людиною постає вибір: залишатися прихильником традиційного режиму харчування або перейти до вегетаріанської дієти. Як нам відомо, ми можемо говорити про прогноз домінування єдиного мотиву над іншим виходячи з певних цінностей особистості [5]. Оскільки цінність – це особлива вища форма мотивації, що найбільш тісно пов'язана з «ядром» особистості, ми можемо говорити, що у процесі розвитку цієї теми необхідно досліджувати переважаючі цінності, найбільш характерні для людей, які дотримуються вегетаріанської дієти, а також цінності, найбільш типові для людей, що дотримуються традиційного харчування. Наразі, спираючись на результати попередніх досліджень, ми можемо також прогнозувати, що досліджувані, які дотримуються вегетаріанської дієти, в превалюючому співвідношенні вибиратимуть такі цінності, як самостійність, доброту, безпеку, універсалізм, стимуляцію; а частина вибірки, що дотримується традиційного типу харчування, буде орієнтована на цінності влади, досягнення, гедонізму, традиції, конформності [6]. Проте дані результати є актуальними серед спільнот мешканців Сполучених

Штатів Америки, у той час як змістовних досліджень щодо ціннісних орієнтирів українського населення немає.

Наступний критерій, за яким можна виділити психологічні особливості людей, які відмовилися від м'ясної їжі, у порівнянні з прихильниками традиційного харчування, ми визначаємо як «агресивність — стійка риса особистості, як готовності до агресивної поведінки», що виражається у прагненні до насильницьких дій, спрямованих на завдання шкоди іншим людям (фізичної чи психологічної) [3]. Наразі відомо, що загалом рівень агресивності є вищим у людей, які вживають м'ясну їжу, ніж у вегетаріанців; проте також спостерігаються відмінності за шкалами методики Басса-Даркі: для людей, які дотримуються традиційного типу харчування, показники є вищими за шкалами «Фізична агресія» та «Вербальна агресія»; для людей, які дотримуються вегетаріанської дієти, високі результати будуть за шкалами «Негативізм» та «Почуття провини» [2]. Таким чином, узагальнивши все вищевказане, хочеться відзначити, що наявні певні характерні особливості осіб, що вдаються до даного стилю харчування; ми можемо зазначити, що вегетаріанську дієту є доцільним розглядати як самостійний психологічний феномен.

Даний прогностичний висновок підтверджується результатами тривалої дослідницької роботи: наразі психологи стверджують, що крім прийняття певного режиму харчування, психологія вегетаріанства передбачає особливий спосіб буття або переживання світу [3]. Так, зокрема, К. Джой стверджує, що люди, які їдять м'ясо, яких вона називає «карністами», не усвідомлюючи цього, прийняли ідеологію, фундаментальний набір переконань, який відрізняє їх від вегетаріанців. Доповнюючи цю ідею, теза нашого теоретичного дослідження полягає в тому, що вегетаріанці не тільки мають певну ідеологію щодо харчової поведінки, але, більш того, мають такий спосіб переживання і життєвий стиль, що відрізняє їх від прихильників традиційного стилю харчування. Тобто, фактично, вегетаріанці мають якісно іншу психічну реальність, аніж «карністи».

Як зазначає дослідниця, цей спосіб життя або буття — це більше, ніж неявний набір ідей і більше, ніж поведінка дотримання певної дієти, хоча вона

включає їх [17, с.22]. З огляду на гіпотезу про те, що вегетаріанство – це спосіб існування, впливає ідея про те, що ми можемо серед людей, які ніколи не дотримувалися вегетаріанської дієти або більше не дотримуються її («колишні вегетаріанці»), наявна значна кількість осіб, що мають подібний до вегетаріанців світогляд. Водночас, можемо також припустити зворотню закономірність: люди, чия харчова поведінка є вегетаріанською можуть не бути вегетаріанцями в тому, як вони живуть у світі. Відповідно, необхідно усвідомити відмінність між світоглядною позицією вегетаріанців та вегетаріанським стилем харчової поведінки. У даному дослідженні ми не маємо можливості прискіпливо відділити дані аспекти один від одного, зважаючи на необхідність тривалого відбору респондентів, проте при розробці методичного інструментарію, ми будемо враховувати дану особливість описуваного явища та спробуємо визначити статистично значимі відмінності вегетаріанців за стилем життя та осіб, що дотримуються вегетаріанської дієти.

Окремо варто зазначити, що дослідниками було встановлено одну характерну особливість досвіду життя вегетаріанців: вегетаріанці на відміну від карністів під час прийому їжі проживають «присутність тварин у їх відсутності». Так, для наочності можна навести наступний приклад, що гарно відображає контраст між цими двома групами осіб в ситуації, що найбільш змістовно розкриває їх особливості – під час їжі. Так, за обіднім столом вегетаріанцька фактично немає тваринної продукції, проте він відчуває присутність тварин, які живуть і далі можуть жити поза його столом; така присутність відчувається саме у зв'язку з фізичною відсутністю тварини («я замінюю курку на тофу і курка може жити далі»). У той же час, за обіднім столом карніста тваринні продукти є наявними, проте у його психічній реальності тварини відсутні, він не відчуває що їсть живу курку, а радше їсть «смачний шматок грудинки». Фактично наявна тварина забувається, оскільки переживається як щось, що потрібно з'їсти [15]. Така характерна особливість підтверджує змістовність дослідження вегетаріанства як самостійного компоненту психічної реальності людини.

Зрозуміло, що для більш змістовного розуміння психологічного явища, необхідно звернутися до соціологічних досліджень генеральної сукупності його представників. Так, за результатами опитування «Gallop» було визначено, що дорослі вегетаріанці в Сполучених Штатах порівняно з «карністами» частіше є жінками, самотніми та ліберальними [20]. У той же час, раніше Хаддад і Танзман виявили, що молоді люди частіше є вегетаріанцями, ніж люди похилого віку, причому найвищий відсоток вегетаріанців, які не вживають м'яса зовсім у віці 20-29 років, і найнижчий у вікових групах 60-69 років [21]. Освітній рівень описує U-подібну криву, вище в групі випускників середньої школи, зниження для випускників коледжів і знову підвищення для вибірки аспірантів [20]. На основі тривалого опитування, Амато і Партрідж змогли встановити, що вегетаріанці переважно є жінками (71%), представників середнього класу [22, с.32-33]. Водночас, серед респондентів переважна більшість також є нерелігійними або ж прихильниками не ортодоксальної західної віри [22, с.40-44]. Також, було встановлено, що серед вегетаріанців у дитинстві більш високий відсоток наявності тварин-компаньйонів, ніж серед карністів [23, с.327].

Якщо ж ми спробуємо звернутись до власне психологічних якостей даної групи осіб, то основними мотивами для людей, які стають вегетаріанцями за результатами останніх досліджень є турбота про здоров'я та турбота про добробут тварин [24, с.522]. Здебільшого, респонденти вказують на те, що вони мають більше ніж один мотив і в той же час мотивація певним чином трансформувалася у процесі становлення вегетаріанства конкретної особи [8, с.4]. До аналогічних висновків прийшли також Амато і Партрідж, що визначили загальні 11 мотивів вегетаріанського харчового стилю, серед яких найчастіше зустрічаються «занепокоєння щодо страждань тварин або віра в права тварин» (67%) і «занепокоєння особистим здоров'ям» (38%) [22]. Для деяких респондентів, необхідно зазначити, користь для здоров'я та благополуччя тварин є частиною ширшого мотиву – потреби особистісного розвитку. Таким чином, повторно підтверджується необхідність опрацювання проблеми цінностей при дослідженні

мотиваційної сфери вегетаріанців задля уникнення спотворень отриманих результатів на етапі інтерпретації.

У ході дослідження психологічного портрету саме веганів М. Макдональд у 2000 році виявив наступну закономірність: особи, які стали веганами, відчували більше зв'язку як з тваринами (на основі загального досвіду болю), так і з природою вцілому [9]. Як ми вже говорили, в контексті даного дослідження розділяти спільноту осіб, що відмовилися від продуктів тваринного походження за спрямуваннями ми не будемо, проте зважаючи на те, що веганство – це крайня форма такої відмови, можемо припустити, що вегетаріанці матимуть дещо нижчий рівень зв'язку, проте вищий ніж прихильники традиційного харчування. Якщо ми звернемося до питання особистісних рис прибічників вегетаріанської дієти, то можемо вказати, що останні частіше ніж карністи є інтровертованими [11]. Однак за результатами дослідження персональних характеристик скандинавських підлітків із різним типом дієти, не було відзначено статистично значимих відмінностей між «м'ясоїдами» та вегетаріанцями (які рідко або ніколи не їли протягом останніх 12 місяців м'ясну продукцію) у різних міжособистісних та соціальних проявах [12]. Інший дослідницький досвід показує, що люди, як правило, досягають стабільної вегетаріанської дієти за допомогою серії дієт, що поступово стають більш жорсткими та набувають характеру звички. Також, наявні відомості щодо поступовості становлення вегетаріанського стилю харчування [3, 23]. Доповнюючи дані факти відомостями з психології розвитку, можемо дійти висновку, що підлітки та юнаки здебільшого не мають усталеного ціннісного ставлення тому вегетаріанська дієта для них не є виявом ціннісних орієнтирів такою ж мірою, як для осіб у віці ранньої дорослості та старше. Відповідно, більш доцільним є дослідження психологічних особливостей представників саме даної вікової категорії.

Наразі єдиного чітко сформованого психологічного портрету вегетаріанця немає, оскільки дослідники здебільшого спираються на порівняльний та аналітичний підходи, ніж на синтез наявних відомостей та моделювання. Проте така позиція дослідницької спільноти також є продуктивною. Так, у ході чисельних

досліджень, вдалося встановити, що психологічна природа вегетаріанства у жінок та чоловіків якісно різниться: так, приблизно 5% людей у Сполучених Штатах є вегетаріанцями, більшість з яких – жінки, як ми вже зазначали раніше. Відповідно, гендер відігравав центральну роль у психологічних дослідженнях вегетаріанства, оскільки переважаючим числом респондентів, за аналогією до будь-якого психологічного дослідження, проте все ж більшою мірою, ніж зазвичай, є жінки. Нещодавні дослідження, наприклад, задокументували, що чоловіки та жінки загалом мають різне ставлення до м'яса та вегетаріанства; чоловіки та жінки-вегетаріанці сприймаються іншими людьми по-різному залежно від їх статі, і також чоловіки та жінки-карністи по-різному міркують щодо моралі вживання м'яса [14, 16, 17]. Однак менш представленим є питання чи по-різному трактують свою дієту чоловіки та жінки, які дотримуються вегетаріанства. Розуміння гендерної природи вегетаріанства є важливим, зважаючи на те, що надмірне споживання м'яса негативно впливає як на здоров'я населення, так і на навколишнє середовище, а для ефективного впливу на маси з метою зменшення споживання м'яса, необхідно мати уявлення щодо специфіки даного феномену [25]. Детальніше проблему негативного впливу невнормованої карністської дієти ми спробуємо розглянути у наступному підрозділі роботи. Проблема ж гендеру, проявляється у тому, що значна кількість учених та організацій охорони здоров'я наразі активно рекомендують дотримуватися вегетаріанської дієти як способу покращення здоров'я та зменшення впливу сільського господарства на навколишнє середовище [26]. І все ж два аспекти даного питання мають ключове місце у процесах розуміння того, як люди приймають рішення щодо скорочення споживання м'яса. Першим аспектом, безумовно є те, що вибір певного раціону тісно пов'язаний із центральною областю особистості – її ідентичності (що відмінно виражається через афоризм «ми те, що ми їмо») [27]. Відповідно, за результатами тривалої дослідницької діяльності, було встановлено, що вегетаріанство є окремою характерною соціальною ідентичністю [28]. Другим же постулатом є визначена закономірність «харчової ідентичності» особистості та її статі [29]. Відповідно, усі інтервенції, що спрямовані на корекцію харчової поведінки населення, мають

враховувати такий важливий фактор як статева приналежність та формувати дві дискретні стратегії: зміни у чоловічому та жіночому харчових стилях.

Якщо чоловіки та жінки розрізняються у тому, як вони формують соціальну ідентичність навколо вегетаріанства, то для прихильників, політиків і практиків може знадобитися більше уваги до статі, щоб успішно переконати споживачів їсти менше м'яса (чи навпаки). Поки що концептуальних та якісних досліджень, які використовують підхід соціальної ідентичності до вивчення вегетаріанства, є багато, але кількісних досліджень процесів становлення такої ідентичності, – навпаки. У той же час процеси становлення вегетаріанської чоловічої та вегетаріанської жіночої ідентичностей, які за результатами якісних досліджень мають змістовно різну структуру, кількісно не досліджувалися [30]. Є вагомі підстави підозрювати, що стать впливає на те, як люди відчують і поведуться щодо стилю їжі. Основна теоретична конструкція такого припущення стосується гендерних ролей у західних культурах. На відміну від біологічної статі, гендер — це соціально сконструйована ідентичність, заснована на соціальних ролях. Як соціальна ідентичність, гендер може бути сприйнятливим до різних форм загрози ідентичності, так що стабільність гендерної ідентичності може бути під загрозою, якщо людина публічно порушує гендерні норми [31]. Таким чином, втілення гендеру має на увазі не тільки те, як людина бачить себе особисто, але й те, як на неї бачать інші [32].

За словами Гоффмана, люди охоче беруть участь у «гендерних проявах», діючи таким чином, щоб задовільнити соціальні очікування щодо того, як повинні діяти особи їхньої статі. Так, саме Гоффман та інші теоретики припустили, що гендерні прояви тягнуть за собою активну поведінку у відповідь на соціальні ситуації. До цього моменту теорія ролей припускає, що люди не володіють стійким почуттям статі, схожим на риси; скоріше, люди демонструють і конструюють гендер через соціальну взаємодію [33]. Це робить гендер особливо актуальним для управління враженнями: коли люди знаходяться в соціальному контексті, вони можуть бути мотивовані діяти більш відповідно до гендерних норм, щоб задовольнити очікування інших від них. Як відомо, харчування – є однією з

найбільш соціальних форм поведінки [34]. Завдяки вибору їжі, який робить людина, вона може брати участь у гендерних проявах і символічно представляти гендерний образ себе. М'ясо є особливо актуальним продуктом харчування, коли йдеться про гендерні відмінності в їжі. Деякі вчені підкреслили, що м'ясо глибоко пов'язане з маскуліністю у суспільній свідомості [35, 36].

Вегетаріанство, відповідно, розглядається як стереотипно фемінна поведінка [37]. Прикладом таких гендерних стереотипів є рекламні оголошення, які часто зображають м'ясо як необхідний компонент для підтримки чоловічої ідентичності, водночас принижуючи вегетаріанство як ворога: «їсти як чоловік» [11]. Тому не дивно, що в порівнянні з жінками чоловіки, як правило, їдять більше м'яса і рідше, як ми вже з'ясували вище, стають вегетаріанцями [38]. Варто також підкреслити, що окрім таких поведінкових, явних ефектів гендерних шаблонів, внутрішньогрупова неоднорідність гендерної ідентичності серед чоловіків може впливати також і на те, як чоловіки ставляться до м'яса. Так, чоловік, для якого стать є важливим, а можливо і центральним аспектом їхньої ідентичності, за результатами кількісного дослідження, що було проведено у Великобританії, особливо схильні виявляти сильну емоційну прихильність до вживання м'яса [39]. Окрім того, було встановлено, що одна із провідних причин, чому люди часто асоціюють вегетаріанство з жіночністю, полягає в тому, що вегетаріанство можна розглядати як більш легкий, більш здоровий спосіб харчування. У той час, як вживання здорової їжі розглядається як жіноче, а вживання нездорової їжі вважається чоловічим набуттям. Загалом, наявний наступний суспільний патерн: очікується, що жінки будуть їсти легку і здорову їжу, а чоловіки — важку і ситну, що може пояснити, чому овочі — як здорову, низькокалорійну й нежирну їжу — частіше споживають жінки, а м'ясо — чоловіки [40].

Окрім того, також варто не забувати про соціальні стереотипи щодо сприйняття власного тіла серед представників обох статей, що суттєво впливають на стиль харчування та життєвий стиль загалом. Варто зауважити, що за стандартами жіночої гендерної соціалізації, жінки сприймають себе більш тендітними, ніж чоловіки, що може пояснити, чому існує думка, що м'ясо може

бути занадто важким для споживання жінками, а овочі — це «погана» їжа для чоловіків [41]. Соціальні очікування щодо статі та харчування проявляються в поведінці людей у романтичному контексті: під час побачення жінки більше турбуються про легке харчування, ніж чоловіки [42]. Жінки також частіше розглядають саме овочі як прийнятну їжу для побачень, ніж чоловіки [43]. Узагальнивши, чоловікам може здаватися, що вегетаріанська дієта — легка та корисна — не відповідає підтримці маскулінної ідентичності і, таким чином, є соціально неприйнятною поведінкою для них. Також, вегетаріанців зазвичай розглядають як людей, які дбають про здоров'я, що частково може пояснити, чому вегетаріанство сприймається як фемінний прояв, оскільки у чоловічій гендерній соціалізації турбота про здоров'я зміщена турботою про силу тіла [44].

Крім аспектів здоров'я, наявна ще одна характерна причина, чому люди можуть асоціювати вегетаріанство з жіночністю, пов'язана з притаманним людям домінуванням над іншими тваринами, що виникає при споживанні м'яса. Маскулінність у західних культурах характеризується силою і домінуванням, а полювання, вбивство та розбивство тварин заради м'яса можуть реалізувати ці конотації мужності [45]. Згідно з феміністсько-вегетаріанською критикою Адама, домінування чоловіків над тваринами переплітається з патріархальним домінуванням над жінками. Вживання м'яса дає їм можливість почуватися «справжніми чоловіками», символічно підкоряючи жінок і зміцнюючи соціальне становище [35]. Порівняно з жінками, чоловіки, як правило, демонструють більшу орієнтацію на соціальне домінування, і ця сильніша перевага соціальної ієрархії, заснованої на владі, була пов'язана з упередженістю людей щодо тварин, які не мають свідомості та прав [46]. Також, не варто забувати, що полювання історично було чоловічою традицією, що характеризується домінуванням над природою, агресією та здатністю успішно забезпечувати свою сім'ю [43]. По суті, м'ясо може прирівнюватися до маскулінності загалом, тому що відчуття переваги над тваринами, споживаючи м'ясо, може задовольнити потребу в ієрархії соціального домінування серед чоловіків, підтверджуючи основні цінності маскулінності (наприклад, сила, влада) і соціальних ролей (наприклад, забезпечення своєї сім'ї).

Відмінності в моральному ставленні до тварин між чоловіками і жінками також можуть, зрозуміло, відігравати певну роль у гендерній природі споживання м'яса. У порівнянні з чоловіками, жінки висловлюють більшу підтримку прав тварин і їх добробуту і з меншою ймовірністю схвалюють «спішизм» — уявлення про те, що деякі види тварин менш заслуговують на моральну увагу, ніж інші [47, 48]. Таким чином, не дивно, що існують гендерні відмінності в тому, як люди реагують на парадокс м'яса або когнітивний дисонанс споживання м'яса («я споживаю живу істоту») [49].

Однією зі стратегій пом'якшення дисонансу м'ясоїдності є відокремлення м'яса від його тваринного походження. У ситуації, коли людина прослідковує процес життя тварини, що була вирощена задля споживання її м'яса, тобто потрапляючи в стан підвищеного дисонансу, чоловіки повідомляють про збільшення прихильності до м'яса, тоді як жінки повідомляють про зниження прихильності до м'яса [50]. Ця розбіжність узгоджується з дослідженням гендерних відмінностей у стратегіях виправдання м'ясоїдності: чоловіки частіше, ніж жінки, виправдовують вживання м'яса прямо й без вибачення, мають директивну стійку позицію. Гендерні відмінності існують не тільки в тому, як люди думають про свої власні рішення відмовитися від м'яса чи ні, але й у тому, як вони думають про рішення інших людей відмовлятися від продукції тваринного походження. У порівнянні із жінками-карністками, чоловіків-карністів більшою мірою турбують вегетаріанці і вони більш статистично значимо схильні розривати стосунки та не зустрічатися з вегетаріанцями [51]. Так само, як м'ясоїди мають різне ставлення до вегетаріанців залежно від власної статі, вони мають різне ставлення залежно від статі вегетаріанців: здебільшого люди виявляють сильнішу упередженість до чоловіків-вегетаріанців, ніж до жінок-вегетаріанок [52].

Таким чином, будучи в умовах різного ставлення суспільства, чоловіки і жінки-вегетаріанці можуть по-різному засвоїти одну й ту саму харчову поведінку, сформувавши якісно різні проте водночас однакові стилі вегетаріанства і ставлення до нього. Міжособистісна взаємодія може значною мірою посилювати гендерні стереотипи у питаннях харчування, роблячи людей, які порушують канони

гендерних ролей, сприйнятливими до соціального неприйняття. Наприклад, чоловіки, які харчуються рослинною дієтою, вважаються менш чоловічними та більш жіночними, ніж чоловіки, які регулярно їдять м'ясо [36], також чоловіків оцінюють більш негативно за те, що вони вегетаріанці, ніж жінок [49]. Ці оцінки збігаються з теорією Адамса про те, що вегетаріанська дієта порушує домінуючу гендерну рольову дихотомію, причому чоловіки-вегетаріанці особливо порушують цей баланс, виходячи за рамки очікувань щодо того, як має бути втілена маскуліність [60]. З точки зору норм гендерної соціалізації, чоловік, який утримується від вживання м'яса на суспільному зібранні, не може символічно висловити власну чоловічу ідентичність, тож сприймається учасниками такої ситуації, як жіночий [60]. Чоловіки-вегетаріанці частіше, ніж жінки-вегетаріанки, будуть маргіналізовані через свій вибір їжі, що нав'язує їм необхідність докладати більше зусиль для узгодження їх статі та вегетаріанської ідентичності [41]. Одна зі стратегій, якої дотримуються чоловіки-вегетаріанці – це пояснювати своє рішення відмовитися від м'яса раціональними, логічними і науковими міркуваннями [61]. Тобто, вони підтримують гендерно-бінарне уявлення про маскуліність, як раціональну, а жіночність як емоційну, використовуючи гендерні стереотипи для самоствердження та поєднання вегетаріанства та маскуліної ролі. Існують також дані, які свідчать про те, що навіть якщо вони дотримуються того самого типу дієти з обмеженим вмістом м'яса, чоловіки більш стійкі до того, щоб ідентифікувати себе як вегетаріанців, тоді як жінки більш відкриті до цього (Rosenfeld & Tomiyama, 2019a). Таким чином, гендерна приналежність може безпосередньо впливати на те, як люди розуміють вегетаріанство, окрім фактичного дієтарного режиму. Таке міркування підтверджується дослідженнями, які показують, що стать м'ясоїдів є унікальним провісником їхньої відкритості до вегетаріанців, крім поточної моделі споживання м'яса, змінних дієтичних ідентичностей, дієтичних мотивів чи інших демографічних факторів (Розенфельд, Ротгербер і Томіяма, 2019а). Виходячи з цих висновків і асоціації м'яса з маскуліністю, цілком імовірно, що гендер перетинається з вегетаріанською ідентичністю і в кінцевому підсумку змушує чоловіків і жінок по-різному тлумачити дану дієту.

Окремим питанням постає ставлення до дієтарного режиму серед вегетаріанців. Оскільки, на відміну від добре розробленої літератури про гендерні відмінності у ставленні до м'яса і вегетаріанства, набагато менше дослідників вивчало, як чоловіки і жінки-вегетаріанці можуть по-різному трактувати свою власну дієту. І хоча наявні певні, значною мірою обмежені результати в цій сфері, наразі дана галузь є перспективною для подальших досліджень, саме тому ми вирішили звернутися до цього питання при розробці емпіричного етапу дослідження.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи, ми можемо зазначити, що харчова поведінка — це категорія психологічного знання, що характеризує не лише поведінкові вияви, що спрямовано на вдоволення вітальної потреби особистості в їжі, але також і ціннісне ставлення особистості до харчування, власного тіла та власної зовнішності. Порушення харчової поведінки є результатом складнощів адаптації особистості, виявом неспроможності до вирішення внутрішньої напруги та надмірних емоційних станів. Водночас, розлади харчової поведінки мають виражену вроджену основу — особистість має стійкі біогенетичні схильності.

У свою чергу, вегетаріанство є самостійним психологічним феноменом, що відображає особливості життєвого стилю та психологічних характеристик осіб, що вдаються до вегетаріанського діетарного режиму – обмежень споживання продуктів тваринного походження або повного їх виключення із раціону. Наразі визначити чи є вегетаріанський тип харчової поведінки адаптивним, чи радше оцінювати його як порушення неможливо. Передусім, це обумовлено неоднорідністю діетарних режимів, схильністю вегетаріанців до турботи про власне здоров'я та відсутністю якісних метааналізів. Водночас, вегетаріанська харчова поведінка тісно пов'язана із такими елементами психічної реальності особистості, як її ідентичність, гендерна приналежність, психологічне благополуччя. Так, нам вдалося скласти цілісне теоретичне уявлення щодо гендерних аспектів вегетаріанства: переважну більшість вегетаріанців складають жінки; у суспільній свідомості даний тип харчової поведінки є проявом фемінності, тож чоловіки-вегетаріанці стикаються із проблемою утримування та інтеграції такого стилю харчування із чоловічою гендерною ідентичністю. Наявні також характерні відмінності у ставленні осіб до вегетаріанства, м'яса та вегетаріанців залежно від гендерної приналежності, проте питання ставлення до власної дієти лишається неопрацьованим. Окрім того, мотивація переходу особистості до вегетаріанського режиму харчування є важливим самостійним предметом для дослідницької діяльності, тож даний фактор буде враховано під час визначення гендерних аспектів вегетаріанства.

Окремо варто також заважити, що вегетаріанський тип харчової поведінки має значний позитивний вплив на соматичне здоров'я особистості: нижчий рівень ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та раку, а також зниженням захворюваності на ожиріння. Водночас, дотримання такої дієти має супроводжуватися прийомом екзогенних вітамінів, харчових добавок. Відомості щодо зв'язку вегетаріанства та психічного здоров'я особистості є неоднорідними та не дають можливості зробити ті чи інші прогностичні висновки. Наразі, ми можемо лише стверджувати, що залежно від ступеню збалансованості дієти може бути наявним зв'язок із негативними чи позитивними психологічними станами.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ, ЩО ДОТРИМУЮТЬСЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ДІЄТИ

2.1. Дизайн емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Спираючись на сформовану теоретичну базу дослідження, можемо зазначити, що наразі доцільним є дослідження таких аспектів, як гендерні відмінності у мотивації до переходу на вегетаріанську дієту, а також щодо самоусвідомлення осіб як вегетаріанців; особливості психологічного благополуччя та гармонійності харчової поведінки чоловіків та жінок, що в тій чи іншій формі виключають продукти тваринного походження із власного раціону. Окремим компонентом емпіричного дослідження має бути визначення індивідуально-психологічних особливостей вегетаріанців. Наразі дана проблема є маловивченою, зокрема, в українській дослідницькій спільноті. Відповідно, наявне значне число дослідницьких завдань, що можуть бути реалізовані у ході емпіричного дослідження означеної теми. Власне, спираючись на досвід дослідницької роботи попередників, можемо зазначити, що для дослідження гендерних особливостей осіб, що дотримуються вегетаріанського типу харчової поведінки доцільним є проведення саме кореляційного дослідження, провідною метою якого є визначення гендерної різниці у означених характеристиках. Зауважимо, що інший дизайн є менш результативним, оскільки контроль змінних складно реалізувати.

У ході проведення кореляційного дослідження, доцільним є діагностика означених вище характеристик за допомогою методу психологічного опитування. Опитування дає можливість отримати кількісні представлення визначених характеристик та провести змістовний математико-статистичний аналіз. Окрім того, за використання даного методу збору даних, ми маємо можливість суттєво збільшити кількість респондентів, залучити до опитування осіб, що наразі не могли б доєднатися до дослідження очно. Необхідно зауважити, що визначені компоненти, які ми плануємо досліджувати емпірично операціоналізовано

наступним чином. Рівень психологічного благополуччя визначемо за допомогою моделі К. Рифф, що дає можливість оцінити не лише інтегрований показник суб'єктивного переживання благополуччя, але й дискретні характеристики, що суттєво підвищують інтерпретаційні можливості дослідження. Відповідно, задля діагностики обрано шкалу психологічного благополуччя К.Рифф (RPWB). Індивідуально-психологічні особливості вегетаріанців будемо розглядати у рамках п'ятифакторної диспозиційної моделі, оскільки вона наразі є найбільш поширеною та змістовною системою оцінки особистісних диспозицій. Тож, доцільним є застосування П'ятифакторного опитувальника Х.Тсуї. Так, ми маємо можливість установити характерні особливості вегетаріанців та розробити узагальнений психологічний портрет особи, що схильна до вегетаріанського типу харчової поведінки. Зазначимо також, що за можливості доцільним є формування контрольної групи респондентів задля реалізації зіставлення отриманих результатів та визначення статистично значущих особливостей вегетаріанців у порівнянні з особами, що схильються до традиційного типу харчової поведінки.

Власне, для оцінки особливостей харчової поведінки, варто звернутися до доробку Д. М. Гарнера. Діагностична розробка автора ЕАТ-26 наразі є однією з найбільш поширених у рамках клінічних досліджень, відповідно, ми маємо змогу отримати зіставлення результатів та визначити міру гармонійності харчових звичок та атитюдів респондентів. Окремим компонентом, що було вирішено включити до дизайну дослідження — є самоставлення особистості, зокрема, ставлення до власного тіла. Дана категорія дає можливість визначити вдоволеність чоловіків та жінок, що схильні до вегетаріанського типу харчової поведінки власним тілом та сформуванню узагальнену схему тіла вегетаріанців. Для реалізації даного завдання доцільним є скористатися інструментами, створеними О. А. Скугаревським: методики дослідника спрямовані на визначення характерних особливостей ставлення до власного тіла, та більш того, диференційованої оцінки вдоволеності різними його частинами. У той же час, одна із методик, що є необхідною для реалізації даного дослідження, Опитувальник дітарної ідентичності Розенфельда та Барроу, створений у 2018 році, наразі не адаптовано ні російською, ні

українською мовами. Відповідно, задля реалізації дослідницьких цілей, необхідно попередньо провести адаптацію та апробацію означеної методики. Зважаючи на значний обсяг роботи, пов'язаний із адаптацією та апробацією методики, було вирішено відтермінувати дане завдання та виконати його в рамках підготовки магістерської кваліфікаційної роботи.

Вибірку для даного дослідження формуватимемо за допомогою стратометричної стратегії, оскільки респондентами мають бути представники конкретної соціальної групи. Відповідно, задля підбору достатньої кількості досліджуваних ми звернулися до керівництва закладів веганського харчування «Шошо Веган», що погодилися поширити форму опитувальників поміж користувачів у соціальних мережах. Власне, форма опитування розроблена за допомогою сервісу 1КА, містить інформацію щодо мети дослідження, контактні дані дослідниці, інструкцію до кожної із методик та поле для зауваг та уточнень. Окрім того, було вирішено надати певні рекомендації щодо бажаних умов проходження опитування. Таким чином, при проведенні пілотажного дослідження, нам вдалося сформувати вибірку з 70 осіб, розподіл за статтю серед яких рівномірний, середній вік яких 24,3 роки.

Також зазначимо, що провідна мета емпіричного дослідження — перевірка гіпотези щодо рівності середніх значень особистісних характеристик чоловіків та жінок, що схильні до вегетаріанського типу харчування за означеними вище критеріями. Окрім того, дослідницьким завданням для емпіричного дослідження є також встановлення значимих кореляційні зв'язки між досліджуваними ознаками. Таким чином, ми маємо можливість визначити основні особистісні предиктори формування вегетаріанського типу харчової поведінки. Більш того, доцільним є формування регресійної моделі задля визначення наслідків дотримання такого дієтального режиму на рівень психологічного благополуччя досліджуваних.

2.2. Підбір методичних розробок для психологічного опитування

Першою обраною методикою, що було включено до онлайн-форми є шкала психологічного благополуччя К.Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being,

RPWB). Дана методика розроблена Керол Ріфф та призначена для діагностики основних проявів психологічного благополуччя особистості. Бланк самої методики, а також ключі до неї надано у додатках до роботи (Додаток А). Згідно з концепцією авторки, психологічне благополуччя варто розглядати як окремий, незалежний від психічного здоров'я показник. Звісно, дані поняття можуть корелювати, проте при роботі з даною методикою в центрі уваги — прояви суб'єктивного стану цілісності та задоволеності власним життям. Уперше категорія з'являється в контексті гуманістичного підходу. Провідними фахівцями, що сформувавши актуальний дефініцій поняття є А. Маслоу, К. Роджерс та Е. Фромм. Зокрема, з позицій гуманістів психологічне благополуччя — це ступінь самореалізованості особистості у конкретних для неї життєвих обставинах. Оцінка психологічного благополуччя дає можливість зробити висновки щодо творчої здатності особистості до трансформації власного життєвого сценарію. Керол Ріфф розробила багатовимірну модель благополуччя особистості, що базується на емпіричному доробку М. Ягоди, дослідника евдемоністичного спрямування. Загалом, метода Ріфф містить шість основних конструктів, що відображають різні аспекти переживання задоволеності та реалізованості особистістю: цілеспрямованість, якісні взаємини з оточенням, персональний розвиток, здатність до керування оточенням, самоприйняття та асертивності [17].

Наступним доробком, що підібрано для проведення психологічного опитування є П'ятифакторний особистісний опитувальник, що сформовано на основі п'ятифакторної моделі особистісних диспозицій, що відома за назвою «Чудова п'ятірка» (Додаток Б). Саму модель було створено у дев'яностих роках Р.Маккрей та П. Коста. Вона слугує основою для сучасних дослідницьких робіт, оскільки відображає основні диспозиції, що мають виражені нейропсихологічні кореляти. Наразі у дослідницькій спільноті наявний консенсус щодо достатності п'яти основних критеріїв оцінки особистісного профілю респондента. Так, до діагностичної методи входять такі категорії, як екстраверсія-інтроверсія, відкритість досвіду-консервативність, сумлінність-імпульсивність, товарицькість-відособленість та міра невротизації. Зауважимо, що даний діагностичний доробок

не містить контрольної шкали, тому необхідним є достатній рівень мотивованості особистості, а також відповідні умови психологічного опитування. За структурою П'ятифакторний опитувальник особистості включає 75 парних тверджень, що є антагоністичними. Досліджуваному надається можливість оцінити наскільки у кожній із представлених пар висловлювань йому більшою мірою характерне одне з них за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта.

Задля визначення особливостей харчової поведінки респондентів, було вирішено звернутися до опитувальника ЕАТ-26 Д.М.Гарнера. Зокрема, у даній роботі ми застосовували адаптацію О. А. Скугаревського та С. В. Сивухи (Додаток В). Початково дана методика була створена для визначення вияву нервової анорексії та містила загалом 40 тверджень, проте новий варіант модифікації, що є суттєво меншим за обсягом дав можливість оцінювати збалансованість харчової поведінки респондентів. Наразі даний інструмент є одним із найпоширеніших діагностичних методів, що застосовується у сфері досліджень розладів харчової поведінки. Примітно, що у ході роботи з даною методикою, дослідники встановили доволі високий рівень схильності респондентів давати соціально бажані відповіді у ситуації очного, а не дистанційного опитування. Аналогічно до П'ятифакторного опитувальника, при роботі з ЕАТ-26 більш ефективним буде онлайн-опитування в умовах достатньої мотивованості респондентів. Наразі метода є інтелектуальною власністю розробника та має визначений копірайтинг, проте автор надав свого часу методикою у вільний доступ, тож адаптації можуть застосовуватися без узгодження. Тож, застосування методики у даній роботі є доступним, а бланк даної розробки разом із ключем представлено у додатку В. За структурою опитувальник ЕАТ-26 це 26 запитань, відповіді на які респонденти мають надати за п'ятибальною шкалою Лайкерта.

Окрім того, вирішено додати до діагностичної панелі також методики, що спрямовані на визначення особливостей ставлення до власного тіла поміж респондентів. Так, у нашій роботі використано дві методики білоруського автора О. А. Скугаревського. Зокрема, це опитувальник образу власного тіла та шкала оцінки рівня вдовolenості власним тілом у модифікації М. А. Стретович. Проте,

при інтерпретації отриманих результатів ми прагнули спиратися на трактування поняття здорової харчової поведінки вітчизняних авторів, а також дослідників Західної Європи та Америки. Перша із застосованих методик Скугаревського — опитувальник, спрямований на діагностику невдоволення власним тілом в осіб, які страждають на розлади харчової поведінки. Методика є набором 16 тверджень, що необхідно оцінити респондентів за чотирьохбальною шкалою Лайкерта. Другий діагностичний метод Скугаревського — методика оцінки вдоволеності окремими частинами тіла — це перелік певних частин тіла, що оцінюються респондентом за шестибальною шкалою. Таким чином, ми отримуємо як інтегративний показник щодо самооцінки власного тіла, так і більш деталізовані відомості щодо рівню невдоволеності чи вдоволеності окремими його сегментами. Обидві методики надано у додатках до роботи (Додатки Г, Д). Доцільним є застосування даного доробку задля визначення особливостей ставлення до тіла поміж чоловіків та жінок, що схильні до вегетаріанського типу харчової поведінки. Згідно з концепцією автора, варто виокремлювати перцептивний та когнітивний компоненти оцінки тіла. Так, когнітивний, або оцінний аспект більшою мірою пов'язаний з особливостями харчування респондентів та меншою мірою з фактичними змінами зовнішності. Відповідно, перцептивний компонент дає можливість оцінити об'єктивність самооцінки тіла респондентом. Як зазначає дослідник ставлення до тіла дає можливість оцінити такі компоненти самоставлення, як вдоволеність, емоційне ставлення, когнітивна оцінка, поведінкові прояви позитивної чи негативної самооцінки тіла. Так, незалежно від дійсних особливостей зовнішності, сприйняття і переживання особистості щодо власного габітусу можуть виявляти виражені невротичні тенденції, внутрішній конфлікт чи психічні розлади. Як зазначає сам автор, суттєві зміни у ставленні до власного тіла, що поступово розвиваються у ході процесу соціалізації формують підґрунтя для змін поведінки особистості, визначають ціннісне ставлення до здоров'я, тип харчової поведінки та ін.

2.3. Огляд результатів емпіричних досліджень гендерних особливостей харчової поведінки вегетаріанців

Передусім, зазначимо, що за результатами соціологічних опитувань країн Західної Європи та Сполучених Штатів Америки, було встановлено, що жінки у два рази частіше схильні до вегетаріанського типу харчування [18–20]. Суттєвими є відмінності, що обумовлені гендерними стереотипами, оскільки вегетаріанський тип харчової поведінки у суспільній свідомості є складовою фемінної гендерної стратегії. Відповідно, доволі часто чоловіки-вегетаріанці переживають конфлікт щодо статево-рольових норм у суспільстві в якому знаходяться, характерним для них є тенденція до підтримки власної гендерної ідентичності шляхом відмови від обраного та бажаного типу харчової поведінки на користь тому, що відповідає гендерній ролі [61]. Більш того, свого часу дослідникам вдалося встановити, що чоловіки переживають значно більшу напругу, що пов'язана з необхідністю слідування гендерній ролі [43]. Можемо говорити, що у переважній більшості сприйняття статево-рольової ідентичності є настільки ж значущим, або більш важливим, як і ціннісне ставлення до харчування.

Окрім того, означені відмінності також було зафіксовано у ході дослідження, що проводилося на території Ірану. Фахівці визначали рівень суб'єктивного переживання щастя поміж вегетаріанців та м'ясоїдів. За отриманими результатами, можемо говорити про суттєво вищий рівень щастя вегетаріанок, аніж вегетаріанців. Така тенденція також значною мірою обумовлюється негативною оцінкою у суспільстві чоловіків, що схильні до вегетаріанського типу харчової поведінки. Зокрема, у ході кількісних досліджень було встановлено, що чоловіки-вегетаріанці частіше ніж жінки переживають ізолюваність та булінг [35,96,43].

Аналізуючи питання мотивації здоров'я поміж чоловіків та жінок, що дотримуються вегетаріанського типу харчування, нам вдалося встановити, що жінки статистично більш схильні до турботи про своє здоров'я та більш обізнані у даній сфері. Так, досліджуючи оцінки смакових якостей вегетаріанської їжі,

дослідники установили, що знову ж таки, чоловіки виявляють меншу приязнь до даної продукції, аніж жінки [75]. Більше того, у ході якісного дослідження, встановлено, що чоловіки оцінюють «здорову їжу» (тобто збалансовану їжу з великим вмістом овочів та складних вуглеводів) як ту, що має низьку харчову цінність, а також як несмачну [76].

Наступним аспектом, що було опрацьовано у ході аналізу досліджень попередників є питання етичності харчової поведінки. Зауважимо, що за результатами емпіричного дослідження ставлення до споживання продуктів тваринного походження, встановлено, що чоловіки більш схильні до раціоналізації у питаннях виправдання такого типу харчової поведінки. Зокрема, П'яцца свого часу представляє модель 4N, що висвічує чотири основні раціоналізації щодо споживання даної продукції: normal, natural, necessary, nice (нормальне, натуральне, необхідне та хороше). Відповідно, за результатами дослідження встановлено, що чоловіки більш схильні до раціоналізації за даною моделлю, зокрема за показниками «хороше» та «нормальне», що відображає спосіб компенсації та вирішення внутрішньої напруги обумовленої етичними переживаннями особистості, яка вживає тваринну продукцію [30]. Дана тенденція також пояснює те, що вегетаріанство більш характерне для жінок, ніж для чоловіків. У той же час, жінки переживають виражене прагнення підтримки благополуччя тварин та схильні зважати на цей аспект при реалізації харчової поведінки [77, 78].

Щодо індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок, які схильні до вегетаріанського типу харчування, зазначимо, що для жінок більш характерними є високий рівень емпатії, альтруїстичні тенденції, [80, 81]. Незважаючи на суттєво більшу кількість вегетаріанок, аніж вегетаріанців, чоловіки, що обирають даний діетарний режим все рівно мають значно нижчий рівень вияву даних характеристик [82 83]. Спираючись на отримані результати аналізу емпіричних доробків, можемо припустити, що означені тенденції обумовлені особливостями гендерної соціалізації. Так, при вихованні жінок більш характерною є трансляція цінностей турботи, моральності та соціальних навичок, у той час, як виховний процес серед чоловіків спрямований на розвиток

конкурентності та агресивності. За допомогою реляційного підходу, у ході дослідження А. Діас установив, що серед жінок-вегетаріанок значно вищим є показник кореляції між емпатійним ставленням до тварин та ціннісним ставленням до харчування, у той час, як серед чоловіків такі тенденції не встановлено [89]

Окрім того, за допомогою кластерного аналізу психологічних особливостей споживачів, було встановлено, що загалом населення може бути описано наступними кластерами: безвідповідальні споживачі (особистість з вираженою диспозицією консервативності та інтроверсії, що не цікавиться питаннями етики та здоров'я), м'ясоїди (особистість з вираженою консервативністю та екстраверсією, що цілеспрямовано споживає продукцію тваринного походження), соціально свідомі вегетаріанці (особистість з вираженою протагоністичністю, що керується питаннями етики), освічені споживачі (особистість зі значним рівнем відкритості досвіду, що дотримується норм здорового харчування).

Звертаючись до питання ставлення до власного тіла, нам вдалося визначити, що дослідницька група на чолі з Е. Перрі зафіксувала статистично значущі відмінності щодо негативного ставлення до тіла поміж чоловіків-вегетаріанців у порівнянні з м'ясоїдами та у зіставленні з жінками, що дотримуються вегетаріанської дієти [97]. Більш вираженими є симптоми булімії, прагнення до контролю ваги, обмежувальної харчової поведінки. Наразі дослідники зазначають, що досліджень щодо психологічних особливостей чоловіків, що схильні до вегетаріанського типу харчової поведінки недостатньо, оскільки переважна більшість подібних доробків спрямовані на визначення специфіки жінок. Тому, дослідження Перрі є важливим доробком у даному спрямуванні дослідницького процесу. Також зазначимо, що доволі часто статистично значимі відмінності щодо тих чи інших психологічних аспектів поміж чоловіків та жінок вегетаріанців не вдається встановити саме з причини недостатньої представленості у вибірці перших.

Продовжуючи аналіз питання гендерних особливостей психологічного здоров'я вегетаріанців, можемо зазначити, що серед чоловіків більш вираженими є депресивні стани та розлади харчової поведінки [101]. У той же час, однозначної

інтерпретації даної тенденції наразі немає, оскільки можливими причинами є як методологічні обмеження дослідницької практики, так і такі чинники, як дефіцит поживних речовин, суспільні стереотипи, засвоєння вегетаріанського типу харчової поведінки як способу компенсації внутрішньої напруги та ін. Загалом, можемо зазначити, що тенденція зберігається, проте відкритим лишається питання обумовленостей, оскільки чітких взаємозв'язків між феноменами вегетаріанства, гендеру та психічного здоров'я встановити не вдалося.

Висновок до розділу 2

Можемо зазначити, що нам вдалося підібрати методологічний інструментарій та розробити дизайн емпіричного дослідження, що відповідає чинним вимогам щодо проведення кореляційних досліджень у галузі психології. Дослідницькою метою визначено дослідження статевих особливостей осіб, що дотримуються вегетаріанського типу харчування. Власне, у ході операціоналізації категорію харчової поведінки втілено через такі показники, як мотивація переходу на певний дієтарний режим, показник дієтарної ідентичності, критерій гармонійності харчової поведінки, ступінь задоволеності власним тілом та оцінка задоволеності окремими його частинами. Зауважимо, що два останні критерії є найменш об'єктивними, з огляду на авторство розробки, тим не менш, отримані дані варто проаналізувати та визначити подальше спрямування дослідницької роботи. Окрім того, до дослідницької батареї також включено методiku визначення ступеню психологічного благополуччя, що необхідно як для зіставлення результатів чоловіків та жінок, так і для встановлення імовірних кореляційних зв'язків з аспектами харчової поведінки респондентів. Також було вирішено визначити індивідуально-психологічні особливості досліджуваних за допомогою п'ятифакторної моделі диспозицій.

Загалом можемо зазначити такі шляхи покращення дизайну даного дослідження. Передусім, варто провести адаптацію та апробацію методик англомовного зразку, зважаючи на широку представленість даної теми у іншомовних дослідницьких спільнотах. Зокрема, для виконання дослідницьких задач варто апробувати опитувальний DIQ. Окрім того, важливим аспектом є підбір репрезентативної вибірки дослідження, з урахуванням вікових особливостей сформованої групи. Окремою побічною варіативністю, що необхідно враховувати є наявність діагностованих розладів харчової поведінки. Варто розглянути можливість доповнення діагностичної батареї клінічними опитувальниками спрямованими на визначення міри паталогічних проявів у сфері харчової поведінки. Такий підхід не дає можливості провести диференціальну діагностику,

але ми можемо визначити ступінь «невротизації» харчової поведінки особистості за дотримання оптимального обсягу опитування.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи, можемо зазначити, що проведене дослідження дає можливість охарактеризувати статеві особливості харчової поведінки вегетаріанців. Передусім, зазначимо, що вегетаріанство за психологічною сутністю є формою харчової поведінки особистості, що визначається прагненням уникати чи зменшувати кількість споживання продукції тваринного походження. Наразі відсутні чіткі відомості щодо ступеню гармонійності такого типу харчової поведінки, оскільки наявні статистично значимі результати щодо суттєво вищого рівня соматичного здоров'я серед вегетаріанців та водночас нижчого рівня психічного. Відповідно, можемо зазначити, що вегетаріанство є одним із діетарних режимів сучасності, якого дотримуються особи з характерними психологічним профілем. Зокрема, можемо говорити, що серед вегетаріанців загалом більш вираженим є ціннісне ставлення до здоров'я, схильність до здорового способу життя, емпатійність та відкритість досвіду. Наразі найбільш широко досліджуваним напрямом у питанні вегетаріанського типу харчової поведінки є мотиваційний аспект останнього. Так, у ході аналізу публікацій, нам вдалося встановити, що провідними мотивами вегетаріанців є мотивація турботи про здоров'я, естетична мотивація, етична мотивація та мотивація підвищення якості життя. У той же час, провідними цінностями, що визначають відповідне спрямування інтенцій особистості, що дотримується вегетаріанської дієти є самостійність, доброта, безпека, універсалізм. Зауважимо для зіставлення, що для осіб, які не дотримуються даної дієти провідними цінностями є влада, традиції та гедонізм.

По-друге, варто зауважити, що нам вдалося розробити дизайн емпіричного дослідження представленої теми, що дасть можливість визначити гендерні особливості даного типу харчової поведінки. Так, сплановано кореляційне дослідження, що базується на методі психологічного опитування. Зокрема, у ході опитування вирішено визначити міру вияву таких характеристик, як гармонійність харчової поведінки, ставлення до власного тіла та задоволеність його частинами, рівень психологічного благополуччя та індивідуально-психологічні особливості.

Окрім того, для опитування респондентів плануємо адаптувати діагностичний метод DIQ, що спрямований на визначення особливостей мотивації та дієтної ідентичності особистості. Власне, вибірку для дослідження буде сформовано за стратометричною стратегією, з огляду на визначену тему роботи серед клієнтів закладів вегетаріанського харчування. Опитування вирішено провести в онлайн-форматі, зважаючи на суспільно-політичні умови, а також з огляду на більший рівень відвертості при проходженні опитувальників серед респондентів за умови індивідуальної діагностики або ж роботи в дистанційному режимі.

Насамкінець, зазначимо, що у ході теоретичного аналізу дослідницьких доробків за даним тематичним спрямуванням, нам вдалося встановити статеві особливості харчової поведінки вегетаріанців. Зокрема, можемо зазначити, що вегетаріанський тип харчової поведінки відповідає статево-рольовим стандартам жіночої гендерної ролі. Водночас, чоловіки, що дотримуються даного типу харчової поведінки мають нижчий рівень суб'єктивного переживання щастя, частіше є жертвами булінгу та соціальної ізоляції, з більшою ймовірністю мають негативне ставлення до власного тіла, прояви розладів харчової поведінки чи афективних розладів. Зауважимо, що наразі відсутні статистично значимі результати, що підтверджували б взаємозв'язок вегетаріанського типу харчування з наведеними дезадаптивними проявами серед чоловіків-вегетаріанців. У той же час, жінки-вегетаріанці мають значно вищий рівень емпатійного потенціалу, соціальної адаптованості та виражену етичну мотивацію. Узагальнюючи, можемо зазначити, що вегетаріанський тип харчової поведінки більшою мірою характерний для жінок, оскільки відповідає жіночій моделі поведінки. Водночас, провідними мотивами для дотримання даної харчової стратегії є питання етичності споживання тваринної продукції серед жінок та мотивація турботи про здоров'я серед чоловіків. Загалом, наразі невідомо чи є вегетаріанство фактором дезадаптації для чоловіків, чи сприяє підвищенню психологічного благополуччя та укріпленню соматичного здоров'я останніх. Відповідно, доцільним є продовження дослідницької діяльності у даному спрямуванні шляхом емпіричного визначення спрямованості даних тенденцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова, Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія, 2017. (55), 5-12.
2. Абсалямова, Л. М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017. (1 (1)), 8-12.
3. Абсалямова, Л. М. Психологія харчової поведінки людини. *Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017.*
4. Абсалямова, Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*, 25. 2014.
5. Абсалямова, Л. М. Харчова поведінка жінок у площині емпірико-психологічного аналізу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018. 2(3), 204-209.
6. Абсалямова, Л. М. Якість життя та харчова поведінка невротично хворих людей. *Психологія: реальність і перспективи*, 2017.(9), 12-18.
7. Абсалямова, Л. М. Психологічне дослідження проблем харчової поведінки у жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016. (5 (1)), 7-11.
8. Андрєєва, С., Пивоваров, Є., & Дихтярь, А. Загальні особливості та сучасний розвиток вегетаріанського харчування. *InterConf*, 2020. 712-720.
9. Бондаренко, О. М. Вегетаріанство в системі здорового харчування молоді. 2013.
10. Вострікова, О. Розлади харчової поведінки. Міністерство освіти і науки України Львівський національний університет імені Івана Франка Філософський факультет Кафедра психології Студентське науково-практичне товариство психологів, 9.

11. Івашура, А., Борисенко, О., & Толмачова, М. Стала харчова поведінка. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Нові рішення у сучасних технологіях, 2021. (4 (10)), 88-93.
12. Ковальчук, З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. 2019.
13. Литвин, М. А., & Бородай, А. Б. *Харчова поведінка сучасної молоді* (Doctoral dissertation, ВНЗ Укоопспілки" Полтавський університет економіки і торгівлі»). 2021.
14. Мареніч, Г., Хомякова, В., & Древаль, М. Я. Фізіолого-гігієнічна оцінка вегетаріанського харчування. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 2020. 132-134.
15. Постоєнко, А. О., & Рибалка, О. Я. Вегетаріанство-система оздоровчого та лікувального харчування. 2019.
16. Руденко, А. Чинники, що спонукають київських студентів ставати вегетаріанцями. 2021
17. Шебанова, В. І. Харчова поведінка в структурі тілесності: теоретичні й методологічні основи тілесності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2014. (1 (2)), 186-192.
18. Шебанова, В. І., & Шебанова, С. Г. Розлади харчової поведінки в дзеркалі механізмів психологічного захисту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*, 2013. (2), 48-51.
19. Шебанова, В. І., & Шебанова, С. Г. Розлади харчової поведінки як феномен захисного реагування. *Вісник післядипломної освіти*, 2012. (6), 422-430.
20. Шкарлатюк, К. І. Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді. 2011.
21. Amato, P.R.; Partridge, S.A. *The New Vegetarians: Promoting Health and Protecting Life*; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany, 2013.
22. and food habits of young children. *Appetite* 2004, 43, 93–103.
23. Appleby, P.N.; Key, T.J. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc. Nutr. Soc.* 2016, 75, 287–293.

24. Aslanifar, E.; Fakhri, M.K.; Mirzaian, B.; Kafaki, H.B. The comparison of personality traits and happiness of vegetarians and non-vegetarians. In Proceedings of the SOCIOINT14-International Conference on Social Sciences and Humanities, Istanbul, Turkey, 8–10 September 2014.

25. Bas, M.; Karabudak, E.; Kiziltan, G. Vegetarianism and eating disorders: Association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite* 2005, *44*, 309–315.

26. Basow, S.A. *Gender: Stereotypes and Roles*, 3rd ed.; Thomson Brooks/Cole Publishing Co.: Washington, DC, USA, 1992.

27. Beardsworth, A.; Bryman, A.; Keil, T.; Goode, J.; Haslam, C.; Lancashire, E. Women, men and food: The significance of gender for nutritional attitudes and choices. *Br. Food J.* 2002, *104*, 470–491.

28. Beezhold, B.; Radnitz, C.; Rinne, A.; DiMatteo, J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutr. Neurosci.* 2015, *18*, 289–296.

29. Bogueva, D.; Marinova, D.; Gordon, R. Who needs to solve the vegetarian men dilemma? *J. Hum. Behav. Soc. Environ.* 2020, *30*, 28–53.

30. Browarnik, B. Attitudes toward Male Vegetarians: Challenging Gender Norms through Food Choices; Psychology Honours Papers; Connecticut College: New London, CT, USA, 2012.

31. Caine-Bish, N.L.; Scheule, B. Gender differences in food preferences of school-aged children and adolescents. *J. Sch. Health* 2009, *79*, 532–540.

32. Cooke, L.J.; Wardle, J. Age and gender differences in children's food preferences. *Br. J. Nutr.* 2005, *93*, 741–746.

33. Díaz, E.M. Animal humanness, animal use, and intention to become an ethical vegetarian or an ethical vegan. *Anthrozoös* 2016, *29*, 263–282.

34. Diehl, J.M. Food preferences of 10- to 14-year-old boys and girls. *Schweiz. Med. Wochenschr.* 1999, *129*, 151–161.

35. Dobersek, U.; Wy, G.; Adkins, J.; Altmeyer, S.; Krout, K.; Lavie, C.J.; Archer, E. Meat and mental health: A systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena. *Crit. Rev. Food Sci.* 2020, 1–14. Beezhold, B.L.;

Johnston, C.S. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutr. J.* 2012, *11*, 9.

36.Eldridge, J.J.; Gluck, J.P. Gender differences in attitudes toward animal research. *Ethics Behav.* 1996, *6*, 239–256.

37.Filippi, M.; Riccitelli, G.; Falini, A.; Di Salle, F.; Vuilleumier, P.; Comi, G.; Rocca, M.A. The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PLoS ONE* 2010, *5*, e10847.

38.Fox, N.; Ward, K.J. You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Soc. Sci. Med.* 2008, *66*, 2585–2595.

39.Gilbody, S.M.; Kirk, S.F.; Hill, A.J. Vegetarianism in young women: Another means of weight control? *Int. J. Eat. Disord.* 1999, *26*, 87–90.

40.Gilligan, C. *A Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*; Harvard University Press: Cambridge, MA, USA, 1993.

41.Gough, B.; Conner, M.T. Barriers to healthy eating amongst men: A qualitative analysis. *Soc. Sci. Med.* 2006, *62*, 387–395.

42.Hargreaves, S. M., Raposo, A., Saraiva, A., & Zandonadi, R. P. Vegetarian diet: An overview through the perspective of quality of life domains. *International journal of environmental research and public health*, *18*(8),. 2021, 4067

43.Haverstock, K.; Forgaes, D.K. To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite* 2012, *58*, 1030–1036.

44.Helgeson, V.S. Prototypes and dimensions of masculinity and femininity. *Sex Roles* 1994, *31*, 653–682.

45.Herzog, H. Gender differences in human-animal interactions: A review. *Anthrozoös* 2007, *20*, 7–21.

46.Herzog, H.A., Jr.; Betchart, N.S.; Pittman, R.B. Gender, sex role orientation, and attitudes toward animals. *Anthrozoös* 1991, *4*, 184–191.

47.Hibbeln, J.R.; Northstone, K.; Evans, J.; Golding, J. Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *J. Affect. Disord.* 2018, *225*, 13–17.

48.Hoek, A.C.; Luning, P.A.; Stafleu, A.; de Graaf, C. Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite* 2004, *42*, 265–272.

49.Hoffman, S.R.; Stallings, S.F.; Bessinger, R.C.; Brooks, G.T. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite* 2013, *65*, 139–144.

50.Janelle, K.C.; Barr, S.I. Nutrient intakes and eating behavior see of vegetarian and nonvegetarian women. *J. Am. Diet Assoc.* 1995, *95*, 180–189.

51.Kahan, D.; Polivy, J.; Herman, C.P. Conformity and dietary disinhibition: A test of the ego-strength model of self-regulation. *Int. J. Eat. Disord.* 2003, *33*, 165–171.

52.Kalof, L.; Dietz, T.; Stern, P.C.; Guagnano, G.A. Social psychological and structural influences on vegetarian beliefs. *Rural Sociol.* 1999, *64*, 500–511.

53.Kellert, S.R.; Berry, J.K. Attitudes, knowledge, and behaviors toward wildlife as affected by gender. *Wildl. Soc. Bull.* 1987, *15*, 363–371.

54.Kiro, L. S., Zak, M. Y., Chernyshov, O. V., & Sverdlova, M. V. Харчова поведінка та ожиріння: гендерно-вікові особливості. *Ендокринологія/Endocrinology*, 2021. *26*(2), 119-127.

55.Kokorina, Y. Y., & Psatii, A. V. Харчова поведінка як форма самоствалення. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2021. (5), 11-29.

56.Kruse, C.R. Gender, views of nature, and support for animal rights. *Soc. Anim.* 1999, *7*, 179–198.

57.Kryazh, I., & Sinugina, T. Особливості екологічної ідентичності та екологічних установок вегетаріанців. *Психологія і особистість*, 2015, *1*(2), 112-125.

58.Lea, E.; Worsley, A. Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutr.* 2003, *6*, 505–511.

59.Matta,J.;Czernichow,S.;KesseGuyot,E.;Hoertel,N.;Limosin,F.;Goldberg,M.; Zins,M.;Lemogne,C. Depressive symptoms and vegetarian diets: Results from the constances cohort. *Nutrients* 2018, *10*, 1695.

60.Modlinska, K., Adamczyk, D., Maison, D., & Pisula, W. Gender differences in attitudes to vegans/vegetarians and their food preferences, and their implications for promoting sustainable dietary patterns—a systematic review. *Sustainability*, 12(16), 2020, 6292.

61.Modlinska, K.; Pisula, W. Selected psychological aspects of meat consumption—A short review. *Nutrients* 2018, 10, 1301.

62.Mooney, K.M.; Walbourn, L. When college students reject food: Not just a matter of taste. *Appetite* 2001, 36, 41–50.

63.O’Doherty-Jensen, K.; Holm, L. Preferences, quantities and concerns: Socio-cultural perspectives on the gendered consumption of foods. *Eur. J. Clin. Nutr.* 1999, 53, 351–359.

64.Perry, C.L.; Mcguire, M.T.; Neumark-Sztainer, D.; Story, M. Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *J. Adolesc. Health* 2001, 29, 406–416.

65.Piazza, J.; Ruby, M.B.; Loughnan, S.; Luong, M.; Kulik, J.; Watkins, H.M.; Seigerman, M. Rationalizing meat consumption. The 4Ns. *Appetite* 2015, 91, 114–128.

66.Pliner, P.; Chaiken, S.; Flett, G.L. Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 1990, 16, 263–273.

67.Radnitz, C.; Beezhold, B.; DiMatteo, J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite* 2015, 90, 31–36.

68.Reynolds, K.D.; Baranowski, T.; Bishop, D.B.; Farris, R.P.; Binkley, D.; Nicklas, T.A.; Elmer, P.J. Patterns in child and adolescent consumption of fruit and vegetables: Effects of gender and ethnicity across four sites. *J. Am. Coll. Nutr.* 1999, 18, 248–254.

69.Rosenfeld, D. L. Gender differences in vegetarian identity: How men and women construe meatless dieting. *Food Quality and Preference*, 81, 2020, 103859.

70.Rosenfeld, D.L.; Tomiyama, A.J. Taste and health concerns trump anticipated stigma as barriers to vegetarianism. *Appetite* 2020, 144, 104469.

71. Rothgerber, H. Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychol. Men Masc.* 2013, *14*, 363–376.

72. Rudy, K. Locavores, Feminism, and the Question of Meat. *J. Am. Cult.* 2012, *35*, 26–36.

73. Stanger, O.; Fowler, B.; Piertz, K.; Huemer, M.; Haschke-Becher, E.; Semmler, A.; Lorenzl, S.; Linnebank, M. Homocysteine, folate and vitamin B12 in neuropsychiatric diseases: Review and treatment recommendations. *Expert Rev. Neurother.* 2009, *9*, 1393–1412.

74. Trocchia, P.J.; Janda, S. A cluster analytic approach for consumer segmentation using the vegetarian/meatarian distinction. *J. Food Prod. Mark.* 2003, *9*, 11–23.

75. Vereecken, C.A.; Keukelier, E.; Maes, L. Influence of mother's educational level on food parenting practices

76. Worsley, A.; Skrzypiec, G. Teenage vegetarianism: Prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite* 1998, *30*, 151–170.

ДОДАТОК А

Бланк опитування за шкалою психологічного благополуччя К.Рифф

Інструкція: *Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:*

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1.Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
1.Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
1.Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
1.Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
1.Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
1.Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
1. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
1. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
1. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
1. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
1. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
1. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
1. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
1. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
1. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
1. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
1. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
1. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
1. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
1. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
1. Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
1. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
1. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
1. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
1. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
1. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
1. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
1. В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
1. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
1. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1.Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
1.Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
1.Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
1.Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
1.Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
1.Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
1.Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
1.На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
1.Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
1.Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
1.Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
1.Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
1.Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
1. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
1. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
1. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
1. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
1. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
1. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
1. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
1. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
1. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
1. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
1. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
1. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
1. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
1. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
1. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
1. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
1. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
1. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
1. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
1. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
1. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
1. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
1. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1.Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
1.В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
1.Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
1.Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
1.Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
1.Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
1.Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
1.Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
1.Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
1.Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
1.Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
1.Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
1.Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

Ключ №1 за шкалою психологічного благополуччя К.Рифф

Варіант відповіді	Прямі твердження	Обернені твердження
«Абсолютно не согласен»	1 бал	6 балів
«Не согласен»	2 бали	5 балів
«Скорее не согласен»	3 бали	4 бали
«Скорее согласен»	4 бали	3 бали
«Согласен»	5 балів	2 бали
«Абсолютно согласен»	6 балів	1 бал

Ключ №2 за шкалою психологічного благополуччя К.Рифф

Шкала	Прямі твердження	Обернені твердження
Позитивні стосунки	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Персональний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілепокладання	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Нормативні значення за шкалою психологічного благополуччя К.Рифф

Шкала	Чоловіки				Жінки			
	20-35р		35-55р		20-35р		35-55р	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивні стосунки	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономія	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Керування середовищем	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Персональний ріст	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цілепокладання	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самоприйняття	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Благополуччя	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

ДОДАТОК Б

Бланк П'ятифакторного опитувальника особистості 5PFQ

Інструкція: *Перед Вами опросник, состоящий из 75-и противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях.*

В данном опроснике нет утверждений правильных или неправильных, так же как нет “хороших” или “плохих” черт личности, поэтому следует оценить все 75 высказываний.

Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. Прочтите внимательно высказывание и определите, какая его часть больше соответствует особенностям Вашей личности. Если Вы считаете, что левая, то используйте для оценки символы -2 и -1 шкалы, если Вы считаете, что правая, то используйте правую часть шкалы (+2 и +1). Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого признака: 2 - сильно выражено, 1 - слабо выражено, если Вы сомневаетесь в выборе, то выбирайте 0.

Все оценки заносятся в левую ячейку бланка ответов.

1. Мне нравится заниматься физкультурой	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	- 2	- 1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	- 2	- 1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	- 2	- 1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	- 2	- 1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	- 2	- 1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы

10. Мне нравятся неожиданности	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	- 2	- 1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	- 2	- 1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	- 2	- 1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	- 2	- 1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	- 2	- 1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	- 2	- 1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	- 2	- 1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	- 2	- 1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	- 2	- 1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	- 2	- 1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	- 2	- 1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	- 2	- 1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	- 2	- 1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	- 2	- 1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	- 2	- 1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке

30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	- 2	- 1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	- 2	- 1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	- 2	- 1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	- 2	- 1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	- 2	- 1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	- 2	- 1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	- 2	- 1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	- 2	- 1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	- 2	- 1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	- 2	- 1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	- 2	- 1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	- 2	- 1	0	1	2	У меня высокая самооценка

50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	- 2	- 1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную	- 2	- 1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	- 2	- 1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	- 2	- 1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	- 2	- 1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации	- 2	- 1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	- 2	- 1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	- 2	- 1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	- 2	- 1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	- 2	- 1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	- 2	- 1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	- 2	- 1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	- 2	- 1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	- 2	- 1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	- 2	- 1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	- 2	- 1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	- 2	- 1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	- 2	- 1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен

70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	- 2	- 1	0	1	2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	- 2	- 1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	- 2	- 1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	- 2	- 1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	- 2	- 1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	- 2	- 1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Бланк відповідей П'ятифакторного опитувальника особистості Х. Тсуї

	I			II			III			IV			V	
1			2			3			4			5		
6			7			8			9			10		
11			12			13			14			15		
	1.1=			2.1=			3.1=			4.1=			5.1=	
16			17			18			19			20		
21			22			23			24			25		
26			27			28			29			30		
	1.2=			2.2=			3.2=			4.2=			5.2=	
31			32			33			34			35		
36			37			38			39			40		
41			42			43			44			45		
	1.3=			2.3=			3.3=			4.3=			5.3=	
46			47			48			49			50		
51			52			53			54			55		
56			57			58			59			60		
	1.4=			2.4=			3.4=			4.4=			5.4=	
61			62			63			64			65		
66			67			68			69			70		
71			72			73			74			75		
	1.5=			2.5=			3.5=			4.5=			5.5=	
	I=			II=			III=			IV=			V=	

Ключ до П'ятифакторного опитувальника особистості Х. Тсуї

Оценочная шкала	-2	-1	0	1	2
Баллы	5	4	3	2	1

Нормативні значення П'ятифакторного опитувальника особистості Х. Тсуї

Фактори		девочки		девушки		мальчики		юноши	
		14 -17 лет		18-23 лет		14 -17 лет		18-23 лет	
		N - 87		N - 219		N - 58		N - 98	
		М	S.D.	М	S.D.	М	S.D.	М	S.D.
Вторичные факторы									
1.0	Экстраверсия - Интроверсия	55.7	9.1	52.4	7.9	50.8	8.4	49.1	8.5
2.0	Привязанность - Отделенность	47.5	11.1	50.1	9.1	47.8	9.8	49.4	8.7
3.0	Контролирование - Естественность	51.7	9.8	49.8	9.8	49.3	12.0	47.8	9.8
4.0	Эмоциональность - Сдержанность	49.3	11.9	48.7	9.8	42.6	9.5	42.9	11.4
5.0	Игривость - Практичность	55.6	9.3	55.8	8.4	52.3	9.8	54.6	6.9

ДОДАТОК В

Бланк опитувальника харчової поведінки Д. М. Гарнера

Інструкція: *Эта шкала измеряет различные предпочтения, ощущения и поведение. Некоторые пункты имеют отношение к еде и продуктам питания. Другие касаются ваших личных ощущений в отношении себя. Не существует правильных или неправильных ответов. Постарайтесь быть полностью искренними в своих ответах. Результаты строго конфиденциальны. Прочтите каждый вопрос и поставьте (x) в колонке (всегда, обычно, часто, иногда, редко, никогда), который наиболее соответствует вашему суждению. Пожалуйста, читайте каждый вопрос внимательно.*

№	Утверждение	Всегда	Как правило	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Меня пугает мысль о том, что я располнею	1	2	3	4	5	6
2	Я воздерживаюсь от еды, будучи голодным(ой)	1	2	3	4	5	6
3	Я нахожу, что я поглощён(на) мыслями о еде	1	2	3	4	5	6
4	У меня бывают приступы бесконтрольного поглощения пищи, во время которых я не могу себя остановить	1	2	3	4	5	6
5	Я делю свою еду на мелкие кусочки	1	2	3	4	5	6
6	Я знаю, сколько калорий в пище, которую я ем	1	2	3	4	5	6
7	Я в особенности воздерживаюсь от еды, содержащей много углеводов (хлеб, рис, картофель)	1	2	3	4	5	6
8	Я чувствую, что окружающие предпочли бы, чтобы я больше ел(а)	1	2	3	4	5	6

№	Утверждение	Всегда	Как правило	Часто	Иногда	Редко	Никогда
9	Меня рвёт после еды	1	2	3	4	5	6
10	Я испытываю обострённое чувство вины после еды	1	2	3	4	5	6
11	Я озабочен(а) желанием похудеть	1	2	3	4	5	6
12	Когда я занимаюсь спортом, то думаю, что я сжигаю калории	1	2	3	4	5	6
13	Окружающие считают меня слишком худым(ой)	1	2	3	4	5	6
14	Я озабочен(а) мыслями об имеющемся в моём теле жире	1	2	3	4	5	6
15	На то, чтобы съесть еду, у меня уходит больше времени, чем у других людей	1	2	3	4	5	6
16	Я воздерживаюсь от еды, содержащей сахар	1	2	3	4	5	6
17	Я ем диетические продукты	1	2	3	4	5	6
18	Я чувствую, что вопросы, связанные с едой, контролируют мою жизнь	1	2	3	4	5	6
19	У меня есть самоконтроль в вопросах, связанных с едой	1	2	3	4	5	6
20	Я чувствую, что окружающие оказывают на меня давление, чтобы я ел(а)	1	2	3	4	5	6
21	Я трачу слишком много времени на вопросы, связанные с едой	1	2	3	4	5	6
22	Я чувствую дискомфорт после того, как поем сладости	1	2	3	4	5	6
23	Я соблюдаю диету	1	2	3	4	5	6

№	Утверждение	Всегда	Как правило	Часто	Иногда	Редко	Никогда
2 4	Мне нравится ощущение пустого желудка	1	2	3	4	5	6
2 5	После еды у меня бывает импульсивное желание её вырвать	1	2	3	4	5	6
2 6	Я получаю удовольствие, когда пробую новые и вкусные блюда	1	2	3	4	5	6

Ключ до опитувальника харчової поведінки Д. М. Гарнера

Варіант відповіді	Усі твердження	Твердження №26
«Всегда»	3 бали	0 балів
«Как правило»	2 бали	0 балів
«Часто»	1 бал	0 балів
«Иногда»	0 балів	1 бал
«Редко»	0 балів	2 бали
«Никогда»	0 балів	3 бали

ДОДАТОК Г

Бланк опитувальника образу власного тіла О.А.Скугаревського

Інструкція: *Перед Вами опросник, который состоит из 16 пунктов-утверждений. Оцените каждое утверждение по четырехбалльной шкале.*

Утверждение	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1. Я не люблю смотреть на себя в зеркало				
2. Покупка одежды обращает мой внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна				
3. Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих				
4. Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мой тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.)				
5. Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей				
6. Я не люблю своё тело				
7. Мне кажется, что другие люди должны считать мой тело безобразным				
8. Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня				
9. Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я				
10. Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом				
11. Я испытываю чувство вины в связи со своим весом				
12. У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу				
13. Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу				
14. Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении				
15. Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я				
16. Я беспокоюсь о собственном весе				

ДОДАТОК Д

Бланк оцінки рівня задоволеності власним тілом О.А.Скугаревського

Інструкція: Оцініть за 6-бальною шкалою наскільки ви задоволені кожною частиною свого тіла. За умови, що 6 балів - максимально задоволений(-а), та відповідно 0 балів - зовсім не задоволений(-а).

Частина тіла	Оцінка
Обличчя	
Очі	
Ніс	
Вуха	
Зуби	
Щелепа	
Шия	
Грудна клітина	
Груди	
Спина	
Живіт	
Руки	
П'ясть (кисть)	
Сідниці	
Таз	
Стегна	
Коліна	
Ноги	
Ступні	
Шкіра	
Волосся	
Зріст	