

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА**

АБСАЛЯМОВА Лариса Миколаївна

УДК 159.9.019.4

**ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК:
РОЗЛАДИ ТА КОРЕКЦІЯ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук

Київ – 2019

•

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України, лабораторія психології навчання ім. І.О. Синиці

Науковий консультант: дійсний член НАПН України,
Заслужений діяч науки і техніки України,
доктор психологічних наук, професор
Максименко Сергій Дмитрович,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України, директор

Офіційні опоненти: дійсний член НАПН України, доктор
психологічних наук, професор
Бурлачук Леонід Фокич,
Київський національний університет імені
Тараса Шевченка, кафедра психодіагностики
та клінічної психології, завідувач;

доктор психологічних наук, доцент
Кукуленко-Лук'янець Інна Володимирівна,
Черкаський національний університет імені
Богдана Хмельницького МОН України, кафедра
загальної педагогіки і психології завідувач;

доктор психологічних наук, доцент
Яблонський Андрій Іванович,
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського, кафедра педагогіки
та інклюзивної освіти, завідувач.

Захист відбудеться 23 грудня 2019 року об 11.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, Київ – 33, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, Київ – 33, вул. Паньківська, 2.

Автореферат розісланий ____ листопада 2019 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т.М. Третяк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Суспільна значущість проблеми розладів харчової поведінки та їх психокорекції обумовлена низкою факторів. За даними ВООЗ, у світі підвищується кількість осіб з ожирінням, а розлади харчової поведінки спричиняють найвищий рівень смертності серед людей з психічними захворюваннями. Крім того, харчова поведінка значною мірою впливає на якість життя. Проблема розробки науково обґрунтованих технологій збереження здоров'я – це важлива задача сучасної науки. При цьому аналіз питань психології харчової поведінки в континуумі «норма – патологія» може виступити одним із способів реалізації цієї задачі.

Увага багатьох науковців зосереджувалася на різних аспектах харчової поведінки (Т.І. Алексеева, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилева, П. Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А. Косяк, Н.І. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л.В. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін.), зокрема психологічних особливостей розладів даної сфери (О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А. Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін.).

Показано, зокрема, що розлади харчової поведінки – це не ізольована група розладів окремих психологічних характеристик; вони можуть впливати на соматичні особливості функціонування серцево-судинної, травної, нервової та інших систем організму (В.М. Бехтерев, Л.А. Левченко, І.П. Павлов, Д. Перлмуттер, І.М. Сеченов, О.О. Ухтомський та ін.). Вивчення взаємозв'язків особливостей харчової поведінки жінок з іншими їх психологічними характеристиками дозволить виявити істотні психологічні закономірності та механізми цього аспекту життя людини. У свою чергу, це дасть змогу розкрити науково обґрунтований шлях психологічної допомоги особам з розладами харчової поведінки, що буде сприяти оздоровленню українського населення як у соматичному, так і в психологічному плані.

Доведено, що харчова поведінка може бути гармонійною або девіантною, що залежить від багатьох параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда (Т.І. Алексеева, О.Ю. Батаршук, Н. Еліас та ін.). З одного боку, усе більша кількість людей страждає від надмірної маси тіла і переїдання, з іншого – порушення сприймання власного тіла, зокрема дисморфофобії, часто призводять до численних порушень психологічного здоров'я особистості. Зокрема, в підлітковому і юнацькому віці у дівчат часто формуються нав'язливі форми поведінки, пов'язані із споживанням їжі (Д.Д. Айстраханов, О.В. Бацилева, Л.В. Дудар, О.В. Кузьмінська, М.С. Червона, Н. Шнаккенберг та ін.). Тож на

окрему увагу заслуговує аналіз психологічних особливостей адекватної збалансованої харчової поведінки жінок з метою визначення засобів профілактики ускладнень і проблем, які можуть мати місце не лише в юності, а й на всіх етапах онтогенезу.

Питання психологічних особливостей етіопатогенезу розладів харчової поведінки як центральні розглядали такі дослідники, як Г.Ш. Ашурова, Л.М. Ваколюк, А.В. Вахмістров, Є.І. Гетманчук, О.К. Кісова, Г.Д. Золотова, Н.Ю. Краснопорова, Д.В. Култишев, О.К. Напрєєнко, А.М. Скрипніков, О.О. Скугаревський, В.І. Шебанова та ін. Проблематику психологічної допомоги особистості з дисгармонійною харчовою поведінкою розглядали О.Ф. Бондаренко, Л.Ф. Бурлачук, О.І. Власова, Л.П. Журавльова, О.С. Кочарян, Т. Манн, О.В. Чуйко, Н. Шнаккенберг, Т.С. Яценко та ін.

Отже, можемо констатувати, що проблема харчування і харчової поведінки у сучасному світі дуже актуальна, особливо для жінок. У той же час високий темп життя ускладнює правильне харчування, а це призводить до численних психосоматичних відхилень, таких як ожиріння, булімія і анорексія, які, у свою чергу, зумовлюють психологічну і соціальну дезадаптацію багатьох жінок. У психології встановлені ряд фактів і закономірностей, що зумовлюють сприймання людиною власного тіла та вибір патернів харчової поведінки. У той же час такі питання, як особливості образу Я-тілесне та специфіка саморегуляції при розладах харчової поведінки (нервовій анорексії та булімії), залишаються відкритими. Проблемним залишається дійсне розуміння природи харчової поведінки, її генезу та системоутворюючих складових. На ці питання може дати відповідь застосування спеціального методу, який би відкрив сутність харчової поведінки жінок як особливої вищої міжфункціональної психологічної системи. На жаль, у відомих нам дослідженнях цей метод не застосовується.

Таким чином, актуальність теми дослідження та її недостатня розробленість в сучасній українській психології зумовили вибір теми дисертаційного дослідження *«Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане в рамках комплексних науково-дослідних тем лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати «Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0116U004812, 2016-2018 р.р.) та лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці «Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі» (державний реєстраційний номер 0114U000602, 2014-2017 р.р.).

Тема дисертації затверджена Вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 6 від 26.06.2014 р.) та узгоджена з

бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 27.11.2018 р.).

Мета дослідження – дослідити специфічні психологічні особливості харчової поведінки жінок у їх розвитку в нормі і патології.

Об’єкт дослідження: харчова поведінка жінок.

Предмет дослідження: фактори і психологічний зміст харчової поведінки жінок, зокрема при відхиленнях.

Завдання дослідження:

1. Виявити концептуальні психологічні проблеми харчової поведінки жінок та її дослідження в розвитку.
2. Обґрунтувати можливість застосування функціонально-генетичного аналізу як міждисциплінарної методології до вивчення харчової поведінки жінок як соціокультурного феномену за способами впливу на її формування.
3. Застосувати розроблений методологічний підхід до емпіричного дослідження психологічних особливостей харчової поведінки жінок в процесі становлення особистості.
4. Виявити специфіку і генез відхилень харчової поведінки жінок, дослідити їх загальні та індивідуально-специфічні психологічні особливості.
5. Використати запропонований підхід для обґрунтування і застосування системи корекційних засобів відхилень харчової поведінки жінок.
6. Узагальнити різноманітні психологічні знання про харчову поведінку жінок, її відхилення та психокорекцію і сконструювати на їх основі відповідний концепт вищого рівня.

Основна гіпотеза. Обґрунтовані автором принципи дослідження харчової поведінки людини на основі функціонально-генетичного аналізу забезпечують встановлення психологічних параметрів і властивостей харчової поведінки як особливої впорядкованої активності людини стосовно процесу харчування.

Основна гіпотеза була реалізована в часткових гіпотезах.

1. Використання генетико-моделюючого аналізу дозволяє встановити, що харчова поведінка як складний соціобіологічний феномен, розвивається в процесі становлення особистості в культурі.
2. Харчова поведінка має специфічні психологічні особливості у жінок як наслідок специфіки взаємодії природничо-культурних та соціо-історичних факторів, які у своїй єдності являють гендерну особливість міжфункціональних психологічних систем жінок.
3. Харчова поведінка жінок може мати різноманітні відхилення від норми, прийнятої в культурі, в межах якої живе жінка. Відхилення можуть бути як загальні для більшості, так і суто індивідуальні.
4. Більшість відхилень харчової поведінки жінок може підлягати

спеціальній психологічній корекції, що позитивно впливає на особистість в цілому.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали загальні принципи психологічної науки (діяльності, єдності свідомості й діяльності, єдності діяльності й спілкування, розвитку, системного підходу), а також принципи і концепції вітчизняної та зарубіжної психології, що розкривають природу особистості, свідомості, харчової поведінки та ін.

Фундаментальними засадами дослідження психологічних особливостей харчової поведінки жінок є положення таких теоретичних напрямів у психологічній науці, як: теорія діяльності (Б.Г. Ананьєв, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.М. Теплов та ін.), генетична психологія (Л.С. Виготський, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк, О.Р. Лурія, С.Д. Максименко, М.В. Папуча); концепції розвитку особистості й суб'єктного підходу (К.О. Абульханова-Славська, І.Д. Бех, Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, А.В. Брушлінський, Л.Ф. Бурлачук, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, В.А. Петровський, С.Л. Рубінштейн, В.І. Слободчиков, В.О. Татенко). В якості ключової методологічної позиції, яка дозволяє встановити дійсну природу харчової поведінки як вищої психологічної, специфічно людської функції, в дисертації розглядається культурно-історична теорія (Л.С. Виготський, А.Р. Лурія, Г.С. Костюк), на засадах якої розроблено і результативно впроваджено генетико-моделюючий метод (С.Д. Максименко).

Теоретико-методологічними проблемами безпосередньо психології харчової поведінки людини займалися Г.Ш. Ашурова, О.В. Бацилєва, О.І. Богучарова, Л.Ф. Бурлачук, Т. Вербітц, М.В. Гриньова, Л.В. Дудар, Г.Д. Золотова, І.Г. Малкіна-Пих, Т. Манн, В.Д. Менделевич, Р. Міланезе, О.М. Мойзріст, О.К. Напрєєнко, Дж. Нардоне, Я.І. Олексієнко, Д. Перлмуттер, А.В. Пріленська, А.М. Скрипніков, О.О. Скугаревський, В.І. Шебанова, Н. Шнаккенберг та інші.

Методичний інструментарій.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження його підґрунтям було застосовано концепцію функціонально-генетичного аналізу феномену харчової поведінки жінок. Це зумовило використання таких методів:

- 1) системно-теоретичний аналіз, зокрема порівняльний, метод класифікації, логіко-історичний аналіз;
- 2) генетико-моделюючий підхід до вивчення харчової поведінки жінок як вищої психічної функції системної природи;
- 3) конструктивно-генетичний аналіз тенденцій розвитку харчової поведінки жінок;
- 4) система емпірично-дослідницьких процедур, зокрема спостереження,

бесіда, інтерв'ю, анкетування. Використано також систему психодіагностичних методик, спрямованих безпосередньо на вивчення особливостей харчової поведінки жінок (голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire); опитувальник харчової залежності; опитувальник самоорганізації діяльності (Time Structure Questionnaire, TSQ); тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test, LOT); опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI); методика «Шкала співзалежності» (The Codependency Self-Inventory Scale), розроблена Б. Уайнхолдом та Д. Уайнхолд; тест на вдячність М. Селігмана;

5) з метою корекційного впливу на відхилення харчової поведінки жінок були використані прийняті корекційні процедури, застосування і впровадження яких ґрунтувалося на генетико-моделюючому підході;

6) основними методами математико-статистичної обробки даних стали кореляційний та факторний методи аналізу, виконані за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

1) вперше застосовано функціонально-генетичний підхід, розроблений для аналізу розвитку міжфункціональних психологічних систем, зокрема, для аналізу феномену харчової поведінки жінок;

2) вперше запропоновано і реалізовано методологію, до основи якої покладено вчення про генетично-моделюючий метод, який є водночас засобом і результатом конкретно-наукового дослідження вищих форм поведінки людини;

3) опрацьовані на основі ознаки «походження та розвиток вищих психологічних функцій як систем, що саморозвиваються», структура і понятійний апарат міждисциплінарної методології, що дозволило виокремити феномен харчової поведінки жінок як клас природничо-культурних систем, природним за своїм походженням і культурних за соціальним способом формування і функціонування;

4) уточнені загальносистемні характеристики понятійного апарату: всі визначення виводяться із загальної логічної підстави – поняття «вища психологічна функція» і для кожного визначеного поняття виділені його істотні ознаки;

5) обґрунтовано застосування поняття харчової поведінки як системи вищих психологічних функцій, що формується і розвивається в реальній поведінці, спрямованій на задоволення природньої лише за походженням і культурної за змістом потреби в їжі;

6) доведено, що в процесі функціонування харчова поведінка як міжфункціональна психологічна система має «зворотній» вплив на потребу,

що її викликає, фактично вбудовуючи її в існуючу систему, надаючи тим характер соціокультурної;

7) обґрунтовано доцільність введення поняття «харчова поведінка жінок», оскільки аналіз засвідчив, що вона має істотні відмінності, зумовлені культурним контекстом, і відрізняється від відповідної поведінки як чоловіків, так і жінок різних соціально-етнічних спільнот;

8) доведено необхідність, можливість і доцільність створення системи спеціальних дослідницьких заходів, яка дозволила отримати емпіричні дані щодо походження, функціонування і розвитку харчової поведінки жінок як вищої психологічної системи;

9) створено і реалізовано методичну процедуру вивчення психологічного змісту і особливостей харчової поведінки жінок;

10) отримано і проаналізовано емпіричні дані, які засвідчують, що харчова поведінка жінок розвивається і змінюється в процесі життєдіяльності, впливаючи як на поведінкові прояви, так і на структуру внутрішнього світу особистості;

11) виявлено основні соціокультурні і психологічні чинники і фактори, що впливають на харчову поведінку жінок (зокрема, культурно-історичні особливості життєдіяльності, вплив образу власного Я, форми самоконтролю поведінки тощо);

12) досліджено психологію причин виникнення відхилень харчової поведінки жінок, вивчені їх види та психологічний зміст;

13) виявлено, що відхилення харчової поведінки жінок мають закономірно обумовлений, але не обов'язковий характер і викликаються більшою мірою культурними, ніж природними чинниками;

14) на основі розробленої теоретико-методологічної концепції створена, апробована і впроваджена система психокорекційних заходів, спрямованих на подолання відхилень харчової поведінки жінок;

15) проведено системний аналіз результатів теоретичних, емпіричних та психокорекційних процедур, який засвідчив достовірну ефективність проведеного дослідження.

Теоретична значущість результатів дослідження полягає в розробці авторської методологічної концепції щодо вивчення харчової поведінки, яка базується на поєднанні системності як загальнонаукової міждисциплінарної методології з функціонально-генетичним підходом, що розробляється в психології як генетико-моделюючий метод. Даний методологічний підхід дозволив встановити, що харчова поведінка людини являє собою складну психологічну систему, яка виникає і розвивається в процесі особливої інтерактивної взаємодії людини з культурним оточенням і набуває власне характеру вищої (а не природньої) форми задоволення вітальної за своїм

генезом потреби.

У рамках даного підходу з'ясовано:

- механізми виникнення і розвитку харчової поведінки як вищої психологічної функції;
- основні фактори, чинники і складові харчової поведінки як соціокультурні, так і психосоматичні;
- вплив культуральних (зокрема етнічних) стереотипів на харчову поведінку і, опосередковано, зворотну їх перетворюючо-конструктивну дію на вихідні потреби. В цьому сенсі розуміються, зокрема, гендерні особливості харчової поведінки жінок, системні відхилення харчової поведінки та моделюється група відповідних корекційних заходів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що створена автором на основі функціонально-генетичного аналізу концепція дозволила розробити, апробувати і запровадити в практику єдину системну діагностично-корекційну процедуру, яка дає можливість:

а) отримати емпіричні дані харчової поведінки жінок як уокремленого феномену поведінки, який є істотною складовою відповідної вищої між функціональної психологічної системи;

б) встановити ключові психологічні складові і фактори впливу на формування і розвиток даної форми активності;

в) виявити природу відхилень харчової поведінки жінок та виділити основні їх форми;

г) розробити систему психокорекційних процедур подолання неадекватної харчової поведінки жінок та проектування її в майбутнє. Створена на ґрунті генетико-моделюючого методу система дозволяє проводити мікроаналіз харчової поведінки жінок і виявляти процеси актуалгенезу (мікрогенезу).

Матеріали дослідження використовуються при викладанні навчальних курсів «Психологія особистості», «Практична психологія індивідуальності», «Методологія психології», «Психологія девіантної поведінки» та ін.

Розроблена діагностично-корекційна система використовується в практиці консультування, корекції відхилень харчової поведінки жінок.

Достовірність і надійність результатів забезпечується теоретико-методологічною обґрунтованістю самої процедури дослідження, побудованої з опорою на філософські, методологічні та теоретичні передумови наукового пізнання, зокрема: забезпечення послідовного використання системного підходу як загальнонаукового методу та генетико-моделюючого підходу; застосування методів якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, що дозволяє вивчати структуру й динаміку харчової поведінки жінок.

Особистий внесок автора. Розроблені теоретичні положення й отримані емпіричні результати належать виключно автору.

Впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження впроваджені в навчально-виховний процес Запорізького національного університету (довідка № 01.01-13/102 від 09.09.2019 р.), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-23/180 від 13.09.2019 р.), Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (довідка № 05/412 від 20.09.2019 р.), Київського університету імені Бориса Грінченка (довідка № 175 від 12.09.2019 р.), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 960 від 01.10.2019 р.), Львівського державного університету внутрішніх справ (акт № 45 від 24.09.2019 р.), Мукачівського державного університету (довідка № 1522 від 10.09.2019 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (довідка № 2474/27-1-03 від 16.09.2019 р.), Рівненського державного гуманітарного університету (довідка № 01-12-87 від 12.09.2019 р.), Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна (довідка № 6501-175 від 11.09.2019 р.).

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані на 6 науково-практичних конференціях: I Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (Харків, 2013); II Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (23-24 жовтня 2015 року, м. Харків); III Всеукраїнському психологічному конгресі «Особистість у сучасному світі» (Харків, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції з нагоди 210-річчя Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди, 90-річного ювілею кафедри рефлексології ХНПУ імені Г.С.Сковороди (1924-2014), 125 річниці з дня народження професора А.І.Соколянського, засновника вітчизняної школи тифлосурдопедагогіки, 5-річчя Товариства психологів України в Харківській області «Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини» (Харків, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психосоматики: системний погляд» (Харків, 2016); Харківському осінньому марафоні психотехнологій (Харків, 2018).

Публікації. Результати дослідження опубліковані в 1 монографії, 1 навчально-методичному посібнику, 15 статтях у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 5 статтях у фахових наукометричних виданнях, 1 стаття у зарубіжних періодичних виданнях та 6 у матеріалах (тезах) конференцій.

Кандидатська дисертація на тему «Психологічні особливості готовності до ризику у підлітковому віці» захищена у 2009 році за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Захищені положення кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовуються.

Структура дисертації. Робота складається з вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел (395 найменувань, з них 62 – іноземними мовами). Робота містить 4 рисунки та 16 таблиць на 12 сторінках. Основний обсяг складає 335 сторінок, повний обсяг – 398 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** висвітлюється загальна проблематика і спрямування дослідження. Обґрунтовується його актуальність, наводяться аргументи про необхідність вивчення психологічних особливостей харчової поведінки жінок. Представлено наукову новизну роботи, її теоретичне та практичне значення.

Перший розділ «Теоретико-методологічні основи дослідження харчової поведінки жінок» розкриває психологічну сутність харчової поведінки, особливості етіопатогенезу та класифікації харчових розладів, специфіку методів та стратегій психологічної допомоги при розладах харчової поведінки. Висвітлюється наша методологічна позиція підходу до проблеми з точки зору проблем розвитку вищої психіки і особистості. Особливу увагу приділено гендерним особливостям харчової поведінки в нормі і при відхиленнях. Спеціальна увага приділена аналізу доробок, присвячених особливостям харчової поведінки жінок.

Науковці, які займалися проблемою психологічних особливостей харчової поведінки, виокремлювали різні сторони та аспекти цього складного феномену (С.В. Агра, В.О. Андрєєва, Г.А. Аріна, А.В. Бабаєва, О.В. Бацилева, Д.Г. Бессесен, О.Е. Беляєва, О.І. Богучарова, Л.Ф. Бурлачук, В.І. Шебанова, Н. Шнаккенберг та ін.). Так, Л.Ф. Бурлачук розглядає проблему харчової поведінки особистості в контексті проблем психодіагностики. В підході В.І. Шебанової харчова поведінка досліджується як феномен тілесності індивідуального та колективного суб'єкта. Н. Шнаккенберг особливу увагу приділяла дисморфофобіям як викривленням сприймання власного тіла.

Відзначається соціокультурний, біологічний та онтогенетичний аспекти харчової поведінки людини. Харчування людини з самого народження пов'язане з міжособистісною взаємодією. Згодом їжа стає невід'ємною складовою процесів спілкування та соціалізації. У свою чергу, традиції, харчові звички відбивають рівень розвитку культури, національну, територіальну і релігійну приналежність, а також сімейне виховання у сфері

харчової поведінки (Л.М. Ваколюк, Є.І. Гетманчук, О.К. Кіслова, Г.Д. Золотова, Н.Ю. Краснопорова, А.М. Скрипніков, О.О. Скугаревський, В.І. Шебанова).

Проблема вивчення споживання їжі набула самостійного значення після того, як вона була відокремлена від проблем вивчення процесу травлення, отже, харчова поведінка людини зумовлена не лише біологічними, але також психологічними і соціальними потребами, що підкреслюється у наукових роботах багатьох дослідників (Л.Ф. Бурлачук, С. Броннікова, Л. М. Ваколюк, О.М. Варипаєв, А.В. Вахмістров, С.О. Сокур, Т.В. Секрет та ін.).

При аналізі харчової поведінки адикта виділяють декілька різновидів адиктивних мотивацій: атарактичну (служить для зменшення напруги, тривоги); гедоністичну (спрямована на задоволення, бажання прикрасити своє життя); субмисивну (нездатність відмовитися від пропонуваної їжі, що відображає тенденцію до підпорядкування, залежності від думки оточення); псевдокультурну (прагнення продемонструвати вишуканий смак або матеріальний достаток); псевдокомунікативну, коли пацієнт схильний до компульсивного переїдання під час свят і урочистостей.

Сучасні дослідники розглядають порушення харчової поведінки як дезадаптивний спосіб вирішення конфліктів: люди з порушеннями харчової поведінки використовують їжу як засіб символічної комунікації зі своїм почуттям неадекватності перед лицем вимогливого життя. Почуття неспроможності розвивається як за відсутності важливих життєвих навичок, так і на тлі невдалих спроб встановити ефективні стосунки з іншими людьми. Порушення харчової поведінки, зокрема булімія, є стратегією копінг-поведінки, в якій їжа, вага тіла і образ тіла стають головними життєвими цінностями.

З методологічної позиції генетико-моделюючого підходу була необхідність вихідної дефініції харчової поведінки, яка б враховувала виникнення та генез харчової поведінки людини. Методологічно ми спираємося на положення Л.С. Виготського про суто людський характер будь-яких потреб і дій людини. С.Д. Максименко показав, що конкретна поява будь-якої активності суб'єкта має суто людський характер і поведінка визначається єдиним енергетично-інформаційним носієм – нуждою, яка конкретизується в окремих потребах і одразу набуває соціального характеру, оскільки активність людини в нормі витікає із «зустрічі» вітальних потреб із соціальним оточенням. На цій основі в якості робочого поняття харчової поведінки ми пропонуємо наступне.

Харчова поведінка – система специфічних взаємодій істоти з оточенням, спрямована на задоволення потреби в їжі. Харчова поведінка людини зумовлена єдністю біологічних, психологічних та соціокультурних факторів,

що являє собою міжфункціональну психологічну систему, в якій істотним є не лише задоволення потреби, а й сам процес приймання їжі. Тому існує зворотній вплив процесу харчування на відповідну вітальну потребу.

Розроблена нами класифікація типів харчової поведінки жінок представлена на рис. 1.

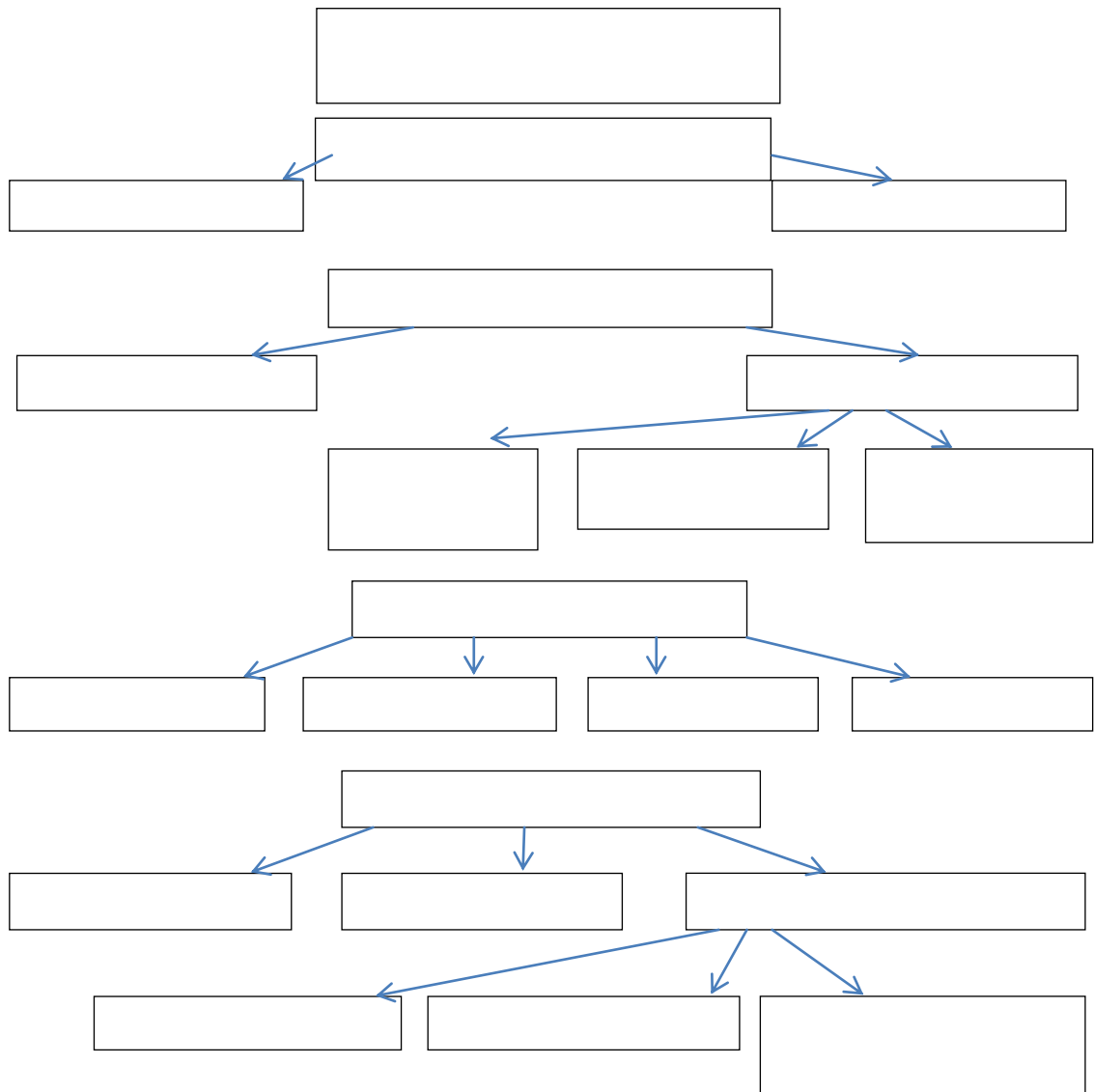


Рис. 1. Типи відхилень харчової поведінки жінок

В цьому сенсі відкривається процес генезу харчової поведінки, її загальні та індивідуальні особливості, зокрема статеві. Остання має виражений гендерний характер, оскільки культурально потреби жінок (в тому числі харчові) в різних мега- і мікрокультурних середовищах набувають різних психосексуальних і соціопсихологічних ознак.

Основний теоретичний аналіз роботи проведено з точки зору методології функціонально-генетичного підходу (Л.С. Виготський). Результатом даної теоретико-аналітичної роботи став наш висновок, що (з точки зору культурно-

історичного підходу) харчову поведінку слід розглядати як вищу міжфункціональну психологічну систему, яка виникає одразу після народження дитини і знімає суперечність біологічного і соціального факторів. Генетико-моделюючий метод (С.Д. Максименко) дозволяє системно підійти до явища, що вивчається, висвітлюючи зворотній вплив вітальних та культурних чинників. На основі цього методу була створена система діагностично-корекційних процедур, які описуються і аналізуються в дисертації.

Тим самим, теоретико-методологічний аналіз дослідження харчової поведінки жінок дозволив виявити суттєві особливості цього аспекту життя людини, розкрити специфіку континууму «норма – патологія» в харчовій поведінці.

Другий розділ «Параметри і чинники харчової поведінки жінок» присвячений аналізу харчової поведінки та харчових виборів жінок, виявленню особливостей самосвідомості жінок, вивченню «Я-тілесного» в структурі Я-концепції, дослідженню психологічної структури та змісту «Я-тілесного».

В цілому, вивчення емпіричних та теоретичних закономірностей дало нам змогу виділити психологічні складові харчової поведінки жінок (рис. 2). До виділених нами психологічних складових харчової поведінки відносяться:

- Мотивація (споживання певної їжі під впливом мотивів, пов'язаних з бажаними змінами в самосприйманні, необхідними обмеженнями з врахуванням процесів цілепокладання особистості тощо);
- Досвід (знання про користь харчових продуктів, обізнаність про основи здорового, фізіологічного, гармонійного, різноманітного харчування);
- Когнітивні особливості (відчуття від їжі, сприймання страв, пам'ять про смак тощо);
- Емоції (споживання їжі під впливом емоцій, щоб зменшити тривогу, подолати невпевненість, для уникнення страхів);
- Саморегуляція (наприклад, споживання їжі як засіб зменшення психологічного напруження);
- Операціональні характеристики (власне поведінковий компонент споживання їжі: особливості темпу, обставин, повторюваних патернів харчової поведінки).

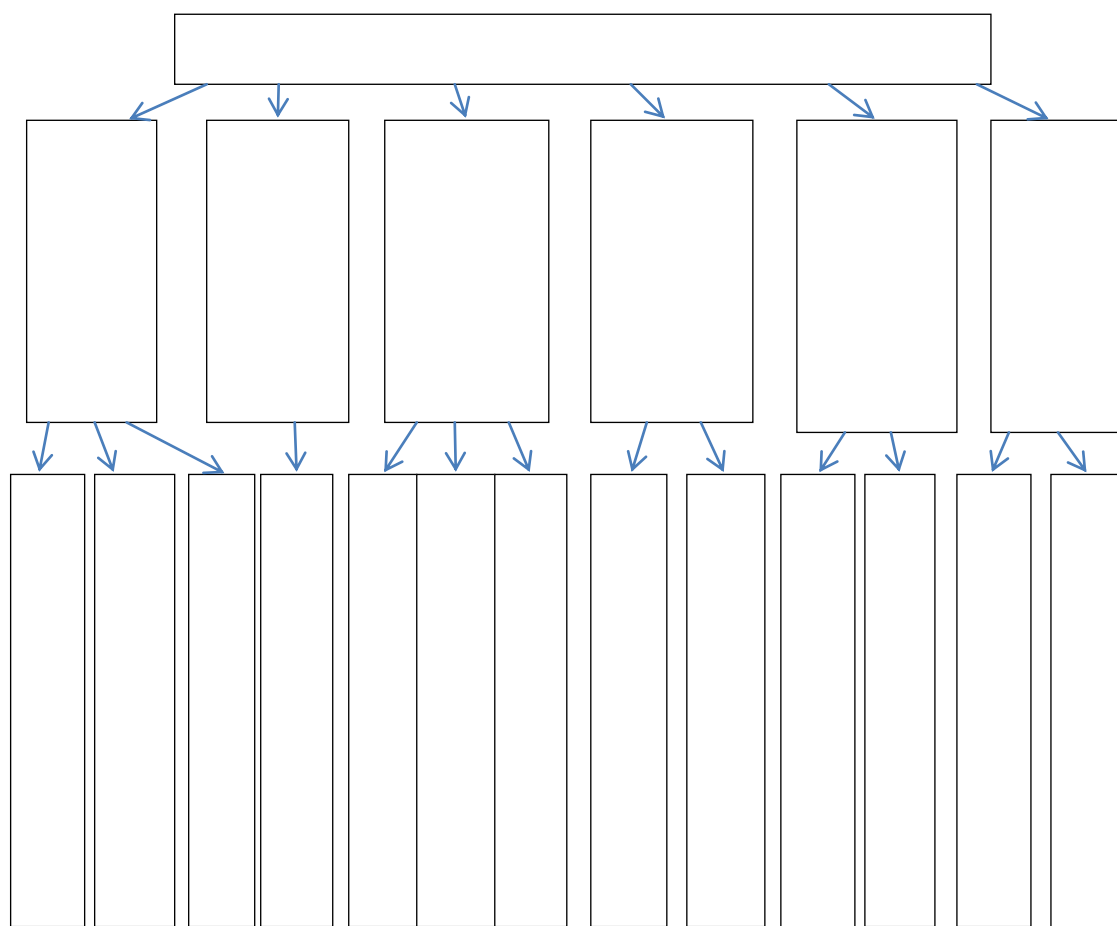


Рис. 2. Психологічні складові харчової поведінки жінок

Встановлено, що харчова поведінка людини існує у межах континууму, що включає нормальні харчові патерни, епізодичні харчові розлади і, нарешті, патологічну харчову поведінку (О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А. Найдьонова, Ж. Нардоне та ін.).

Зміст і роль харчової адикції серед усього різноманіття типів адиктивної поведінки вивчені недостатньо. Деякі автори (Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Ж. Нардоне) відносять відхилення харчової поведінки до групи проміжних адикцій; інші (Т. Манн, Н. Шнаккенберг) вважають, що нервова анорексія і булімія є специфічними психопатологічними феноменами. Причиною нервової анорексії, як правило, вважають дисморфофобічні переживання, пов'язані з невдоволенням власною зовнішністю, у тому числі і зайвою вагою. Булімія зустрічається як психопатологічний симптом у рамках багатьох інших психічних розладів: органічних захворювань головного мозку, розумової відсталості, шизофренії тощо.

Ряд дослідників вивчає такий психологічний феномен, як «тілесність» (Т.С. Леві, В.А. Подорога, Д.А. Бескова, І.М. Биховська, В.М. Розін, Б.В.Марков та ін.). Я-тілесне представляє інтерес і є предметом одночасного вивчення різних психологічних дисциплін. Окремі його аспекти розкриваються через дослідження спотворення тілесного образу Я в структурі

самосвідомості. Дослідники (Р. Бернс, О.Т.Соколова, В.С. Мухіна, І.С.Кон, М. Владімірова, А.Ш.Тхостов, А.А.Налчаджян та ін.) підкреслюють, що уявлення про своє тіло, його розміри, форму, привабливість, служать найважливішим джерелом формування уявлення про власне Я. Нами були виділені кілька основних дефініцій Я-тілесного: схема тіла (інтегральний фізіологічний сенсомоторний еквівалент тіла); образ тіла як складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла (О.Т. Соколова); концепція тіла як формальне знання про тіло, яке виражається за допомогою загальноприйнятих символів (Р. Шонц); тілесність як феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі (Д.А. Бескова); Я-фізичне як продукт самосвідомості, один з вимірів Я-концепції людини, що включає когнітивну, афективну і поведінкову складові.

Таким чином, образ «Я-тілесне» є важливим фактором функціонування харчової поведінки жінок. Виділення психологічних складових харчової поведінки жінок уможлиблює диференційовані уявлення про сутність та форми прояву харчової поведінки як комплексного феномену. Узагальнені уявлення про таку підструктуру самосвідомості, як «Я-тілесне», дозволили розробити та запропонувати систему психологічних засобів контролю та корекції харчової поведінки жінок.

У третьому розділі «Психологічні засоби контролю харчової поведінки жінок» аналізуються чинники, що впливають на контроль режиму харчування, підходи до подолання розладів харчової поведінки та особливості психологічної саморегуляції харчової поведінки жінок.

Проблемі психологічних засобів контролю та саморегуляції харчової поведінки присвячена низка наукових робіт (О.Ф. Бондаренко, Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Ковальова, В.І. Коростій, О.С. Кочарян, С.Д. Литвин-Кіндратюк, С.Д. Максименко, В.І. Моросанова, П. Спаркс, А. Станкард, Г. Таска, П. Шіран та ін.).

Головною особливістю методів саморегуляції є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, що дозволяють людині здійснити спеціальну діяльність щодо зміни свого стану (Дж. Айзер, В.М. Астахов, О.І. Богучарова, Ф.Ю. Василюк, Н.Ф. Каліна, О.М. Кокун, В.І. Моросанова, М. Фішбейн).

Психологічні особливості саморегуляції харчової поведінки жінок припускають виокремлення, зокрема:

- Планованої харчової поведінки (споживання їжі відповідно до заздалегідь визначеного плану, дієти чи системи харчування);

- Спонтанної харчової поведінки (споживання їжі без попереднього плану, без системи);
- Особистісної харчової поведінки (споживання їжі визначається самою особистістю, системою її цінностей, мотивів, установок, цілей);
- Польової/ситуаційної харчової поведінки (споживання їжі визначається ситуацією, яка є в наявний момент; особистість йде не за власними інтенціями, а за стимулами ситуації, яка її оточує).

Виокремлення основних типів та психологічних складових харчової поведінки жінок обумовило необхідність розгляду особливостей саморегуляції харчової поведінки (рис. 3).

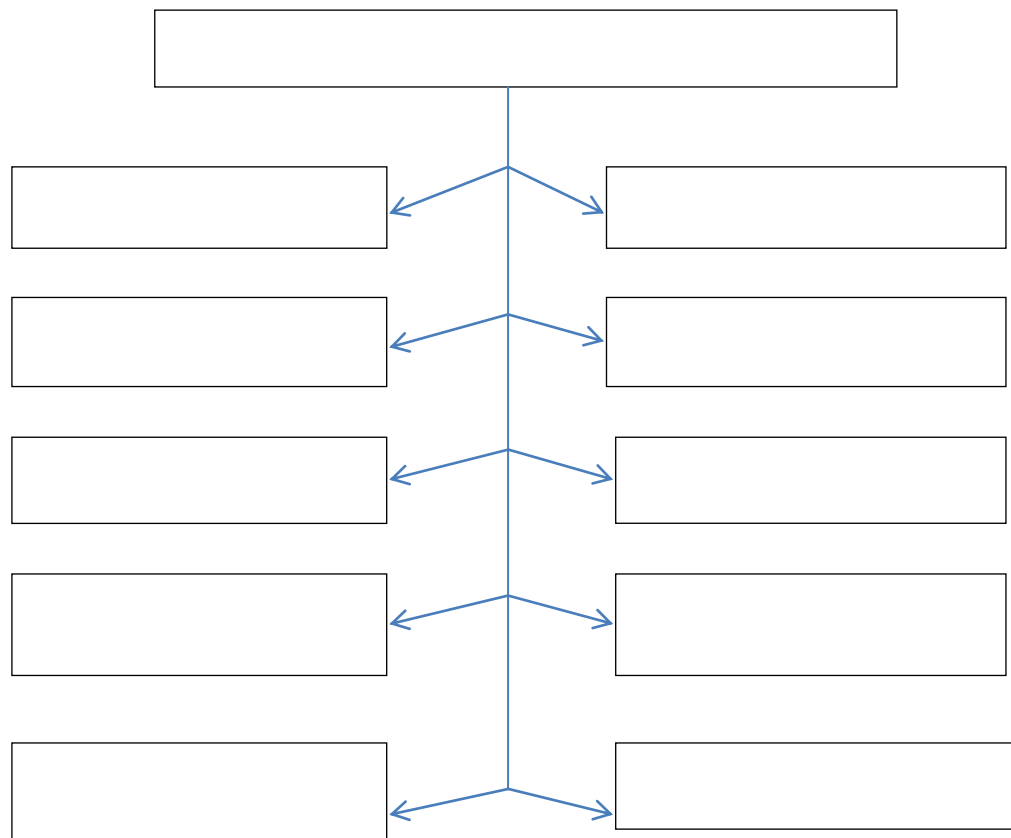


Рис. 3. Особливості саморегуляції харчової поведінки жінок

Основу терапії нервової анорексії складає усунення конфліктних ситуацій (психотерапія при безпосередній участі членів сім'ї) і поступове приведення розпорядку життя в нормальний стан. Психокорекція має бути спрямована на виявлення спонукальних мотивів, почуттів і прагнень хворих (О.Е. Беляєва, О.Ф. Бондаренко, Л.М. Вольнова, П.П. Горностай, Н.І. Долишня, Ю.М. Дука, Н.Ф. Каліна, В.І. Коростій). Психотерапевт або психотерапевтична група повинні наполегливо і послідовно, але у край обережно розвивати у хворих упевненість в собі і прагнення до лікування. Сімейна терапія може допомогти вирішити основні сімейні труднощі, наприклад, проблемні стосунки між

членами сім'ї, надмірну опіку і суворість по відношенню до хворого, його нездатність виходити з конфліктних ситуацій.

Психологічна допомога особам з булімією включає як когнітивну терапію (розпізнавання ненормальної поведінки пацієнта), так і терапію, спрямовану на безпосередню корекцію ненормальної поведінки (Л.В. Дудар, М.О. Овдій, В.І. Коростій, Е.С. Креславський, А.Є. Нижник, А.В. Рогов та ін.).

Будь-яка корекція зайвої ваги повинна проходити під спостереженням декількох фахівців: дієтологів, ендокринологів, психотерапевтів і психологів. Якщо є симптоми нервової булімії, то спочатку необхідно вилікувати цей розлад. Для цього застосовується спеціальна програма, яка складається з ряду послідовних психологічних корекційних заходів. Їх мета полягає в тому, щоб навчити людину виходити без втрат з важких життєвих ситуацій, вивільнити внутрішнє «Я» і допомогти повніше реалізувати себе (Д. Вільямсон, Т. Вебб, Ю.И. Савенков, Ю.Л. Савчікова, Л.І. Сидоренко, В.І. Смоляр, О.Т. Соколова та ін.).

Психологічна допомога при розладах харчової поведінки – це підтримуючий процес для постановки пріоритетів та цілей, а також створення індивідуалізованих планів дій для клієнта, який визнає та підтримує відповідальність за турботу про себе (М.В. Гриньова, Т.І. Гряділь, І.В. Журавльова, О.М. Кокун, В.А. Косяк, Є.С. Креславський, О.В. Кузьмінська та ін.). Фахівці-психологи проводять психологічне консультування з проблем харчової поведінки з клієнтами для фасилітації поведінкових змін.

Згідно теорії багатоаспектного розгляду перспектив ризику (Р. Бейкер, К. Бутел, М. Вайзман, Е. Гарфінкел), на людину одночасно впливають декілька різних чинників, що сприяють розвитку розладу режиму харчування. Чинниками можуть бути соціальний тиск, проблеми сепарації від батьків, особливості періоду онтогенезу тощо. При корекції таких розладів корисно використовувати комбінації соціокультурних, психологічних і біологічних підходів. Коли до розладу призводять не один, а декілька чинників, методи корекції мають бути гнучкими, розробленими конкретно для кожного унікального набору проблем клієнта.

Клінічну картину компульсивного переїдання складають два головні компоненти: споживання значних обсягів їжі за відносно короткі періоди часу та відчуття втрати самоконтролю у процесі такого компульсивного споживання. Притому ці компоненти не завжди є нерозривно пов'язаними. Для пояснення поведінки, яка формує та підтримує компульсивне переїдання, слід окреслити зв'язки між поведінковою, когнітивною, афективною та інтерперсональною підсистемами.

Таким чином, психологічні засоби контролю харчової поведінки поділяються на зовнішні та внутрішні. Опора на засоби самоконтролю та

саморегуляції є важливою в процесі надання психологічної допомоги жінкам з розладами харчової поведінки. Аналіз психологічних засобів контролю харчової поведінки підводить нас до необхідності дослідження чинників, що впливають на харчову поведінку та формування розладів – анорексії, булімії та компульсивного переїдання.

У четвертому розділі «Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку жінок» розглядається якість життя, дитячо-батьківські взаємини, образ «Я-тілесне», оптимістичні упередження як фактори, які впливають на харчову поведінку, аналізується проблема харчових виборів в контексті норми та патологій харчової поведінки жінок, а також виявляються основні особливості надання психологічної допомоги особистості з розладами харчової поведінки.

Сучасна клінічна практика подає переконливі свідчення того, що психіатричні розлади у батьків здатні впливати на можливості та практики виховання дітей, і відповідно на дитячий розвиток (Г.А. Аріна, А.В. Бабаєва, О.В. Бацилєва, Д.Г. Бессесен, М. Вайзман та ін.). Розлади харчової поведінки є важливим джерелом психіатричної морбідності серед жінок та предметом особливої фахової уваги щонайменше з таких двох підстав: по-перше, ключові симптоми вказаних розладів є надзвичайно поширеними та деструктивними у повсякденному житті, зокрема будучи перешкодою відповідальному та емпатично чутливому батьківству. До цих симптомів зараховують надзвичайну стурбованість через форму, вагу та вигляд власного тіла, так само, як і екстремальні форми харчової поведінки, спрямовані на обмеження прийому їжі та/або на компенсацію переїдання. Все вищевказане відволікає увагу батьків від актуальних потреб дитини. По-друге, батьки з розладами харчової поведінки зазвичай мають проблеми у налагодженні міжособистісних стосунків, включно зі стосунками із власними дітьми.

Основними факторами, що впливають на харчову поведінку жінок, є якість життя, дитячо-батьківські взаємини, образ «Я-тілесне» та оптимістичні упередження. Через біологічну, психологічну, економічну, соціальну та епідеміологічну важливість та значущість багато дослідників та психологів-практиків звертають увагу на харчові вибори (М. Вайзман, Н. Вайнстайн, Р.Б. Вінг, П. Вінкельман, Т.Г. Вознесеньська, А.В. Володькіна, М.В. Гриньова, Т.І. Гряділь, О.Є. Гуменюк, І.Н. Гурвич, Н.І. Долишня, Л.В. Дудар, Ю.М. Дука, Н.М. Зубар та ін.). У цілому виділяють три загальні підходи щодо моделей харчових виборів. Згідно з першим підходом, існуючі моделі, концепції та теорії, які були створені для пояснення інших тем, використовуються для дослідження харчових виборів. Сюди відноситься теорія планованої поведінки, модель переконань щодо здоров'я, транстеоретична модель, соціально-когнітивна теорія, модель гедоністичного

споживацького вибору тощо (Дж. Айзер, А. Бандура, Р. Бейкер, К. Бутел, М. Вайзман, Е. Гарфінкел). У другому підході нові моделі для пояснення харчової поведінки розвиваються дедуктивно, при цьому аналітики створюють свої власні пояснення щодо того, як здійснюються харчові вибори (Р. Вінг, П. Вінкельман, К. Ермітаж, Дж. Ешлі). Згідно з третім підходом, моделі харчового вибору виникають індуктивно, з використанням якісних методів дослідження, щоб виробити теоретичні інтерпретації щодо того, як люди когнітивно оцінюють їжу та як вони залучаються до харчових виборів (Н. Вайнстайн, Т. Вебб, М. Фішбейн, Х. Чарнг та ін.). Узагальнюючим може виступити підхід, орієнтований на генетико-моделююче дослідження проблем харчової поведінки особистості (С.Д. Максименко).

Кожний досвід нового харчового вибору додається до нового досвіду людини і може впливати на наступні харчові вибори (М. Вайзман, Т. Манн, Н. Рамсі, Д. Перлмуттер, В.А. Сидоров, Я. Татонь, Н. Шнаккенберг та ін.). Дослідження змін у траєкторіях харчового вибору груп людей та окремих індивідів дає можливість вивчити вплив соціальних та економічних тенденцій на харчову поведінку особистості.

Ціла низка факторів, від біологічних до антропологічних, взаємодіють у складний та мінливий спосіб, впливаючи на розвиток та підтримку харчових виборів людини (Т. Манн, Я.І. Олексієнко, Х.Г. Рабуховська, Н. Рамсі, Н. Шнаккенберг та ін.). Розуміння поведінкових впливів у ширшому контексті психосоціальних взаємодій є ключовим для розробки дієтологічних настанов, методик харчування та просвітницьких заходів, які допомагають споживачам вибудовувати оптимальні системи харчування та здійснювати здорові харчові зміни у власному житті. Для правильного вибору цілей цих харчових змін, зокрема модифікацій особистісних переконань та патернів поведінки, важливо знати та розуміти точки критичного впливу на харчовий вибір людини.

Харчова поведінка безперервно набувається протягом усього життя людини, і тому зміни у такій поведінці вимагають формування повторюваних звичок, які мають бути так само тривалими (Т. Манн, Д. Перлмуттер, Ю.Л. Савчікова та ін.).

Феномен поведінкової зміни у харчовій поведінці людини аналізується у межах значної кількості психологічних та соціальних теорій і концепцій (Дж. Айзер, Р. Бейкер, К. Бутел, Е. Гарфінкел, К. Ермітаж, Дж. Ешлі, М. Фішбейн, Х. Чарнг та ін.). Крім того, моделі запобігання розладам використовуються для додаткового вивчення підтримки зміненої поведінки. Незважаючи на те, що у психотерапевтичних інтервенціях щодо харчової поведінки зазвичай використовується якась одна модель, найбільш ефективною виглядає комбінація кількох теорій. Слід зазначити, що наразі

жодна теорія чи модель неспроможна вичерпно пояснити та передбачити увесь спектр різноманітної харчової поведінки людини.

Можна виокремити чотири основні середовищні механізми, через які розлади харчової поведінки батьків можуть впливати на виховання дитини та дитячий розвиток. По-перше, екстремальні установки щодо харчування, форми та маси тіла можуть мати прямий вплив на дитину. Наприклад, батьківський страх повноти може спричиняти негодовування дитини, а хворобливе занепокоєння щодо ваги та форми тіла, а також обсягів спожитої їжі може призводити до конфліктів з дітьми стосовно часу прийомів їжі та формування у батьків упереджено-критичного ставлення до зовнішності та харчової поведінки власних дітей. По-друге, розлади харчової поведінки можуть перешкоджати батьківству назагал. Наприклад, надмірне батьківське занепокоєння їжею, харчуванням, формою, розмірами та вагою тіла може вплинути на концентрацію їхньої уваги та зусиль у такий спосіб, що це перешкоджатиме необхідній чутливості до актуальних дитячих потреб, зацікавлень та запитів. По-третє, батьківські розлади харчової поведінки, зокрема прояви надмірної занепокоєності, можуть працювати як дієва рольова модель для дітей. По-четверте, розлади харчової поведінки батьків можуть бути пов'язані із неузгодженими шлюбними та родинними стосунками, які теж можуть впливати на розвиток та виховання дітей.

Таким чином, психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку жінок, дозволив виокремити суттєві характеристики норми та девіацій цієї поведінки. Слід враховувати такі фактори, як якість життя, дитячо-батьківські взаємини, образ «Я-тілесне» та оптимістичні упередження, а також низку інших чинників, які визначають своєрідність функціонування системи харчової поведінки жінок.

У п'ятому розділі «Психологічне дослідження особливостей харчової поведінки жінок та засобів їх психокорекції» наведені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції жінок з розладами харчової поведінки з використанням кореляційного та факторного аналізу, а також результати формувального експерименту.

Для емпіричного дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1. Голандський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire).
2. Опитувальник харчової залежності.
3. Опитувальник самоорганізації діяльності (англ. Time Structure Questionnaire, TSQ).

4. Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, LOT), запропонований Ч. Карвером та М. Шейєром, валідізований Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичевим та Є.М. Осіним.

5. Опитувальник часової перспективи Зімбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI).

6. Методика «Шкала співзалежності» (The Codependency Self-Inventory Scale), розроблена Б. Уайнхолдом та Д. Уайнхолд.

7. Тест на вдячність М. Селігмана.

Досліджувану вибірку склали 1558 жінок, які проживають в Україні. Частина вибірки (18%) утворили жінки із зайвою та надмірною вагою. Середній вік досліджуваних жінок – 25,08 р., середній показник ІМТ (індексу маси тіла) – 21,96.

Існує кореляція $r=0,244$, $p<0,01$ між віком та планованістю в самоорганізації діяльності, та кореляція $r=0,285$, $p<0,01$ між віком та наполегливістю в самоорганізації діяльності. Кореляція Пірсона $r=-0,413$, $p<0,01$ досліджена між харчовою залежністю та наполегливістю за опитувальником самоорганізації діяльності. Це свідчить про негативний зв'язок: чим більш наполегливою є людина, тим менша ймовірність настання харчової залежності, і навпаки. Отже, наполегливість корелює з віком, з одного боку, та з негативною ймовірністю настання харчової залежності, з іншого боку. Це є важливим для можливих психокорекційних інтервенцій, які можуть бути спрямовані на таку особистісну характеристику, як наполегливість в самоорганізації діяльності.

Кореляція Пірсона $r=0,249$, $p<0,01$ існує між віком та часовою перспективою майбутнього за Ф.Зімбардо. Віднайдений негативний кореляційний зв'язок за Пірсоном $r=-0,350$, $p<0,01$ між харчовою залежністю та цілеспрямованістю в самоорганізації діяльності. Інакше кажучи, чим більш цілеспрямованою та організованою є людина, тим менша ймовірність настання харчової залежності, і навпаки. В психокорекційному сенсі це також є важливим для нас, оскільки підсилення особистісної характеристики цілеспрямованості може допомогти подолати розлади харчової поведінки та вибудувати більш оптимальні патерни взаємодії з їжею.

Віднайдений позитивний кореляційний зв'язок за Пірсоном $r=0,253$, $p<0,01$ між харчовою залежністю та обмежувальною харчовою поведінкою доводить, що розлади харчової поведінки мають загальну особистісну основу, а психокорекційні впливи повинні будуватися із врахуванням позиції цілісної особистості. Зв'язок між харчовою залежністю та обмежувальною харчовою поведінкою може бути також пояснений такою закономірністю: чим більше людина обмежує себе в їжі, тим більша залежність від цього аспекту життя у неї виникає. Вирішення цієї проблеми пов'язане з поступовим розвитком

чутливості до власних потреб та перефокусуванні на інших значущих сферах життя людини.

Обмежувальна харчова поведінка також позитивно корелює із співзалежністю ($r=0,320$, $p<0,01$), що пов'язане з тим, що проблеми у відносинах з їжею часто є відображенням проблем у міжособистісних взаєминах.

Кореляція Пірсона $r=0,300$, $p<0,01$ віднайдена між харчовою залежністю та часовою перспективою негативного минулого. Це свідчить про те, що негативний досвід у минулому із високою ймовірністю може призводити до настання харчових залежностей.

У процесі факторного аналізу нами були виділені 5 факторів – «Оцінювання», «Самоорганізація», «Часові та тілесні показники», «Саморегуляція харчової поведінки», «Сприймання часу» (таблиця 1).

Таблиця 1.

Матриця обраних компонентів

	Фактори				
	1	2	3	4	5
Шкала диспозиційного оптимізму	-0,756				
Шкала вдячності	0,736				
Часова перспектива негативного минулого	0,687				
Часова перспектива фаталістичного теперішнього	-0,558				0,473
Шкала співзалежності	-0,552				
Самоорганізація діяльності. Планомірність		0,818			
Самоорганізація діяльності. Фіксація на структуруванні		0,693			
Часова перспектива майбутнього		0,628			
Самоорганізація діяльності. Зовнішні засоби		0,548			
Часова перспектива позитивного минулого			0,796		
Вік			0,795		
Індекс маси тіла			-0,437		
Шкала харчової залежності				0,785	
Самоорганізація діяльності. Цілеспрямованість				-0,694	
Самоорганізація діяльності. Наполегливість				0,678	
Самоорганізація діяльності. Орієнтація на теперішнє					0,772
Часова перспектива гедоністичного теперішнього					0,728

Фактор 1 «Оцінювання» (19,44% дисперсії) є біполярним і відображає тенденцію того, що чим більш вдячною та оптимістичною є людина, тим менше вона негативно та фаталістично сприймає минуле і теперішнє та є менш схильною до співзалежностей.

Фактор 2 «Самоорганізація» (14,12% дисперсії) є уніполярним і відображає взаємний зв'язок таких характеристик, як планованість, використання зовнішніх засобів, бажання структурувати час та часову перспективу майбутнього.

Фактор 3 «Часові та тілесні показники» (9,87% дисперсії) є біполярним і відображає взаємозв'язок віку, індексу маси тіла та часової перспективи позитивного минулого. Причому цікавою є закономірність: чим більшим є вік та індекс маси тіла, тим в меншій мірі минуле сприймається позитивно, і навпаки.

Фактор 4 «Саморегуляція харчової поведінки» (9,13% дисперсії) є біполярним та відображає аспекти цілеспрямованості та наполегливості стосовно харчової поведінки. Загальна тенденція, відображувана цим фактором, така: чим більш цілеспрямованою та наполегливою є людина, тим менша ймовірність настання харчової залежності, і навпаки.

Фактор 5 «Сприймання часу» (7,23% дисперсії) є уніполярним та відображає різні аспекти того, як людина може сприймати час, зокрема теперішнє, у континуумі від фаталістичного до гедоністичного.

У формуальному експерименті брали участь 250 жінок у віці 17-25 років. Після завершення психокорекційної програми нами було проведено контрольне дослідження, метою якого було визначення її ефективності. У контрольній групі, де не проводилася корекційна робота, усі показники залишилися на попередньому рівні. У експериментальній групі, де проводилася корекційна робота, усі показники змінилися: зменшилася кількість жінок з високими (на 8%) і низькими показниками (на 4%) обмежувальної поведінки, і на 12% збільшилася кількість жінок з нормою по цьому параметру.

Виявлені значущі відмінності говорять про те, що корекційна програма допомогла жінкам розвинути навички саморегуляції, оптимізувати систему харчових виборів. Учасниці стали задоволені своєю зовнішністю більшою мірою, ніж спочатку.

Статистичний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що значущі відмінності були виявлені за усіма шкалами при $p \leq 0.01$, що говорить про високий рівень відмінностей між контрольною і експериментальною групами: в групі жінок, де проводилася корекційна робота, показники закритості, внутрішньої конфліктності, самозвинувачення нижчі, а самовпевненості,

самокерування, самооставлення, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаності – вище, ніж в групі жінок, де така робота не проводилася.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження складалося з двох основних частин – констатувальної та формувальної. Були виявлені значущі кореляційні зв'язки, здійснений експлораторний факторний аналіз та перевірена ефективність запропонованої нами психокорекційної програми для допомоги жінкам з розладами харчової поведінки.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дослідженні результатів дозволило сформулювати наступні висновки:

1. Концептуальні психологічні проблеми дослідження харчової поведінки жінок та відповідна корекційна робота не призводять до дійсного розуміння природи харчової поведінки жінок через те, що вони проводяться з різних, часто несумісних позицій. У результаті в психології склалося уявлення про харчову поведінку жінок як простий набір окремих і незалежних рис і проявів. Разом з тим отримані в дослідженнях матеріали мають безумовну наукову цінність, оскільки збагачують знання даного феномену.

2. Реалізована в дослідженні логіка функціонально-генетичного аналізу вищих форм поведінки людини дозволила встановити, що харчова поведінка взагалі і жінок зокрема є істотною складовою вищої міжфункціональної системи, яка виникла, існує і розвивається у складно-суперечливій взаємодії вітальних потреб та впливу культурального середовища відносно їжі.

3. Застосування генетико-моделюючого методу дозволило виявити вихідні істотні фактори розвитку даної системи, встановити її основні психологічні складові та виявити зворотній вплив системи на вихідну вітальну потребу, яка набуває не природнього, а культурно-історичного характеру.

4. Розроблена методологія дозволила створити систему (а не просту сукупність) методичних процедур, результатом чого стало встановлення наступного:

а) Харчова поведінка жінок виникає в онтогенезі як складна міжфункціональна психологічна система і регулюється суперечливою єдністю природних потреб та культурних форм їх задоволення. Таким чином можемо стверджувати, що за походженням харчова поведінка має не біологічну, а біосоціальну, власне, культурну природу.

б) Особливості проявів харчової поведінки полягають в індивідуально-своєрідних констеляціях психологічних складових харчової поведінки (мотивації, досвіду, когнітивних особливостей, емоції, саморегуляції, операціональних характеристик). Запропоновані нами типи харчової поведінки за ступенем адекватності припускають наявність адекватної та

неадекватної (залежної, активної, гнучкої та ригідної харчової поведінки). Харчова поведінка жінок значною мірою регулюється особливостями самосвідомості, зокрема образом «Я-тілесне». Роль і значення тілесного Я в індивідуумів у соціокультурному зрізі необхідно розглядати в контексті соціально-психологічного розвитку і соціальної адаптації особистості. Структурні та динамічні особливості харчової поведінки жінок проявляються у специфіці харчових виборів, які здійснюються або під впливом ситуаційних факторів, або згідно з уявленням жінок про свій образ «Я-тілесне». Особливості цього образу детермінують специфіку психологічних складових харчової поведінки жінок. Процесуально це означає індивідуальну своєрідність функціонування системи харчової поведінки жінок, а структурно це визначає наявність повторюваних патернів харчових виборів. Стійкі патерни харчових виборів можуть характеризувати гармонійність або дисгармонійність харчової поведінки жінок. У випадку дисгармонійного варіанту динаміка розгортання харчової поведінки можлива за булімічним або анорексичним типом.

в) Доведено, що системоутворюючою характеристикою харчової поведінки є рівень регуляції. Харчова поведінка може регулюватися особистісно і розвиватися за гармонійним, обмежувальним або компульсивно-споживацьким типом. Інший варіант регуляції харчової поведінки – під впливом емоцій або зовнішньої ситуації в сукупності різноманітних стимулів. Встановлено, що необхідно розвивати навички саморегуляції в харчовій поведінці жінок. При цьому психологічна готовність особистості до змін в харчовій поведінці виступає одним із головних факторів, який дозволяє гармонізувати систему харчових виборів людини. Особливості саморегуляції харчової поведінки припускають наявність таких різновидів як усвідомлена, планована, відрефлексована, особистісна, незалежна, неусвідомлена, непланована, невідрефлексована, ситуаційна, залежна харчова поведінка. Навички самоконтролю та саморегуляції харчової поведінки жінок можуть бути розвинені, зокрема, через психокорекційну роботу. Встановлено, що вищий рівень саморегуляції та самоорганізації в діяльності корелює з більш гармонійною харчовою поведінкою жінок та меншою їх схильністю до харчової залежності.

5. Програма психологічної допомоги жінкам з розладами харчової поведінки передбачає систематичну початкову діагностику, психоосвітню програму, психотерапевтичну допомогу, дієтологічне консультування, за необхідності, інтенсивну денну програму стаціонарного лікування та спеціалізовані інтервенції для окремих підгруп пацієнток.

Психокорекційна програма спрямована на формування навичок контролю харчування, підвищення самооцінки, перебудову стосунків

особистості з навколишнім світом, зняття нервово-психічної напруги, відновлення психічної рівноваги. Результати порівняльного аналізу до та після проведення формувального експерименту засвідчують, що створена корекційна програма допомагає сформувати адекватні навички харчової поведінки, тим самим, зокрема – гармонізувати психологічний стан жінок. Жінки, з якими проводилася корекційна робота, характеризуються тим, що вони більш задоволені своїм тілом, тобто в них відбулися зміни в образі «Я-тілесне». У цих жінок вироблений контроль за харчовою поведінкою, зокрема за кількістю вживаної їжі, але цей контроль не надмірний.

6. Емпірично доведено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між харчовою залежністю та характеристиками самоорганізації діяльності, а також між обмеженнями в харчовій поведінці та співзалежностями в міжособистісних відносинах. Ці кореляційні зв'язки уточнюють психологічну специфіку харчової поведінки жінок, зокрема зв'язок харчових залежностей з особливостями самоорганізації особистості. У процесі експлораторного факторного аналізу були виділені п'ять факторів – «Оцінювання», «Самоорганізація», «Часові та тілесні показники», «Саморегуляція харчової поведінки», «Сприймання часу». Встановлені емпіричні закономірності функціонування харчової поведінки жінок дозволяють розробити більш диференційований підхід до надання психологічної допомоги особам з розладами харчової поведінки. Зокрема, важливою є робота над розвитком навичок самоорганізації, усвідомленням причин харчових залежностей та створенням умов для розвитку психологічної готовності жінок до змін в харчовій поведінці.

Перспективи дослідження полягають у виявленні сутнісних особливостей взаємозв'язку розладів харчової поведінки з особливостями сімейного виховання; дослідженні емпіричних корелятив харчової поведінки особистості; вивченні чинників і механізмів виникнення розладів харчової поведінки; аналізу ролі зовнішніх факторів у етіопатогенезі розладів харчової поведінки; подальшій розробці розвивальних аспектів психологічної профілактики розладів харчової поведінки в професійній діяльності психолога.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Монографія

1. Абсаямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Монографія. – Харків: Вид-во «Стильна типографія», 2019. 393 с.

Навчально-методичний посібник

2. Абсаямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини. Навчально-

методичний посібник. Харків: Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.

***Статті у фахових виданнях, включених до переліку,
затвердженого МОН України***

3. Абсалямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я - тілесного». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII, вип. 38. Київ, 2015. С. 24–39.*
4. Абсалямова Л. М. Психологічне дослідження проблем харчової поведінки у жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 7–12.*
5. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2017. Вип. 55. С. 5–12.*
6. Абсалямова Л. М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 1. Т. 1. С. 8–13.*
7. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 8–13.*
8. Абсалямова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2017. Вип. 55. С. 9–19.*
9. Абсалямова Л. М. Психологічна допомога при розладах харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. Сєверодонецьк, 2017. № 3 (44). С. 35–43.*
10. Абсалямова Л. М. Якість життя та харчова поведінка невротично хворих людей. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: РДГУ, 2017. Вип. 9. С. 12–18.*
11. Абсалямова Л. М. Гендерні відмінності якості життя та харчової поведінки невротично хворих. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць класичного приватного університету. № 1. Запоріжжя, 2017. С. 48–53.*

12. Абсалямова Л. М. Експериментальне дослідження впливу перегляду реклами на харчову поведінку дітей. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 56. Харків: ХНПУ, 2018. С. 9–19.
13. Абсалямова Л. М. Психологічне дослідження проблеми харчового вибору. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2018. № 2. С. 6–12.
14. Абсалямова Л. М. Вплив оптимістичних упереджень на харчову поведінку людини. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2018. № 3. С. 6–11.
15. Абсалямова Л. М. Харчова поведінка жінок у площині емпірико-психологічного аналізу. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 2. С. 204–210.
16. Абсалямова Л. М. Статистичний та кореляційний аналіз даних дослідження харчової поведінки жінок. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць класичного приватного університету*. Запоріжжя, 2018. № 4. С. 6–12.
17. Абсалямова Л. М. Психологічні особливості саморегуляції харчової поведінки жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. Вип. 4. Т. 2. С. 204–210.

Статті у фахових виданнях,

які входять до міжнародних наукометричних баз даних

18. Абсалямова Л. М. Дослідження харчових виборів жінок репродуктивного віку. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 39. С. 19–31.
19. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 25. С. 19–33.
20. Абсалямова Л. М. Роль «тілесного я» в формуванні патернів харчової поведінки. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана*

Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онufрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. Вип.38. С. 18–27.

21. Абсалямова Л. М. Аналіз ефективності методів та стратегій психологічної допомоги при розладах харчової поведінки. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. С. 9–20.
22. Абсалямова Л. М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 7 (17). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.

Статті в іноземних виданнях

23. Absaliamova L. M. The empirical research of women's dietary behavior. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*. 2018. № 3 (10). С. 13–21.

Статті в інших наукових виданнях та матеріалах конференцій

24. Абсалямова Л. М. Психологічні проблеми порушення харчової поведінки. *Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід»*. Харків: ХНПУ, 2013. С. 353–355.
25. Абсалямова Л. М. Социально-психологические детерминанты нарушений пищевого поведения в современных условиях. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. (Харків, 23–24 жовтня 2015 року). Харків, 2015. С. 280–281.
26. Абсалямова Л. М. Психологічні особливості жінок із порушеннями харчової поведінки. *Матеріали III Всеукраїнського психологічного конгресу «Особистість у сучасному світі»*. Київ, 2014. С. 10–12.
27. Абсалямова Л. М. Проблема порушення харчової поведінки жінки в контексті сучасних ідеалів краси. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини” (28-29 листопада 2014 року)*. Харків: ХНПУ, 2014. С. 12–14.

28. Абсалямова Л. М. Створи своє нове «Я». *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали науково-практичної конференції, (Харків, 28 жовтня 2017 року)*. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2017. С. 14–15.
29. Абсалямова Л. М. Соціально-психологічні детермінанти підтримки патернів харчової поведінки. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф.* Харків, 27 жовтня 2018 р. Харків: Діса плюс, 2018. С. 98–99.

АНОТАЦІЇ

Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. – Київ, 2019. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2019.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей структури та динаміки харчової поведінки жінок.

Доводиться, що на харчову поведінку жінок впливають соціокультурні, психологічні і біологічні чинники в їх генетичній взаємообумовленості. Харчова поведінка є однією із сторін активності особистості як цілісності, що саморозвивається і має значний потенціал для саморегуляції, а отже, і регуляції аспектів харчової поведінки. Харчова поведінка жінок тісно пов'язана з психологічними особливостями сприймання часу та життєвого простору людиною, що відображається в картині світу особистості, частиною якої є найбільш характерні для жінок харчові вибори.

Класифіковані типи харчової поведінки жінок; зокрема, за ознакою походження (генези) виділені рефлексорна, вроджена та набута харчова поведінка; за параметром норми виділені нормальна та девіантна, яка поділяється на нервову анорексію, булімію та компульсивне переїдання. Виділені психологічні складові харчової поведінки жінок та її розладів (мотивація, досвід, когнітивні особливості, емоції, саморегуляція, операціональні характеристики). Обґрунтовано взаємозв'язок розладів харчової поведінки жінок і особливостей самоорганізації діяльності, часової перспективи та співзалежності в міжособистісних відносинах.

Розглянуто харчову поведінку жінок у взаємозв'язку з їх «Я-тілесним». Доповнені уявлення про сутність та етіопатогенез розладів харчової поведінки у жінок. Запропонована авторська корекційна програма для психологічної допомоги жінкам із розладами харчової поведінки.

Ключові слова: харчова поведінка, особистість, харчовий вибір, розлади харчової поведінки, зміни харчової поведінки, жінки, гендер.

Психология пищевого поведения женщин: расстройства и коррекция.
– Киев, 2019. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Институт психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины. – Киев, 2019.

Диссертационное исследование посвящено изучению психологических особенностей структуры и динамики пищевого поведения женщин.

Доказывается, что на пищевое поведение женщин влияют социокультурные, психологические и биологические факторы в их генетической взаимообусловленности. Пищевое поведение является одной из сторон активности личности как целостности, которая саморазвивается и имеет значительный потенциал для саморегуляции, а следовательно, и регуляции аспектов пищевого поведения. Пищевое поведение женщин тесно связано с психологическими особенностями восприятия времени и жизненного пространства человеком, отображаемого в картине мира личности, частью которой являются наиболее характерные для женщин пищевые выборы.

Классифицированы типы пищевого поведения женщин; в частности, по признаку происхождения (генезиса) выделены рефлекторное, врожденное и приобретенное пищевое поведение; по параметру нормы выделены нормальное и девиантное, подразделяющееся на нервную анорексию, булимию и компульсивное переедание. Выделены психологические составляющие пищевого поведения женщин и его расстройств (мотивация, опыт, когнитивные особенности, эмоции, саморегуляция, операциональные характеристики). Обоснована взаимосвязь расстройств пищевого поведения женщин и особенностей самоорганизации деятельности, временной перспективы и созависимости в межличностных отношениях.

Рассмотрено пищевое поведение женщин во взаимосвязи с их «Я-телесным». Дополнены представления о сущности и этиопатогенезе расстройств пищевого поведения у женщин. Предложена авторская коррекционная программа для психологической помощи женщинам с расстройствами пищевого поведения.

Феномен поведенческого изменения в пищевом поведении человека анализируется в пределах значительного количества психологических и социальных теорий и концепций. К таким ключевым теориям и поведенческим техникам относятся: модель знаний и установок; теория инновационной диффузии; модель здоровых убеждений; социально-когнитивная теория; теория осознанного действия и теория стадийных изменений.

Доказано, что жизненный путь человека обеспечивает темпоральные

индивидуальные и исторические контексты для текущих пищевых выборов. Люди выбирают личные траектории пищевых выборов, которые могут изменяться в течении разных онтогенетических периодов.

Проанализированы индивидуальные физиологические и психологические факторы, такие как приобретенные пищевые вкусы и знания о том или ином продукте, которые могут быть отделены от межличностных, социальных факторов, таких как семейное влияние или групповое давление в референтных группах.

Результаты проведенного эмпирического исследования (n=1558) и результаты корреляционного анализа данных показали, что пищевая зависимость негативно коррелирует с настойчивостью и положительно коррелирует с перспективой негативного прошлого. Ограничительное пищевое поведение положительно коррелирует с созависимостью. Обнаружена позитивная корреляционная связь между пищевой зависимостью и ограничительным пищевым поведением. В процессе факторного анализа были выделены 5 факторов - «Оценивание», «Самоорганизация», «Временные и телесные показатели», «Саморегуляция пищевого поведения», «Восприятие времени». Это доказывает, что расстройства пищевого поведения имеют общую личностную основу, а психотерапевтические влияния должны строиться с учетом позиции целостной личности.

Ключевые слова: пищевое поведение, личность, пищевой выбор, расстройства пищевого поведения, изменения пищевого поведения, женщины, гендер.

Psychology of food behaviour of women: disorders and correction. – Kyiv, 2019. – Manuscript.

Thesis for doctorate degree in psychological sciences on specialty 19.00.01 – general psychology, history of psychology. G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2019.

Dissertation research is dedicated to psychological peculiarities in structure and dynamics of food behavior among women.

It is proved that sociocultural, psychological and biological factors in their genetic interconditionality make influence on food behavior of women. Food behavior is a part of activity of a personality as integrity with considerable potential for self-regulation, and thus, to adjusting by food behavior aspects. Food behavior of women is closely related to psychological features of human time and vital space perception, which is represented in view of the world of a personality, an important part of which are food choices, typical for women.

The types of food behavior of women are classified, in particular, on the basis of origin (genesis) reflexive, innate and acquired food behavior are distinguished;

normal and deviant types are identified on normative basis, whereas the latter types (deviant) subdivides into nervous anorexia, bulimia and compulsive overeating. Psychological constituents of female food behavior and its disorders (motivation, experience, cognitive features, emotions, self-regulation, operational descriptions) are distinguished. Relationship between disorders of female food behavior and features of activity self-management, temporal perspective as well as co-dependency in interpersonal relations are substantiated.

Food behavior of women is explored in connection with their «somatic self». Ideas about essence and pathogenesis of food behavior disorders among women are complemented. Authorial correctional program is offered for psychological help to women with food behavior disorders.

Keywords: food behavior, personality, food choice, food behavior disorders, food behavior changes, women, gender.