



## СЕКЦІЯ 9. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923

### ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА ЖІНОК У ПЛОЩИНІ ЕМПІРИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

Абсальямова Л.М., к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри практичної психології

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

У статті наводяться результати емпіричного дослідження харчової поведінки жінок. До виділених нами типів харчової поведінки належать такі: когнітивний; емоційний; операціональний; мотиваційний; саморегулятивний. Розроблена нами класифікація припускає також за ознакою саморегуляції виділяти плановану та спонтанну харчову поведінку. Завершальний компонент нашої класифікації припускає аналіз за ознакою локусу контролю: особистісна та польова/ситуаційна харчова поведінка.

**Ключові слова:** харчова поведінка, розлад, емпіричне дослідження, співзалежність, харчова залежність, особистість.

В статті приводяться результати емпіричного дослідження харчового поведіння жінок. К виділенним нами типам харчового поведіння належать такі: когнітивний; емоціональний; операціональний; мотиваційний; саморегулятивний. Розроблена нами класифікація допускає також по признаку саморегуляції виділяти плановане і спонтанне харчове поведіння. Завершальний компонент нашої класифікації допускає аналіз по признаку локуса контролю: личностное і полевое/ситуационное харчове поведіння.

**Ключевые слова:** харчове поведіння, розлад, емпіричне дослідження, взаємозалежність, харчова залежність, особистість.

Absalyamova L.M. WOMEN'S DIETARY BEHAVIOIR IN THE FIELD OF EMPIRICAL-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

The results of empiric research on female food behavior are summarized in the article. Study of empirical and theoretical regularities allows to classify food behaviors of women of fertile age into following types: cognitive; emotional; operational; motivational; self-regulative food behavior. The developed classification also assumes to distinguish planned and spontaneous food behavior types on the grounds of self-regulation. Final component involves locus of control as classification determinant, mapping out personal and field/situational food behaviors respectively.

**Key words:** food behavior, disorder, empiric research, interdependence, food dependence, personality.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми дослідження психологічних особливостей не викликає сумніву, тим більше якщо це емпіричне дослідження, проведене на українській вибірці. Нагальні потреби сучасної психологічної науки та практики визначають необхідність дослідження особливостей харчової поведінки жінок репродуктивного віку з метою вивчення можливостей психологічної допомоги тим, хто цього потребує. Розлади харчової поведінки – це не ізольована група розладів; вони можуть впливати на особливості функціонування серцево-судинної, травної, нервової та інших систем організму. Вивчення взаємозв'язків особливостей харчової поведінки жінок з іншими психологічними особливостями дозволить розкрити не тільки деякі психологічні закономірності та механізми, але й науково обґрунтований шлях психологічної допомоги жінкам із розладами

харчової поведінки, що забезпечить оздоровлення українського населення як у фізіологічному, так і в психологічному аспекті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У докторській дисертації В. Шебанової [6] проблема психології харчової поведінки аналізується з позиції психосоматичної єдності. Досліджуються нормальні та патологічні прояви харчової поведінки людини. Доводиться, що «харчова поведінка (як феноменологічне явище тілесності) є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, що здатне до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування» [5, с. 37].

У роботах Дж. Нардоне, Т. Вербіц та Р. Міланезе [2] викладаються основи короткострокової терапії порушень харчової поведінки. Автори зосереджуються не на описовому, а на оперативному діагнозі,

який дає змогу швидко та ефективно розібратися в проблемі та надати допомогу. Розробляються високопродуктивні протоколи роботи з людиною, що має розлад харчової поведінки, при цьому пропонувані протоколи є досить гнучкими та залежать від конкретних індивідуально-психологічних особливостей людини, яка звернулася за допомогою.

Книга Д. Перлмуттера «Їжа та мозок» [3] присвячена дослідженню взаємозв'язку між тим, що ми споживаємо, та роботою мозку й нервової системи. Ґрунтуючись на наукових студіях у галузі неврології та дієтології, автор доводить, що відмова від певних продуктів харчування може зарадити проблемам із пам'яттю, стресом, безсонням та поганим настроєм. Головними шкідливими речовинами Д. Перлмуттер називає глютен та вуглеводи. Відмовившись від них, можна значно покращити своє здоров'я та попередити розвиток небезпечних хвороб. Автор вважає найбільш доцільною систему харчування з високим умістом жирів та низьким умістом вуглеводів. І хоча така система видається занадто незвичною, Д. Перлмуттер переконливо показує її переваги для покращення стану мозку, психічного здоров'я та якості життя людини в цілому.

У фундаментальних дослідженнях Н. Рамсі, Д. Харкорта [4] та В. Суемі [5] розкриваються питання психології зовнішності, краси та привабливості. Зокрема вивчається питання про те, як сприймають свою зовнішність люди (порівняно зі сприйманням їхньої зовнішності іншими людьми), а також аналізується зв'язок сприймання власної зовнішності з проблемами харчової поведінки. Описуються способи надання психологічної допомоги людям, стурбованим власною зовнішністю. Детально аналізуються методологічні та методичні питання організації психологічного дослідження проблем, пов'язаних із зовнішністю та іміджем. В. Суемі та А. Фернхем наголошують на тому, що сучасні стандарти краси багато в чому зумовлюються впливом засобів масової інформації, а оптимальна стратегія щодо власної зовнішності полягає в здорових звичках щодо харчування та рухової активності. В. Суемі та А. Фернхем аналізують проблему краси та привабливості з двох полярних точок зору: соціально-психологічної та еволюційної. Автори роблять висновок про те, що зі зміною способу життя людей, соціально-економічних та історико-культурних умов змінювалися й уявлення про красу та привабливість.

У книзі Ю. Лапіної «Тіло, їжа, секс та тривога» [1] підкреслюються історико-культур-

ні корені ставлення до їжі та до тіла, зауважується, що досвід сприймання тіла та їжі сповнений помилкових стереотипів. Жінки часто стають жертвами таких помилкових уявлень, намагаючись утиснутись у неправильні шаблони чи досягти неможливого. Ю. Лапіна підкреслює, що не варто турбуватися щодо тіла та їжі, адже проблема з цими аспектами життя зовсім не в жінках, а вона зумовлюється модою, суспільними очікуваннями та несправедливими узагальненнями.

Деякі дослідження вважали ефективність запуску діяльності похідною від стратегії втілення намірів. Розширюючи цю ідею, Вебб та Шіран [7] досліджували зв'язок між втіленням намірів та его-виснаженням. Его-виснаження означає тимчасову нестачу саморегулятивних ресурсів людини, викликану початковим актом самоконтролю. Вебб та Шіран використовували цю ідею, щоб перевірити те, чи стратегія втілення намірів обов'язково потребує ресурсів самоконтролю, аби бути ефективною. Учасники дослідження виконували математичні завдання в умовах его-виснаження (експериментальна група) і в нормальних умовах (контрольна група) після чого проходили тест Струпа з називання кольорів. Як і очікувалося, его-виснажені учасники гірше впоралися з кольоровим тестом Струпа. Однак его-виснажені учасники, які склали плани втілення намірів, що включали у себе тест Струпа, показали такі ж гарні результати, як і невиснажені учасники з контрольної групи. Тобто складання планів утілення намірів означає, що запланована поведінка може виконуватися добре (або відповідно до запланованих показників ефективності) навіть тоді, коли ресурси саморегуляції індивіда виснажені.

Заключним критерієм для класифікації відповіді як автоматичної є те, чи виявляється така реакція-відповідь за відсутності свідомого наміру. Шіран та ін. [8] просили учасників дослідження розгадати серію загадок якомога точніше. Половину учасників додатково попросили скласти план утілення намірів, спрямований на пришвидшення відгадування загадок («Щойно я вирішу, що знаю правильну відповідь, я не вагатимуся, а тиснутиму клавішу з номером правильної відповіді якнайшвидше!»). Додатково використовувалася процедура попередньої підготовки для активації мети відповідати швидко поза межами свідомого розмислу; у контрольній групі така процедура не проводилася. Результати дослідження показали, що плани втілення намірів прискорили швидкість відповідей на загадки, навіть незважаючи на те, що відповідна мета була



активована через підготовчу процедуру. Ці дані підтверджують ідею про те, що плани втілення намірів є ефективними у досягненні визначених цілей, навіть якщо учасники не усвідомлюють того, що певна ціль була поставлена через процедуру активації.

Індивіди, які дотримуються певної системи дієтичного харчування, стикаються із потужним конфліктом між фізіологією та свідомістю: чим більше маси тіла втрачає людина, тим більше вона схильна думати про харчові продукти та процеси їх набуття, приготування і споживання [9]. Отже, одним із принципів завдань для людини, яка дотримується дієти, є ліквідування таких думок про їжу. Однак звичайна мотивація чинити так («Я не повинен думати про їжу») часто може мати протилежний ефект, призводячи до інтенсивніших думок про їжу або ж до післяліквідувального підйому (коли людина припиняє марні намагання позбутися власних думок про їжу, вона переживає їх більше, аніж у нормальних умовах без таких намагань) [8]. Є дані про те, що плани втілення намірів можуть допомогти у подоланні цих нав'язливих думок. Голлівітцер [7] проводив дослідження, де учасників просили описати типовий день із повсякденного життя безпритульної людини, але при цьому активно намагалися уникати думок про поставлену ціль у стереотипний спосіб. Половина учасників застосовувала стратегію втілення намірів для досягнення мети подолання упереджених переконань та уявлень («Коли я буду описувати безпритульну людину, то буду уникати стереотипних суджень!»). Результати показали, що учасники, які вдавалися до складання планів втілення намірів, описували повсякденне життя безпритульних людей, на відміну від учасників, яких не просили ліквідувати свої думки і стереотипні уявлення.

**Постановка завдання.** Метою статті є виклад результатів емпіричного дослідження проблеми харчової поведінки жінок.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із головних результатів нашого теоретичного та емпіричного аналізу проблеми харчової поведінки жінок репродуктивного віку стала ідея про те, що необхідною є внутрішня готовність до змін у харчовій поведінці. Це необхідно враховувати як під час діагностики, так і під час надання психологічної допомоги жінкам із розладами харчової поведінки.

Вивчення емпіричних та теоретичних закономірностей дало нам змогу класифікувати типи харчової поведінки жінок репродуктивного віку. До виділених нами типів харчової поведінки належать такі:

– когнітивна харчова поведінка (споживання їжі через усвідомлення того, що їсти потрібно в певний час або певна їжа є корисною тощо);

– емоційна харчова поведінка (споживання їжі під впливом емоцій, щоб зменшити тривогу, подолати невпевненість, уникнути страхів; «заїдання емоцій»);

– операціональна харчова поведінка (власне поведінковий компонент споживання їжі: швидко людина їсть чи повільно, в якій обстановці тощо);

– мотиваційна харчова поведінка (споживання певної їжі під впливом таких мотивів, як мотив схуднути чи певним чином харчуватися під час грудного вигодовування, споживати більше білків чи виглядати добре на фото тощо);

– саморегулятивна харчова поведінка (споживання їжі як засіб самоконтролю, підрахунок калорій, дотримання певної дієти; це високорозвинена форма харчової поведінки).

Розроблена нами класифікація припускає також за ознакою саморегуляції виділяти:

– плановану харчову поведінку (споживання їжі відповідно до заздалегідь визначеного плану, дієти чи системи харчування);

– спонтанну харчову поведінку (споживання їжі без попереднього плану, без системи).

Завершальний компонент нашої класифікації припускає аналіз за ознакою локусу контролю:

– особистісна харчова поведінка (вища форма харчової поведінки; споживання їжі визначається самою особистістю, системою її цінностей, мотивів, установок, цілей);

– польова/ситуаційна харчова поведінка (споживання їжі визначається ситуацією, яка є зараз, спонукати щось з'їсти може красивий зовнішній вигляд, аромат їжі; особистість іде не за власними інтенціями, а за стимулами ситуації, яка її оточує).

Для емпіричного дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1) голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), розроблений голландськими психологами для виявлення обмежувальної, емоціогенної та екстернальної харчової поведінки. Опитувальник містить 33 запитання із 5 варіантами відповідей (від «ніколи» до «дуже часто»);

2) опитувальник харчової залежності. Тест був апробований нами на українській вибірці ( $n=1558$ ), показник  $\alpha$  (альфа Кронбаха) = 0,824 (кількість пунктів опитувальника – 13);

Таблица 1

**Результати емпіричного дослідження харчової поведінки жінок репродуктивного віку (n=1558)**

№	Шкала методики	Середнє	Середньо-квадратичне відхилення	Мода	Медіана	Максимальне значення	Мінімальне значення
1	Тест на вдячність	35,08	4,42	40	35	42	25
2	Опитувальник харчової залежності	7,03	4,26	7	6	24	0
3	Самоорганізація діяльності. Планомірність	18,87	5,31	20	20	28	4
4	Самоорганізація діяльності. Цілеспрямованість	34,88	5,66	36	36	42	17
5	Самоорганізація діяльності. Наполегливість	20,55	5,96	19	20,5	35	5
6	Самоорганізація діяльності. Фіксація на структуруванні	20,67	4,86	21	21	35	8
7	Самоорганізація діяльності. Зовнішні засоби	8,77	4,17	6	8	21	3
8	Самоорганізація діяльності. Орієнтація на теперішнє	8,72	2,76	9	9	14	2
9	Диспозиційний оптимізм	24,82	5,33	24	25	32	10
10	Часова перспектива негативного минулого	2,75	0,71	2,7	2,7	4,2	1,2
11	Часова перспектива гедоністичного теперішнього	3,40	0,49	3,2	3,4	4,67	2,27
12	Часова перспектива майбутнього	3,43	0,53	3,46	3,46	4,69	1,92
13	Часова перспектива позитивного минулого	3,72	0,65	3,89	3,78	9,00	1,78
14	Часова перспектива фаталістичного теперішнього	2,77	0,62	2,44	2,67	6,11	1,33
15	Співзалежність	42,13	8,05	42	42	68	24
16	Обмежувальна харчова поведінка	2,01	0,59	1,9	2	3,5	0,8
17	Емоціогенна харчова поведінка	1,94	0,53	2,1	2	3,3	0,8
18	Екстернальна харчова поведінка	2,53	0,39	2,7	2,6	3,2	1,6

3) опитувальник самоорганізації діяльності – психодіагностична методика, створена під час перекладу та розширеної адаптації англomовного опитувальника структури часу (англ. Time Structure Questionnaire, TSQ);

4) тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, LOT) – це опитувальник,

призначений для вимірювання такої особистісної риси, як оптимізм. Опитувальник запропонований у 1985 році Ч. Карвером та М. Шейєром, валідизований у 2012 році Т. Гордєєвою, О. Сичевим та Є. Осінім;

5) опитувальник часової перспективи Зімбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) – це методика, спрямована на діагностику системи ставлень особистості



до часового континууму. Розроблена Ф. Зімбардо у 1997 році;

6) методика «Шкала співзалежності» (The Codependency Self-Inventory Scale), розроблена Б. Уайнхолдом та Д. Уайнхолд. Методика дозволяє оцінити рівень співзалежності за допомогою аналізу відповідей на 20 запитань;

7) тест на вдячність (із книги М. Селігмана «Нова позитивна психологія»). Тест був апробований нами на українській вибірці ( $n=1558$ ), показник  $\alpha$  (альфа Кронбаха) = 0,757 (кількість пунктів опитувальника – 6).

Досліджувану вибірку склали 1 558 жінок репродуктивного віку, які проживають в Україні. Частину вибірки склали жінки із зайвою та надмірною вагою. Середній вік досліджуваних жінок – 25,08 років, середній показник ІМТ (індексу маси тіла) – 21,96.

Порівняння моди, медіани та середньоарифметичного значення за більшістю шкал свідчить про нормальний розподіл даних, що є очікуваним під час вибірки в 1 558 осіб.

Першим етапом роботи стало обрахування альфи Кронбаха ( $\alpha$ ) для методик, дані для валідності та надійності яких на українській вибірці відсутні (тест на вдячність Селігмана та опитувальник харчової залежності). Результати показали задовільні ( $\alpha$  вище 0,7) показники альфи Кронбаха, що дозволило перейти до наступного етапу роботи.

Другим етапом роботи став аналіз середніх значень, середньоквадратичних відхилень, моди, медіани, найбільшого та найменшого значень за різними методиками у вибірці. Результати представлені в таблиці 1.

Аналізуючи отримані дані, можна зазначити, що найбільше середньоквадратичне відхилення, яке характеризує розкид даних, наявне в методиці дослідження співзалежності (за Уайнхолдом та Уайнхолд). Аналізуючи середній показник, моду та медіану, можна зазначити, що досліджуваній вибірці притаманний високий ступінь співзалежних моделей. Це може бути однією з причин виникнення розладів харчової поведінки у жінок. Високий ступінь співзалежних моделей проявляється в тому, що люди бачать сенс свого життя у стосунках із партнером, зосереджують свою увагу на тому, що робить або чого не робить партнер. Вони стають залежними від іншої людини та переконані в тому, що не зможуть жити і діяти незалежно від партнера або без взаємовідносин, які склалися з іншою людиною. Іншою психологічною особливістю цих людей є те, що вони не здатні визначати свої психологічні межі, а також

схильні сприймати проблеми інших людей як свої.

Обмежувальна харчова поведінка за голландським опитувальником харчової поведінки DEBQ для української вибірки жінок репродуктивного віку є нижчою, ніж у нормах тесту (2,01 для досліджуваної нами вибірки, 2,4 за нормами). Екстернальна харчова поведінка також є нижчою, ніж у нормах тесту (2,53 для досліджуваної нами вибірки, 2,7 за нормами). А ось емоціогенна харчова поведінка, досліджувана за цим же опитувальником, є вищою за норми тесту: 1,94 для досліджуваної нами вибірки, 1,8 за нормами. Тобто для досліджуваної вибірки характерним є емоціогенний тип харчової поведінки. Його ще називають гіперфагічною реакцією на стрес (переїдання). Особливістю цієї харчової поведінки є те, що за умов стресу, напруження, хвилювання у людини різко підсилюється апетит і виникає бажання поїсти. За цього типу порушень харчової поведінки прийоми їжі стимулюються не голодом, а емоційним дискомфортом.

Опитувальник харчової залежності не виявив залежності у більшості опитуваних; це цілком закономірно, адже досліджувалася велика група людей, більшість із яких не має зайвої ваги. Окремо нами будуть проаналізовані дані, які стосуються порівняльного аналізу результатів психодіагностики двох груп жінок: 1) із вираженою зайвою вагою та ожирінням; 2) контрольної групи.

За всіма шкалами опитувальника самоорганізації діяльності для досліджуваної вибірки характерними є середні бали. Це пов'язано з великим обсягом вибірки. За шкалою «Планомірність» бали є нижчими від середньонормативних, що свідчить про помірну схильність до розроблення чітких планів та планомірного слідування ним для досягнення цілей. За шкалою «Цілеспрямованість» бали є вищими від середньонормативних, що свідчить про здатність бачити та розуміти свої цілі, досягати їх, хоча в житті таких людей можуть бути періоди, коли не вся діяльність спрямована на досягнення певних визначених цілей. За шкалою «Наполегливість» бали є дещо нижчими від середньонормативних, що свідчить про достатню організованість та структурованість, здатність до вольових зусиль, хоча інколи такі люди можуть кидати розпочату справу, щоб долучитися до більш значущих видів діяльності. За шкалою «Фіксація» досліджувана вибірка має дещо вищі від середньонормативних бали, що характеризує цю вибірку як достатньо гнучких людей у плануванні своєї діяльності та побудові відносин, проте для цих людей важливо вико-

нувати дані ними зобов'язання. За шкалою «Самоорганізація» досліджувана вибірка маж дещо нижчі за середньонормативні бали, що характеризує її як таких людей, які під час планування свого робочого та особистого часу покладаються як на допоміжні засоби (записники, щотижневіки, плани), так і на природну організованість. За шкалою «Орієнтація на теперішнє» досліджувана вибірка має дещо нижчі, ніж середньо нормативні бали, проте вони залишаються в межах середньоквадратичного відхилення. Це характеризує досліджувану вибірку як людей, здатних бачити та цінувати своє психологічне минуле та майбутнє поряд із тим, що відбувається натеper.

За тестом диспозиційного оптимізму досить великим є розкид даних (середньоквадратичне відхилення – 5,33 за середнього 24,82), що свідчить про те, що різним досліджуваним по-різному притаманні оптимістичні чи песимістичні диспозиції.

Опитувальник часової перспективи Зімбардо використовувався з метою пошуку кореляційних зв'язків між шкалами методики та різними показниками харчової поведінки особистості. Нас цікавило те, чи пов'язана часова перспектива негативного минулого, яка виражає ступінь неприйняття власного минулого, яке викликає огиду та є сповненим розчаруваннями, з харчовими адикціями (нижче буде показано, що такий зв'язок був установлений).

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

У статті аналізується сучасний стан розроблення проблеми психологічних особливостей харчової поведінки жінок репродуктивного віку. Наводиться авторська класифікація типів харчової поведінки.

Представлено результати проведеного емпіричного дослідження (n=1558).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з порівняльним аналізом психологічних характеристик жінок із розладами харчової поведінки та контрольної групи жінок.

---

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Лапина Ю. Тело, еда, секс и тревога: Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога. Москва: Альпина нон-фикшн, 2018. 229 с.
2. Нардонэ Дж., Вербиц Т., Миланезе Р. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения. Пер. с итал. О. Игошиной. Москва: Генезис, 2016. 320 с.
3. Перлмуттер Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 240 с.
4. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 256 с.
5. Суэми В., Фернхем А. Психология красоты и привлекательности. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 240 с.
6. Шебанова В. Психология харчової поведінки. Автореф. дис. ... доктора психол. наук. Київ, 2017. 40 с.
7. Hoorens V., Buunk B. Social comparison of health risks: locus of control, the person positivity bias, and unrealistic optimism. *Journal of Applied Social Psychology*. 1993. № 23. С. 291–302.
8. Oenema A., Brug J. Exploring the occurrence and nature of comparison of one's own perceived dietary fat intake to that of self-selected others. *Appetite*. 2003. № 41. С. 259–264.
9. Hart K., Herriot A., Bishop J., Truby H. Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: a qualitative investigation of parental perspectives. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2003. № 16. С. 89–96.