

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА ПРОЯВ
РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-1

спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія

Паркіна Іліана Ростиславівна

Керівник: к.філос.н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Іванова Л.С.

Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Паркіна Іліана Ростиславівна

Тема роботи Влив особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки

керівник роботи Іванова Л.С к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів у дослідженні впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки в жінок віком від 25 до 35 років; підтвердити чи спростувати гіпотезу дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунка
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Іванова Л.С, доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С, доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С, доцент		
Висновки	Іванова Л.С, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Паркіна І.Р.

Керівник роботи _____ Іванова Л.С.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 29 сторінок, 2 рисунки, 2 додатки, 20 джерел, 2 додатка.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки у жінок.

Об'єкт дослідження – Я - концепція в жінок з розладом харчової поведінки

Предмет – вплив особливостей Я – концепції в жінок.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що існує залежність між впливом особливостей я – концепції та проявом розладу харчової поведінки різкий зріст якого, пов'язується з оманливими та недоступними ідеалами краси в суспільстві.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики для дослідження впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки в жінок); математично-статистичний аналіз (описова статистика, кореляційний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: 1) продемонстровано та досліджено вплив рис Я-концепції на прояви розладу харчової поведінки; 2) проблеми прояву розладів харчової поведінки розглядаються як пов'язані з трансформацією фізичного вигляду Я на основі соціально-психологічного підходу, який враховує ціннісне ставлення до зовнішності та її включення в систему особистості; 3) поєднання психосоціальних і особистісних характеристик, включаючи сенсорну життєву орієнтацію, вважаються фундаментальними факторами проявів розладів харчової поведінки через вплив рис самооцінки.

РОЗЛАД ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ (РХП), Я-КОНЦЕПЦІЯ, Я ОБРАЗ, Я ФІЗИЧНЕ, Я-СТРУКТУРА

SUMMARY

Parkina I.R. The Influence of the Self-Concept Features on the Manifestation of Eating Disorder.

Bachelor's qualification work: 29 pages, 2 drawing, 2 supplement, 20 sources.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically study The Influence of the Self-Concept Features on the Manifestation of Eating Disorder in women.

The object of research the Self-Concept Features on the Manifestation of Eating Disorder in women.

Subject – The influence of the features of the self-concept in women.

The study is based on the assumption that the hat there is a relationship between the influence of the characteristics of the self-concept and the manifestation of eating disorder, the sharp increase of which is associated with deceptive and inaccessible ideals of beauty in the world.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the results); empirical (psychodiagnostic methods for researching the influence of self-concept features on the manifestation of eating disorders in women); mathematical and statistical analysis (descriptive statistics, correlation analysis).

The scientific novelty of the study is that:

1) The influence of self-concept traits on manifestations of eating disorder is demonstrated and investigated;

2) The problems of the manifestation of eating disorders are considered to be related to the transformation of the physical appearance of the Self based on a social-psychological approach that takes into account the value attitude to the appearance and its inclusion in the personality system;

3) A combination of psychosocial and personal characteristics, including sensory life orientation, are considered fundamental factors in the manifestations of eating disorders due to the influence of self-esteem traits.

EATING DISORDER (ED), SELF-CONCEPT, SELF IMAGE, SELF PHYSICAL, SELF- STRUCTURE

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА ПРОЯВ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК.....	9
1.1. Теоретичні основи дослідження впливу особливостей Я-концепції на розвиток харчової поведінки в жінок: поняття; зв'язок та теорії виникнення.....	9
1.2. Фізичне Я, як складова частина Я-концепції особистості.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА ПРОЯВ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	20
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	20
2.2. Результати дослідження впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки.....	21
ВИСНОВКИ.....	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖРЕЛ.....	28
ДОДАТКИ.....	30

ВСТУП

Актуальність дослідження. Культ схуднення вербує жінок в свої ряди в юному віці, і хвороби, пов'язані з порушенням харчової поведінки, стали неминучим наслідком цього культу [12].

Не існує надійних і перевірених статистичних даних за рівнем смертності від анорексії, але хвороба, яка часом уражає від 5 до 10% жінок (залежно від країни) та яка спостерігається у майже 4% дівчат-підлітків, при цьому має найвищий показник смертності серед психічних розладів (станом на 2010 розлади харчової поведінки спричиняють близько 7000 смертей на рік), явно заслуговує на серйозну увагу з боку ЗМІ - не меншого, ніж приділяють серйозним, потенційно смертоносним епідеміям, з якими людство, ще нещодавно мало змогу зустрітися віч-на-віч.

Сучасний світ породжує спотворенні ідеали краси, які базуються не на здоров'ї жінок, а на маркетинговій вигоді. Зацикленість сучасної культури на жіночій худобі - це нав'язлива ідея, пов'язана не з красою, а з ідеєю покірності та наживи.

Дієти для жінок стали, за словами психолога Джудіт Родін з Єльського університету, "усталеної нормою і нав'язливою ідеєю", невпинною азартною грою.

З початком повномасштабного вторгнення, до вище згаданого, додалося ще ряд причин, через які відбувається загострення (прояв) розладу харчової поведінки. Переїдання, відмова від їжі в користь інших членів сім'ї або спричиненого стресу та багато іншого. Все це впливає на зміни Я – концепції в жінок, що, як наслідок, спричиняє прояв (загострення) розладу харчової поведінки.

Об'єкт дослідження - Я - концепція у жінок з розладом харчової поведінки.

Предмет дослідження – вплив особливостей Я – концепції у жінок.

Мета дослідження: встановлення взаємозв'язку між розладом харчової поведінки та впливом особливостей Я – концепції, яке спричинене нереалістичними стандартами краси.

Завдання дослідження:

1). Визначити вплив особливостей я-концепції на прояв розладу харчової поведінки в сучасних умовах.

2). Дослідити особливості виникнення розладу харчової поведінки та спотворення Я – концепції в умовах сьогодення.

3). Порівняти одержані результати з загальними закономірностями виникнення розладу харчової поведінки та впливом особливостей Я – концепції, одержуваними іншими дослідниками.

4). Розробка загальних рекомендацій стосовно профілактики та запобіганню розладу харчової поведінки.

Гіпотеза – ми припускаємо, що існує залежність між впливом особливостей я – концепції та проявом розладу харчової поведінки різкий зріст якого, пов'язується з оманливими та недоступними ідеалами краси в світі.

Методи дослідження: аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики для дослідження впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки у жінок); математично-статистичний аналіз (описова статистика, кореляційний аналіз).

Методики дослідження:

1). Опитувальник «опитувальник оціночна-змістовна інтерпретація компонентів зовнішнього вигляду».

2). Опитувальник харчової поведінки «DEBQ».

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

1) продемонстровано та досліджено вплив рис Я-концепції на прояви розладу харчової поведінки;

2) проблеми прояву розладів харчової поведінки розглядаються як пов'язані з трансформацією фізичного вигляду Я на основі соціально-психологічного підходу, який враховує ціннісне ставлення до зовнішності та її включення в систему особистості;

3) поєднання психосоціальних і особистісних характеристик, включаючи сенсорну життєву орієнтацію, вважаються фундаментальними факторами проявів розладів харчової поведінки через вплив рис самооцінки.

Вибірка. В дослідженні взяло участь 50 жінок віком від 25 до 35 років, середній вік яких складає 29,06.

Надійність і достовірність дослідження забезпечувалися застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 29 сторінок, список використаних джерел нараховує 20 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА ПРОЯВ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК

1.1. Теоретичні основи дослідження впливу особливостей Я-концепції на розвиток харчової поведінки в жінок: поняття; зв'язок та теорії виникнення

Аналіз психологічної літератури з даного питання дозволяє зрозуміти Я-концепцію (англ. self-concept), як систему уявлень людини, що розвиваються про себе, включаючи: його фізичні, інтелектуальні, характерні, соціальні та когнітивні властивості; самооцінку, суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на особистість, тобто виділення її когнітивної, афективної та перцептивної складових.

Елементи нашої Я-концепції - це конкретні переконання, які визначають, ким ми є, і всі вони складають структуру Я. Структури — це ментальні моделі, за якими ми організуємо своє життя. Наприклад, сприйняття себе як худих, із зайвою вагою, енергійних чи пасивних — це все Я-структури, які впливають на те, як ми обробляємо інформацію отриману від оточування, як ми сприймаємо, запам'ятовуємо й оцінюємо інших і самих себе.

Наприклад, якщо центральною частиною нашої Я-концепції є Я-худий, то ми будемо частіше звертати увагу на фігуру інших, пригадувати досвід з дієтами та позитивно ставитися до інформації сумісної з нашою Я-структурою.

Отже, Я-структури, які є складовою нашої Я-концепції, можна розглядати, як психічну діяльність системи Дьюї для створення каталогів та відтворення інформації.

Також, наше Я вливає на нашу пам'ять (явище, яке відоме під назвою «ефект посилення на себе»), коли інформація, яку ми можемо перенести на себе, збігається з нашою Я-концепцією, ми швидко її обробляємо та довго пам'ятаємо. Якщо нас порівнюють з персонажем чи певним образом, ми будемо краще його пам'ятати та навіть через певний час, після розмови, людина яка це сказала, запам'ятається нам краще за інших. Таким чином, пам'ять створює коло нашого основного інтереса – нас самих [5].

Ефект посилення на самих себе ілюструє найсуттєвіший життєвий факт: відчуття самих себе лежить в центрі нашого світу. Розглядаючи себе, як центральну ланку, ми переоцінюємо, якою мірою поведінка інших націлена на нас.

У світі реклами цей прийом дуже поширений. Адже, щоб продати продукт, він має бути націлений на певну аудиторію. І набагато легше створити загальний образ, ніж підлаштовуватися під кожного. Таким чином реклама, змушує нас ототожнювати самих себе з тим, що ми бачимо в власному інфопросторі, тим самим впливаючи на особливості нашої Я-концепції, спотворюючи її, адже Я-реальне не завжди збігається з Я-ідеальним, а сильна розбіжність, власне і провокує прояв розладу харчової поведінки та інші розлади. На нашу думку, саме ефекту посилення на себе, ми завдячуємо новим, нереалістичним стандартам краси, які стали новою, недосяжною нормою та які вже показали себе, як новий вплив на Я-концепції, передусім всього жінок.

Також, за словами Абсолямової А.М., низка досліджень вивчала збудження загрози або страху в рекламних повідомленнях, які є ефективним засобом стимулювання споживачів до бажаних змін харчової поведінки. Ці фрагменти виражені таким чином, щоб як позитивні, так і негативні повідомлення могли мати значний вплив на формування та зміни харчової поведінки в короткостроковій перспективі, але жодна інформація про харчування, їжу чи харчову поведінку не є остаточно ефективною для створення та підтримки тривалих змін у харчовій поведінці людини [1]. Що також підтверджує вище згадану думку, про розбіжності між Я-реальним та Я-

ідеальним (рекламним) і що підтримувати останнє довгий час неможливо, що власне і веде до пригніченого стану, самозвинувачень та, власне, проявів розладу харчової поведінки: анорексія, нервова анорексія, булімія, орторексія та інші.

Розлади харчової поведінки (РХП) є одними з найпоширеніших психічних захворювань сучасного світу, особливо для дівчат підліткового та юнацького віку і практика показує, що вік – не є проблемою для цієї хвороби.

Багато людей, які мають харчові розлади, приховують свої симптоми від оточуючих і не звертаються за психологічною та медичною допомогою – що заважає встановити точну статистику числу хворих.

Ця хвороба смертельна. Брумерг [3] приходить дані про те, що від 5 до 15% анорексічок, які потрапляють до лікарні, помирають у процесі лікування, що робить це захворювання одним із найбільш смертоносних серед психічних розладів. Інші дослідники оцінюють показник смертності в 19%, при цьому 40-50%, так ніколи і не одужують.

Анорексія призводить до гіпотермії, набряків, зниження кров'яного тиску, серцевої аритмії, безпліддя і, нарешті, смерті.

Серед наслідків булімії – зневоднення, порушення електролітного балансу, епілептичні напади, порушення серцевого ритму та смерть. У комбінації анорексія та булімія можуть призвести до руйнування зубів, хитальної грижі, виснаження тканин стравоходу, відмови нирок, остеопорозу і смерті.

Якщо взяти до уваги, що анорексія може визначатися як маніакальний страх перед їжею або нав'язливі ідеї з приводу їжі, то цілком можливо, що сьогодні переважну кількість жінок можна назвати анорексічками на ментальному рівні.

Перше очевидне пояснення цьому явищу, полягає у тому, що на протязі цілого століття жіночої емансипації у відповідь на неї відбувалося зменшення об'ємів тіла «жіночого ідеалу». Ще відносно недавно в чоловічій художній традиції Заходу оспівувалась природність та пишність жіночої повноти. Образи

оголеного жіночого тіла радували жіночою повнотою. В залежності від моди у різні часи особлива увага приділялася частинам пишного жіночого тіла: об'ємним животам – з XV по XVII ст., круглим лицям та розкішним плечам до XX ст. Але ніколи, ні які часи до тих пір, поки жіноча емансипація не була узаконена, не спостерігалось такого повного заперечення жіночої повноти.

Дієти та худоба заволоділи жіночими умами, коли західні жінки отримали право голосу, тобто приблизно у 1920 році. В період між 1918 та 1925 рр., «нові сплюснені форми стали замінювати колишні, більш округлені, з приголомшливою швидкістю». В 1950-ті можна було трішки відпочити та по насолоджуватися природністю жіночих форм, тому що жінки виявилися знов надійно замкнуті «на замок». Але, як тільки вони почалися у масовому режимі вливатися в чоловічі сфери діяльності, в суспільства виникла необхідність заточити жіночі тіла до в'язниці, якими перестали бути їх дома.

Як і більшість міфів о красі – сучасні не стали виключенням. Навпаки, шкода та небезпека була від них набагато більша, ніж раніше.

З одного боку, вона передбачувала жінкам не обмежувати життя тільки репродуктивною функцією, як це було раніше (адже жіноча повнота в нашій підсвідомості пов'язана зі здатністю до народжування). С другого боку, вона заспокоювала чоловіків, пропануючи їм образ, асексуальної, голодної жінки.

Дослідники Дж. Поліні та С. Херман [4] виявили, «тривале та регулярне позбавлення організму калорій» призводить до формування певного типу особистості, характерними рисами якої, є відчуття занепокоєння, пасивності то підвищеної емоціональності.

Формування саме цих рис характеру, а не худорлявості, хочуть добитися від жінок, щоб не дати їм стати вільними.

Це розглядається як щось звичайне але стійкий історичний аспект, як має під собою певну базу.

Як пише історик Сара Померой, в стародавньому Римі, раціон хлопців складав 16 мер їжі, в той час як у дівчат – 12. В середньовічній Франції, за

твердженням історика Джона Босуела, жінки отримували на одну третину зерен менше, ніж отримували чоловіки, або зовсім не отримували їжі.

Ці моделі поведінки торкнулися й наших плеч. Жінки добровільно обмежують кількість споживаної їжі. Нас вчать, відчувати провину за те, що ми їмо. Наші бабусі та мами виходять зі стола, коли сім'я їсть торт або ще щось. А потім ми бачимо їх на кухні, де вони тайком поглинають його залишки. Традиційна модель поведінки залишалась такою, якою й була але її облачили в одежі сорому. Коли ідея про те, що жінка є по своїй природі людьми другого сорту, розумним пояснення вважається модель контролю за вагою.

Жінки відчують, що вони не мають права отримувати достатню кількість їжі, адже з народження звикли обходитися малим відповідно традиції, яку передавали на протязі багатьох століть.

Існує багато теорій, пояснюючих причини виникнення анорексії, булімії та інших жіночих проблем пов'язаних з тілом (його вагою чи формою).

Ен Холандер [6] висуває припущення, що перехід від портретних образів до відеоряду, що рухається сприяв тому, що худоба почала асоціюватися з швидкістю та рухом.

С'юзан Орбах в своїй книзі «Жир – це феміністична проблема» (Fat is a Feminist Issue) тлумачить жіночу повноту, як звертання до матері послання дитини об відчуженості та залежності від неї. Орбах бачить у матері «дуже суперечливе почуття, пов'язане з нею».

Кім Чернін в книзі «Нав'язлива думка» (Obsession) [7] припускає психоаналітичне пояснення страху перед їжею. В його основі лежить гнів навороженого на всемогутню мати, а їжа сприймається як первозданна груди, начебто «загублений світ» жіночого достатку, який ми можемо, чи повинні, знайти знову, «якщо звісно хочемо зрозуміти джерело нашої фіксації на жіночому тілі... Ми можемо зрозуміти, чому, - пише далі Чернін, - в стані страху та жаху може виникнути бажання довго та нудно розповідати про образи моделей. Це прямо поштовхує жінок на те, що вона не правильна.... Тобто

товста.». В другій своїй книзі «Голодне «Я»» Чернін інтерпретує булемію, як обряд посвяти.

Джоан Брумерг дивиться на їжу, як на язик символів, анорексію – як крик відчаю у світі, який пропонує занадто багато можливостей вибору, а апетит – як «голос»: молоді жінки, які шукали слова, щоб виразити свої почуття, сфокусувались на їжі та на способах її поглинання».

Рудольф Белл в книзі «Свята анорексія» (Holy Anorexia) [13] досліджує зв'язок між цими захворюваннями та релігійним прагненням середньовічних черниць, які сприймали голодування, як засіб очищення.

Подібні теорії проливають світ на цю проблему стосовно життя окремої людини, але всі вони недостатньо глибокі. Жінки відмовляються від їжі та голодують не тільки в контексті своїх особистих взаємовідношень з іншими людьми – вони роблять це, живучі в суспільстві, яке матеріально заінтересовано в тому, щоб вони мали «складні стосунки» з їжею.

Більшість з існуючих теорій о причинах порушення харчової поведінки в жінок, підкреслюють значення психології особистості без обліку суспільних установок. Вони фокусували свою увагу на реакції жінок на той ідеал худоби, але не одна з них не говорила про те, що цей «ідеал» є профілактичною мірою, свого роду первинним ударом.

Жіноче тіло та його форми завжди розглядалося, скоріше з точки зору того, як воно відображає конфлікт жінок з суспільством, замість того, щоб розглядати, яким чином суспільство при допомозі жіночих форм використовує створений ними ж конфлікт.

Отже, теоретики в питаннях розладів харчової поведінки, фокусують свою увагу на окремій жінці, нехай й контексті її сім'ї, упускаючи з уваги тактичний сенс цієї боротьби. Дієти та обмеження представляють суть сучасної жінки. Відмова від їжі сприймається як щось добре та правильне. Якщо раніше жінки відмовляли собі в задоволенні зовнішнього світу, то наші сучасниці прирікають себе на самозречення відносно власного тіла.

Цей новий зразок дивовижної пристосованості жінок вимогам суспільства настільки ж протиприродно як й попередній. Він теж засновується на «життєво-важливій брехні». Але якщо відкинути це, нам відкриється проста істина, що голодування, переїдання, булімія, орторексія – руйнівні для здоров'я та благополуччя як самих жінок так і тих хто їх любить, і цьому сенсі, воно нічим не відрізняється від нав'язаного їм домашнього ув'язнення.

Насправді, зараз ми стаємо очевидцями ще більш цікавого феномену, чи, що більше доречно, наслідку сучасною культури краси та об'єктивізації жінок. Воно полягає у тому, що коли ми бачено жінку, такою, якою вона є, тобто зі зморшками, синцями та мішками під очима, зі текстурною шкірою чи, о жах, з неідеальним тілом – це викликає жах та нерозуміння. «Як, на екран мого телефону чи комп'ютера, могло попасти це? Вони що, не могли знайти актрису по гарніше?» Частіше за все, таку реакцію викликає скандинавське кіно, ми припускаємо, що це пов'язано з розвитком країн, де рівноправ'я дійсно репрезентовано в усій своїй красі та де розуміння важливості однакових прав вийшло на дещо інший рівень.

1.2. Фізичне Я, як складова частина Я-концепції особистості

Уявлення про своє фізичне Я є одним із компонентів, що входять до структури Я-концепції, але більшість дослідників описують його по-різному.

У своїх працях такі дослідники, як В. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс, Е. Еріксон, стверджують, що Я-концепція займає центральне місце в багатьох психологічних і соціологічних теоріях.

Так, за У. Джемсом, Я-концепція - це те, що людина думає про себе, вважає собою, характерні всі її прийоми самовиховання.

Коли К. Роджерс визначав поняття «Я-концепція», він також наголошував на необхідності виходити з враження суб'єкта, а не з позиції зовнішнього спостерігача. Він визначив Я-концепцію, як структурований образ, що складається з концепцій «Я», як суб'єкта та «Я», як об'єкта, атрибутів і

сприйняття ставлення інших людей до них. Однією з функцій Я-концепції Роджерс вважав контроль і інтерпретацію поведінки, її вплив на вибір людиною своєї активності, що може зумовлювати особливості розвитку позитивної та негативної Я-концепції.

Р. Бернс вважає, що Я-концепція - це сукупність установок людини відносно самої себе. Будь-яка установка включає:

1). Упередження, яке може бути виправданим або невиправданим (когнітивний компонент). Під когнітивним компонентом розуміється уявлення людини про себе, «образ Я». І навпаки, самооцінка - це емоційна оцінка цього уявлення, що відображає ступінь розвитку у людини почуття самоповаги і власної гідності, і розуміється, як емоційно-оцінний компонент Я-концепції.

2). Емоційне ставлення до цього упередження (афективний та оцінний компоненти);

3). Виконання вищезазначених видів поведінки (поведінкові компоненти).

Аналіз сучасної літератури з даної теми дозволяє виявити варіанти Я-концепції та описи її компонентів, до яких відноситься і тілесне Я. Так, У. Джемс у своїй праці виділяє 4 складові Я: фізичне Я, матеріальне Я, духовне Я та соціальне Я.

1). Фізичне Я - це будова тіла людини, особливості фізичної зовнішності, фізіологічні процеси, все те, що є у людини з народження;

2). Матеріальне Я - до складу входять тіло, психіка, усе, чим людина себе матеріально ототожнює. Наприклад, його одяг, навколишні предмети, близькі люди, про яких людина дбає і любить. Кордон матеріального «Я» визначається тим, що людина приймає чи відкидає. Наскільки людина ідентифікує себе з іншою людиною чи предметом, настільки вони є частиною його Я;

3). Соціальне Я - це суб'єкт взаємодії та спілкування з іншими людьми. Воно є нестійким, змінюється залежно від ситуації та соціального оточення. Однак згодом у людини з'являються соціальні звички, які створюють життєвий порядок та деяку передбачуваність поведінки людини.

4). «Духовне Я» - це внутрішня суб'єктивна сутність особистості. Ця найбільш стійка та інтимна частина - джерело життєвих зусиль, уваги, волі.

За Джеймсом, Я-концепція формується в процесі виховання, соціалізації, але має і певну індивідуально-природну обумовленість.

Р. Бернс, репрезентує Я-концепцію, як ієрархічну структуру. Вершиною тут є глобальна Я-концепція, що конкретизується в сукупності установок особистості він. Ці установки мають різні модальності: реальне Я (яким я, як мені здається, є насправді); ідеальне Я (яким я хотів би та/або має стати); дзеркальне Я (якими нас бачать інші). Кожна з цих модальностей включає низку аспектів - фізичне Я, соціальне Я, розумове Я, емоційне Я.

Таким чином, Я фізичне слід розглядати як компонент Я, що входить до структури Я-концепції, що включає образ свого фізичного Я у взаємозв'язку з емоційно-оцінним ставленням щодо нього.

Роль соціального оточення та соціальних стереотипів у формуванні уявлення про своє фізичне Я підкреслюється багатьма дослідниками.

Згідно з Р. Бернсом уявлення про себе, своє тіло, Я формуються під величезним впливом соціального оточення людини, зокрема, за допомогою порівняння себе, своїх здібностей, своїх фізичних даних із існуючими нормами, стереотипами, з іншими людьми. Д. Майерс [5], пише про те, що еталон стрункості та краси передається, наприклад, за допомогою зовнішності жінок, що зображуються в модних журналах, рекламах та медіа. Самопізнання та самооцінка починаються з зовнішності.

Крім того, багатьма авторами наголошується, що розміри тіла та його форма служать найважливішим джерелом формування ставлення до свого Я. Зовнішність людини, як ніщо інше, здатна викликати абсолютно певну соціальну реакцію. Цей зворотний зв'язок надає сильне вплив формування самосприйняття індивіда. Культурно - обумовлені стереотипні реакції, соціальні норми та стандарти, очікування - все це вказує індивіду на небажаність суттєвих відхилень форми розмірів тіла від ідеалу краси. Сформоване уявлення та ставлення до образу тіла є одним із яскравих

прикладів самопрезентації, яка відображає цінність тіла як такого, а також існуючі у суспільстві соціокультурні зразки. Формування образу Фізичного Я відбувається внаслідок впливу соціально-психологічних джерел і є двоїстий процес. З одного боку - це вплив соціуму, який виражається в судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах. З іншого боку – це самостійне осмислення та диференційовано-виборча робота на основі власних критеріїв.

Hargreaves D. A. та Tiggemann M. (2004) провели дослідження, що підтверджує вплив ЗМІ на незадоволеність своєю зовнішністю. У ньому взяли участь 595 підлітків. Учасникам пропонувалося переглянути телевізійні ролики, що несуть інформацію про худорляву фігуру для дівчат та високої м'язової маси для юнаків. Невдоволення своїм тілом вимірювалося до та після перегляду. Виявилось, що перегляд ідеалізованої реклами призвів до збільшення невдоволення власним тілом, але у дівчат більшою мірою, ніж у юнаків. В свою чергу, психолог Томас Кеш виділяє соціум, як один із факторів, що впливають на формування образу власного тіла. На його думку, значний вплив на розвиток образу тіла надає сприйняття людиною громадської думки: того, що прийнято вважати ідеальними параметрами тіла в даному соціумі та культурних рамках.

За даними Н. Рамсі Н., Д. Харкорта (2009), жінки на протязі усього свого життя, починаючи, приблизно, з дев'ятирічного віку, в тій чи іншій мірі стурбовані своєю зовнішністю і, як правило, не задоволені нею. Пік тривоги щодо зовнішності доводиться на вік 18 - 40 років, яка пов'язана, в основному, з вагою, тілесними формами і тим, яке враження зовнішній вигляд справляє на оточуючих. психологи бачать причину цієї ситуації в соціальних та культурних вимогах, які суспільство пред'являє до жінкам. Рівень суб'єктивної значущості зовнішності (місце, яке зовнішній вигляд займає у структурі Я-концепції, ступінь стурбованості зовнішністю) та наявність негативного тілесного образу корелюють з низькою самооцінкою, високим рівнем депресії та тривожності, з труднощами в адаптації людей із видимими відмінностями. Ступінь задоволеності зовнішністю та її окремими характеристиками пов'язана з рівнем

глобальної самооцінки та відіграє важливу роль у її формуванні. З одного боку, позитивний тілесний образ сприяє більшому прийняттю та повазі себе, з іншого – впевненість у собі сприяє більш позитивним оцінок своєї зовнішності.

Таким чином, жінки стурбовані своєю зовнішністю і не задоволені нею, у тому чи іншою мірою, протягом усього життя. З віком невдоволення своїм тілесним виглядом лише змінює зміст. Так, молоді дівчата, в основному, стурбовані вагою, тілесними формами та тим враженням, що вони справляють на оточуючих.

Отже, на формування ставлення до фізичного Я впливає безліч факторів, серед них: соціокультурні стереотипи та уявлення про красу, медіа засоби, модні журнали, реклами, оцінки інших людей і так далі. Все це впливає на особливості розвитку Я-концепції в жінок, що в свою чергу сприяє прояву розладу харчової поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА ПРОЯВ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

При проведенні дослідження було використано наступне:

Опитувальник «опитувальник оціночна-змістовна інтерпретація компонентів зовнішнього вигляду». (Додаток А). Методика направлена на виявлення суб'єктивної оцінки власної зовнішності (в цілому та окремих частинах тіла) та задовільність нею. Також, ця методика дозволяє оцінити наскільки важлива для людини оцінка її зовнішності навколишнім середовищем та її прийняття стандартів краси в соціумі.

Респондентам пропонується оцінити відповідність компонентів свого зовнішнього вигляду 11 парам протилежних тверджень: пересічне - непересічне, привабливе - непривабливе, некрасиве - красиве, цікаве - нецікаве, що відштовхує - притягує, неприємне приємне, неефективне - ефективне, типове - оригінальне, непривабливе для чоловіків - привабливе для чоловіків, несексуальне сексуальне, нежіночне (для жіночої статі) - жіночне (для жіночої статі).

Зовнішній облік розглядається як складний соціокультурний конструкт, він складається з декількох компонентів. Кожин з яких відрізняється ступенем мінливості під впливом різних факторів:

- 1). Стійкий компонент зовнішнього вигляду - індивідуально-конституційні характеристики людини;
- 2). Середньо стійкий - оформлення зовнішності: зачіска, косметика, прикраси, одяг;
- 3). Динамічний компонент - експресивна, невербальна поведінка.

Взаємодія цих складових утворює «просторово-часову структуру» зовнішність, яка виступає, по-перше, як форма існування внутрішнього світу людини, а по-друге, як засіб ідентифікації людини, віднесення її до певної групи, отже, як засіб формування уявлення про нього.

Опитувальник харчової поведінки «DEBQ». (Додаток В).

Метою створення даного опитувальника було отримання простого та валідизованого інструменту для якісної та кількісної оцінки розладів харчової поведінки, пов'язаних з переїданням, супроводжуваним його ожирінням, та диференційованого вироблення стратегії клінічної роботи з пацієнтами.

Опитувальник містить 3 шкали:

- 1). Обмежувальний компонент - або контролю дуже багато, або немає зовсім;
- 2). Емоційний компонент - настрої та миттєві емоції дуже сильно впливають на вашу харчову поведінку;
- 3). Екстернальний компонент - харчовою поведінкою керує не природне почуття голоду, а обставини - наявність певної їжі в холодильнику, хороша компанія, час обіду і т.д.

2.2. Результати дослідження впливу особливостей Я-концепції на прояв розладу харчової поведінки

В дослідженні приймали участь 50 жінок віком від 25 до 35 років.

З усіх жінок, які приймали участь у дослідженні, тільки в 12 (24%) не було діагностовано розладу харчової поведінки.

В 27 (54%) жінок було виявлено розлад харчової поведінки важкої форми.

За опитувальником харчової поведінки (DEBQ) з 50 жінок:

- в 20 (40%) порушений обмежувальний компонент - представляють шкалу обмежувальної харчової поведінки, яка характеризується навмисними

зусиллями, спрямованими на досягнення чи підтримку бажаної ваги за допомогою самообмеження у харчуванні;

- в 18 (36%) порушений емоційний, компонент харчової поведінки, при якому бажання поїсти виникає у відповідь різні емоційні стану;

- 10 (20%) порушений екстернальний компонент харчової поведінки, при якому бажання поїсти стимулює не реальне почуття голоду, а зовнішній вигляд їжі, її запах, текстура чи вид інших людей приймають їжу.

За опитувальником оціночної-змістовної інтерпретації компонентів зовнішнього вигляду, в 27 був порушен, так званий «соціокультурний конструкт». Було зафіксовано невдоволення своєю зовнішністю та, як наслідок, бажання змінити її.

Для наглядності отриманих даних пропонуємо наступні діаграми.

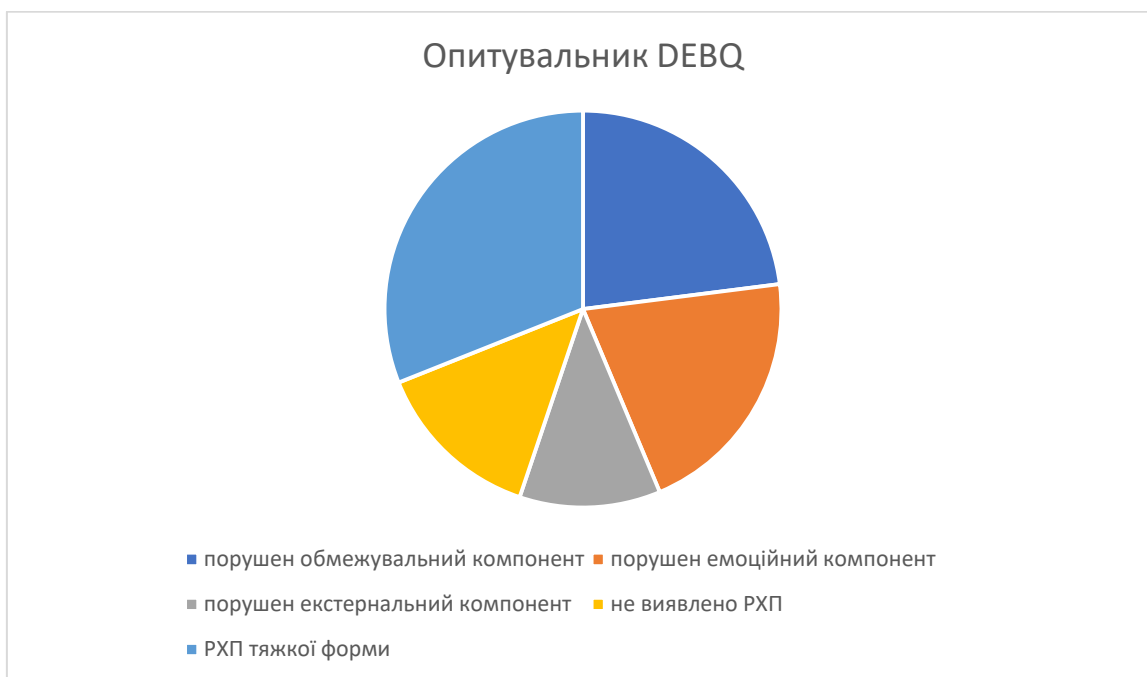
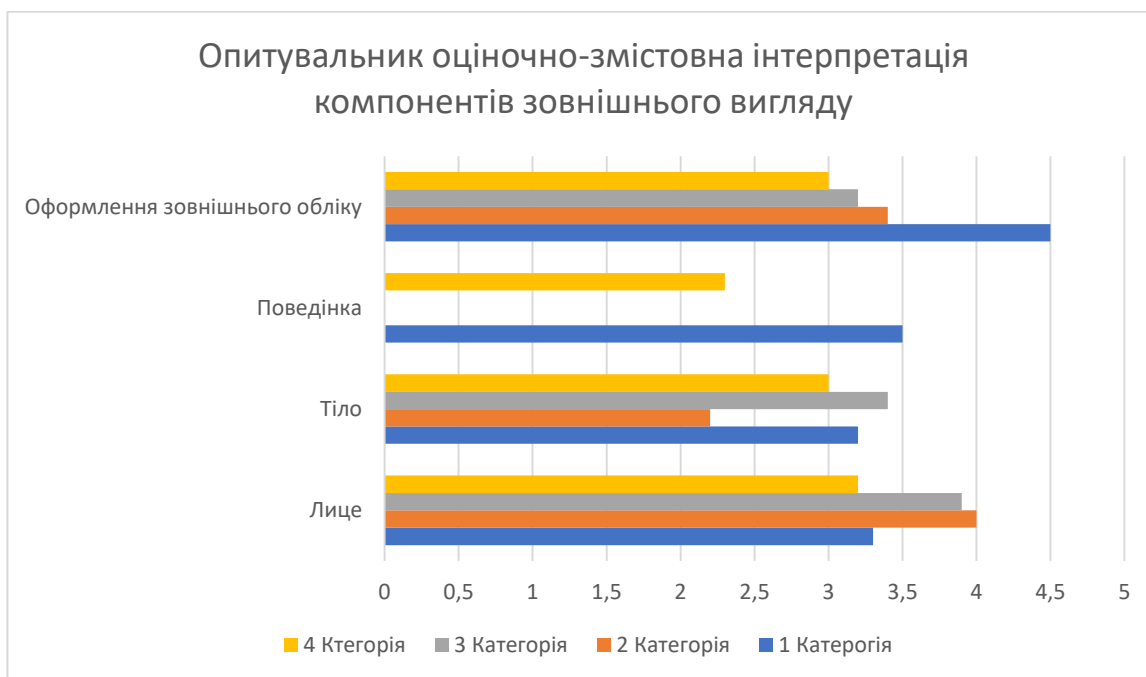


Рис.2.1 Опитувальник DEBQ



**Рис. 2.2. Опитувальник оціночно-змістовна інтерпретація
компонентів зовнішнього вигляду**

Підчас проведення кореляційного аналізу, гіпотеза була підтверджена. Була використан коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) = 0.852. Зв'язок тісний, прямий – тіснота (сила) зв'язку по шкалі Чеддока – помітна. $R_{набл.} < R_{крит.}$ Залежність ознак статистично не значима $p > 0.05$. Отже гіпотеза підтверджена.

Існує залежність між впливом особливостей Я-концепції та проявом розладу харчової поведінки в жінок.

Підчас проведення дослідження, ми впевнилися в тому, що вибір жінками способів, що передбачають різну інтенсивність зміни зовнішнього вигляду, обумовлений значимістю зовнішнього вигляду у системі відносин, представленої у вигляді поєднання таких явищ, як оцінка функцій перетворення зовнішнього вигляду, ступінь фрустрації цінності зовнішнього вигляду, задоволеність зовнішнім виглядом, оцінка його впливу на ставлення до себе іншого, прийняття відображеного зовнішнього вигляду. Адже, не зважаючи на те, що з 50 респонденток, в 12 не було виявлено проявів розвитку харчової поведінки, в них все ще спостерігалось бажання змінити свій зовнішній облік

через різного роду процедури. Деякі з них зізналися, що при можливості змінили б в собі майже все. Ця тенденція спостерігалася о кінця дослідження.

На превеликий жаль, ця концепція цілком зрозуміла. Адже незважаючи на наявний вибір, все ж більшість жінок обирають шлях «спокути» своєї зовнішності, який передбачає дотримування певних стандартів краси чи що найменше, прагнення до них. Це велика гра косметичних та рекламних компаній, переможця в якому ми ніколи не побачимо і не знайдемо, проте будемо намагатися стати ним всіма можливими та неможливими засобами. В цьому шаленому ритмі сьогодення, коли одні стандарти, швидко замінюються іншими, в жінок просто не має часу озирнутися і побачити, що можливий інший варіант розвитку подій, але він потребує занадто багато енергії, якому так часто не вистачає.

На наш погляд, загальною рекомендацією, щодо профілактики розладів харчової поведінки є реальність та розуміння самої суті проблеми. Адже світогляд будується на тому, що ми бачимо. А бачимо – ідеальну картинку. Гладка шкіра, без зморшок, волосся чи прищів. Бездоганний погляд, який, важливо, отриманий без косметики. Тіло, яке завжди худе, без розтяжок чи, не припусти боже, волосся.

Який потрібен ніс чи губи? Фігура чи зуби?.

Реклама говорить нам, «все що вам потрібно – це наш надзвичайний крем!» та представляють жінку, цілком і повністю підібрану під нього.

Ми бачимо ідеал, до якого, без втручання лікарів дотягнутися не можемо. Цей ідеал – химера, яку нам нав'язують з дитинства.

Малі дівчата, з малку почитають розуміти, ти повинна бути красивою, щоб тебе любили. І якщо в дитинстві, ти стаєш такою надягнувши нове плаття, то подорослішавши, ти починаєш підстроюватися під те, що вважається красивим. Суспільство диктує, як нам потрібно жити чи виглядати. А якщо ми відмовляємося робити так як вони хочуть, якщо ми вирішуємо жити так, як самі того хочемо - одразу отримуємо шквал невдоволень. Невже цінність жінки

справді в її зовнішності? Ні. Якщо ми погодимся з цим, то погодимся й з тим, що жінка – лише аксесуар, а не людина.

Тому, нас не може не радувати, що нехай й потрохи, але ми починаємо бачити, справжніх, живих жінок. В кіно чи на біл-бордах, ми бачимо їх. Ми розуміємо, що означає бути СПРАВЖНІЮ жінкою.

Жінки не зобов'язані радувати чийсь очі, ні для того ми існуємо. Жінки зобов'язані тільки собі. І це ключовий момент в становленні Я-концепції жінки, який повинен будуватися ще змалку. Малі дівчата повинні розуміти, що тіла бувають різні і вони не завжди такі, якими їх показують в кіно. Що вони самі можуть обирати, якими їм бути та як виглядати та рівні з цим ж, пояснити, що не всім це може подобатися. Так працює цей світ, а розуміючи будову цього механізми - ми зможемо налаштувати його, як нам треба.

ВИСНОВКИ

Теоретики в питаннях розладів харчової поведінки, фокусують свою увагу на окремі жінці, нехай й контексті її сім'ї, упускаючи з уваги тактичний сенс цієї боротьби. В нашому дослідженні, ми вкотре наголосили та підтвердили, що неможливо розглядати розлад харчової поведінки в відриві від соціокультурного аспекту. Адже, дієти та обмеження представляють суть сучасної жінки. Відмова від їжі сприймається як щось добре та правильне. Якщо раніше жінки відмовляли собі в задоволенні зовнішнього світу, то наші сучасниці прирікають себе на самозречення відносно власного тіла. Все це, нові чинники в формуванні Я-концепції сучасної жінки та зразок дивовижної пристосованості вимогам суспільства, які є настільки ж протиприродний, як й попередній. Він теж засновується на «життєво важливій брехні». Але якщо відкинути це, нам відкриється проста істина, що голодування, переїдання, булімія, орторексія – руйнівні, для здоров'я та благополуччя як самих жінок так і тих хто їх любить, і цьому сенсі, воно нічим не відрізняється від нав'язаного їм домашнього заточення. Але жінки все ще добровільно обирають це. Ми ні в якому разі не засудуємо, проте отриманні нами результати дослідження не можуть не жахати та змусити замислитися, чи в тому напрямку ми прямуємо?

Адже, огида, яку відчувають молоді дівчини, по відношенню до власного тіла, зовнішності, виникає в наслідок того, що з жорсткими «законами краси», вони знайомляться раніше, ніж пізнають власну значимість. В такій ситуації, порушення харчової поведінки не тільки закономірно, а й неминуче.

Таким чином, жінки стурбовані своєю зовнішністю і не задоволені їй, у тому чи іншою мірою, протягом усього життя. З віком невдоволення своїм тілесним виглядом лише змінює зміст. Так, молоді дівчата, в основному, стурбовані вагою, тілесними формами та тим враженням, що вони справляють на оточуючих.

Підводячи підсумок, хотілося б зазначити, що ми заплатили ту ціну, яку нам назначили. І те, що жінки змушені, проживати такі моменти, робить доволі зрозумілою статистику по кількості жінок, страждаючих розладами харчової поведінки, яка на перший погляд виглядає не реалістичною.

СПИСОК ВИКОРИСТУВАННИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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 наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С.19 – 31.
2. Абсалямова Л.М. харчової поведінки людини. Харків: Видавництво «Смуґаста типографія», 2017. 181 с.
3. Джоан Брумберг «Голодні жінки: нервова анорексія – хвороба сучасності». *Fasting Girls: The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease*, / Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1988. 366 с.
4. Дж. Поліві і С. Херман «Клінічна депресія та змінення ваги: складний зв'язок» - 1976. 338-340с.
5. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002
6. Ен Холандер «Погляд крізь одягу». *Seeing Thought Clothes*. New-York: Viking Penguin, 1988. 367 с.
7. Чернін К. «Одержимість». Нью Йорк: Harper&Row; 1981. 139 с.
8. Крістофер Фріман. *Overcoming Anorexia Nervosa*, / Robinson Publishing. London 2002.
9. Лінет Вайтгед «Подолати розлад харчової поведінки» / пер. з англ. Ігор Грицюк; наук. ред. Катерина Явна, (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів; Видавництво Українського католицького університету; Свічадо, 2014. 112с.
10. Уелс Л. «Діти в країні косметики», *The New York Times Magazine*, 13 серпня 1998 року;
11. Myra J. Cooper, Gillian Todd, Adrian Wells. *Bulimia Nervosa: A self-help cognitive therapy programme*. Jessica Kingsley. London. 2000.

12. Наомі Вульф «Міф про красу: стереотипи проти жінок». *The Beauty Myth: How Images of beauty Are Used Against Women*; Perennial, 2018. 445с.
13. Рудольф Белл «Свята анорексія». *Holy Anorexia*, / Chicago and London: The University of Chicago Press, 1987. 215-237 с.
14. Роберт Лакоф «Номінальна Вартість». Лондон, Бостон: Routledge and Kegan Paul, 1994. с.141.
15. Семотюк, О. 2015. Аналіз дискурсу vs. контент-аналіз: методично-методологічні відмінності і подібності. *Humanity, computers and communication (HCC'2015), 22-24 APRIL Lviv, Ukraine*.
16. Титаренко, Т. М. 2010. Постмодерна особистість в динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої, 2, 6, 5-14.
17. Хільда Брух: «Золота клітка: загадка нервової анорексії». *The Golden Cage*. Нью Йорк: Random House: 1997. с. 100.
18. . Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки. Автореф. дис... доктора психол. наук. Київ, 2017. 40 с.
19. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон, 2016: ПП Вишемирський В.С
20. Тавровецька, Н.І. 2018. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*, 24 (1), 381-402.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Опитувальник харчової поведінки DEBQ

Інструкція. Перед Вами низка питань щодо Вашої поведінки, пов'язаної з прийомом їжі. Дайте відповідь на них однією з п'яти можливих відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто» і "дуже часто", поставивши галочку на відповідному стовпчику на бланку тесту

№	Питання	ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	Якщо ваша вага почне рости, ви почнете їсти менше звичайного?					
2	Чи намагаєтесь ви їсти менше, ніж вам хотілося б під час звичайного прийому їжі?					
3	Чи часто ви відмовляєтесь від їжі та рідини, через те, що непокоїтеся через вагу?					
4	Чи акуратно ви контролюєте кількість з'їденого?					
5	Чи обираєте ви їжу навмисно, щоб схуднути?					
6	Якщо ви переїли, чи будете ви їсти менше на наступний день?					

7	Чи намагаєтеся ви їсти менше, щоб не набрати вагу?					
8	Чи часто ви намагаєтесь не їсти між прийомами їжі через те, що слідкуєте за вагою?					
9	Чи часто ви намагаєтесь не їсти вечорами, тому що слідкуєте за вагою?					
10	Чи має для вас значення вага, коли ви роздратовані?					
11	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви роздратовані?					
12	Чи виникає в вас бажання їсти коли вам нічого робити?					
13	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви пригнічені чи збентежені?					
14	Чи виникає в вас бажання їсти коли вам самотньо?					
15	Чи виникає в вас бажання їсти коли вас хтось підвів?					

16	Чи виникає в вас бажання їсть коли вам щось перешкоджає, стає на вашому шляху або порушає ваші плани чи щось не вдається?					
17	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви передчуваєте яку-небудь неприємність?					
18	Чи виникає в вас бажання їсти коли стурбовані чи напружені?					
19	Чи виникає в вас бажання їсть коли «все йде не так» або «все валиться з рук»?					
20	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви налякані?					
21	Чи виникає в вас їсти коли ви розчаровані, коли всі ваші надії зруйновані?					
22	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви схвильовані чи засмучені?					
23	Чи виникає в вас бажання їсти коли ви сумуєте, втомлені чи неспокійні?					

24	Чи їсте ви більше ніж зазвичай коли їжа смачна?					
25	Якщо їжа гарно виглядає та добре пахне, чи їсте ви більше ніж зазвичай?					
26	Якщо ви бачите смачну їжу та відчуваєте її запах чи з'являється в вас бажання поїсти?					
27	Якщо в вас є щось смачненьке, чи з'їсте ви це негайно?					
28	Якщо ви проходите повз пекарні (кондитерської), чи хочеться вам купити щось смачне?					
29	Якщо ви проходите повз закусочної або кафе чи хочеться вам купити щось смачне?					
30	Коли ви бачите як їдять інші ви виникає в вас бажання поїсти?					
31	Чи можете ви зупинитися коли їсте щось смачне?					
32	Чи їсте ви більше ніж зазвичай в компанії (коли					

	їдять інші)?					
33	Коли ви готуєте їжу часто її пробуєте?					

Опитувальник розроблений для виявлення обмежувального, емоціогенного та екстернального харчової поведінки. У опитувальник входять 33 питання, кожен з яких має 5 варіантів відповіді: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто» та «дуже часто», які згодом оцінюються за шкалою від 1 до 5, за винятком 31-го пункту, що має зворотні значення.

Для підрахунку балів за кожною шкалою потрібно скласти значення відповідей щодо кожного пункту і розділити суму, що вийшла, на кількість питань за даною шкалою.

Питання 1–10 представляють шкалу обмежувальної харчової поведінки, яка характеризується навмисними зусиллями, спрямованими на досягнення чи підтримку бажаної ваги за допомогою самообмеження у харчуванні.

Питання 11–23 – шкала емоційної харчової поведінки, за якої бажання поїсти виникає у відповідь різні емоційні стану.

Питання 24–33 – шкала екстернальної харчової поведінки, за якою бажання поїсти стимулює не реальне почуття голоду, а зовнішній вигляд їжі, її запах, текстура чи вид інших людей приймаючих їжу.

Середні показники обмежувальної, емоціогенної та екстернальної харчової поведінки для людей з нормальною вагою становлять 2,4, 1,8 та 2,7 бала відповідно.

Якщо за якоюсь із шкал набрано балів більше за середнє значення, то можна діагностувати порушення у харчовій поведінці.

**Методика «Оціночна-змістовна інтерпретація компонентів
зовнішнього вигляду»**

Методика була використана для вивчення соціально-бажаного змісту структурних компонентів фізичного Я образу: лиця, тіла, невербальної поведінки та оформлення зовнішності. Кожну характеристику треба було оцінити за допомогою протилежних прикметників: 1-негативний полюс, 5-позитивний полюс.

Оціночні шкали	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. Відхл.
Лице				
Некрасиве – красиве				
Невитончене – витончене				
Невиразне – виразне				
Непривабливе – привабливе				
Пересічне – непересічне				
Погано складене – добре складене				
Нездорове – здорове				
Несексуальне – сексуальне				
Недоглянуте – доглянуте				
Непривабливе для чоловіків – привабливе для чоловіків				
Середнє				
Тіло				
Некрасиве – красиве				
Невитончене – витончене				
Невиразне – виразне				
Непривабливе – привабливе				
Пересічне – непересічне				
Погано складене – добре складене				
Нездорове – здорове				
Несексуальне – сексуальне				
Недоглянуте – доглянуте				
Непривабливе для чоловіків – привабливе для чоловіків				
Середнє				

Оформлення зовнішнього вигляду				
Некрасиве – красиве				
Привабливе – не привабливе				
Нецікаве – цікаве				
Відштовхуюче – притягуюче				
Неприємне – приємне				
Неефективне – ефективне				
Непоказне – колоритне				
Несексуальне – сексуальне				
Типове – оригінальне				
Непривабливе для чоловіків – привабливе для чоловіків				
Нежіночне – жіночне				
Середнє				
Виразна поведінка				
Незграбне – граціозне				
Негармонічне – гармонічне				
Відштовхуюче – притягуюче				
Штучне – природне				
Статичне – динамічне				
Непривабливе для протилежної статі – привабливе для протилежної статі				
Середнє				