

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ
СХИЛЬНИХ ДО ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Фоменко Марія В'ячеславівна
Керівник: д.психол.н., професор кафедри
Психології Ткалич М.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент.
Н.О. Губа

« _____ » _____
_____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Фоменко Марії В'ячеславівні

Тема роботи Психологічні особливості дівчат-підлітків схильних до порушення харчової поведінки

керівник роботи Ткалич М.Г. д.психол.н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретично розглянути психологічні особливості дівчат, схильних до порушень харчової поведінки як психологічну проблему; проаналізувати особливості структури я-концепції у дівчат, схильних до порушень харчової поведінки у підлітковому віці; емпірично дослідити особливості образу тіла дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки; емпірично дослідити психологічні особливості я-концепції дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.

5. Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ М.В. Фоменко

Керівник роботи _____ М.Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 118 с., 14 таблиць, 3 рисунка, 15 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: структура я-концепції у дівчат, схильних до порушень харчової поведінки.

Предмет дослідження: психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.

Мета: дослідити психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.

Гіпотеза: у дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки, спостерігається неузгодженість структури Я-образу, уявлень про себе, цінностей. Це призводить до нерозвиненості рефлексії, соціального інфантилізму та особистісної незрілості.

Методи дослідження:

- теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури);
- емпіричні (анкетування, тестування, опитування, бесіда, контент-аналіз, психолого-педагогічний експеримент).

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до комплексного виявлення схильності до порушень харчової поведінки у дівчат підлітків, який передбачає рекомендації щодо ефективної своєчасної діагностики шкільними психологами. Соціальними педагогами, класними керівниками і батьками підлітків.

Матеріали роботи можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками у роботі з учнями-підлітками.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, АНОРЕКСІЯ, БУЛІМІЯ, КОМПУЛЬСИВНЕ ПЕРЕЇДАННЯ, ОБРАЗ ТІЛА, САМООЦІНКА, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ГІПЕРОПІКА.

SAMMARY

Fomenko M.V. Psychological features of adolescent girls prone to eating disorders

Qualifying work of the master: 117 pages, 14 tables, 3 figures, 49 sources, 3 appendices.

Object of research: the structure of the self-concept in girls prone to eating disorders.

Subject of research: psychological features of body image in the structure of self-concept in adolescent girls prone to eating disorders.

Objective: to investigate the psychological features of body image in the structure of self-concept in adolescent girls prone to eating disorders.

Hypothesis: in adolescent girls prone to eating disorders, there is a mismatch between the structure of self-image, self-perceptions, values. This leads to underdevelopment of reflection, social infantilism and personal immaturity.

Research methods:

- theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature);

- empirical (questionnaires, testing, surveys, interviews, content analysis, psychological and pedagogical experiment).

The scientific novelty of the work is that for the first time theoretically and empirically substantiated a new approach to comprehensive detection of predisposition to eating disorders in adolescent girls, which provides recommendations for effective timely diagnosis by school psychologists. Social educators, class teachers and parents of adolescents.

The materials of the work can be used by school psychologists, social educators and class teachers in working with adolescent students.

ADOLESCENCE, ANOREXIA, BULIMIA, COMPULSIVE EATING, BODY IMAGE, SELF-ASSESSMENT, PERFECTIONISM, HYPEROPICS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	9
1.1. Порухення харчової поведінки як предмет клінічно-психологічного аналізу ...	9
1.2. Психологічні детермінанти ризику розвитку порушень харчової поведінки у дівчат підліткового віку.....	20
1.3. Психологічні особливості дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.....	33
1.4. Психологічна характеристика я-концепції дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.....	399
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ТІЛА У ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	43
2.1. Організація і методика дослідження образу тіла дівчат, схильних до порушення харчової поведінки.....	43
2.2. Результати дослідження дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.....	56
2.3. Аналіз психологічних особливостей та специфіки дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.....	70
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Порушення харчової поведінки (ПХП) – це надзвичайно складна та загрозлива медико-соціальна проблема в усьому світі й зокрема в Україні. До них відносять анорексію, булімію, психогенне (або компульсивне) переїдання, та деякі інші порушення, а саме - орторексію, дранкорексію, аллотріофагію, прегорексію. Смертність від нервової анорексії на сьогоднішній день досягає 20% і є найвищою серед усіх психічних захворювань, а нервова булімія, переїдання та інші ПХП суттєво погіршують якість життя осіб.

Сумна статистика вказує на загальне зменшення віку початку хвороби, дебют якої раніше фіксувався у 14-16 років, а зараз до реабілітаційних центрів починають потрапляти діти з 8 років.

Актуальність вивчення проблеми розладів харчової поведінки зумовлена її високою поширеністю і значним зростанням захворюваності, особливо останніми роками, широким спектром біопсихосоціальних чинників ризику, труднощами лікування і реабілітації хворих, що істотно знижує рівень соціально-психологічної адаптації.

Оскільки дезадаптація, аж до інвалідизації, відбувається в молодому активному віці, передусім, у зв'язку з невчасністю діагностики захворювання в результаті цілеспрямованої дисимуляції хворими свого стану, а також особливостями клінічної картини хвороби у вигляді поєднання психічних і важких сомато-ендокринних розладів, розробка адекватних методів лікування і реабілітації хворих з цими розладами залишається актуальною до теперішнього часу.

Це зумовило вибір теми дипломної роботи «Психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків схильних до порушень харчової поведінки».

Об'єкт дослідження: структура я-концепції у дівчат схильних до порушень харчової поведінки.

Предмет дослідження: психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків схильних до порушень харчової поведінки.

Мета: дослідити психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків схильних до порушень харчової поведінки.

Гіпотеза: у дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки, спостерігається неузгодженість структури Я-образу, уявлень про себе, цінностей. Це призводить до нерозвиненості рефлексії, соціального інфантилізму та особистісної незрілості.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання:

- . теоретично розглянути психологічні особливості дівчат, схильних до порушень харчової поведінки як психологічну проблему;

- . проаналізувати особливості структури я-концепції у дівчат, схильних до порушень харчової поведінки у підлітковому віці;

- . емпірично дослідити особливості образу тіла дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки;

- . емпірично дослідити психологічні особливості я-концепції дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, анкетування, контент-аналіз, психолого-педагогічний експеримент: констатувальний, формувальний).

В якості діагностичного інструментарію для розв'язання експериментальних завдань використано: «Шкалу оцінки харчової поведінки», «Методику незакінчених речень» (у модифікації автора), «Методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн» (у модифікації автора), методику «Опис власної зовнішності», методику «Автопортрет», «Методику визначення самооцінки С.А.Будассі».

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до комплексного виявлення схильності до порушень харчової поведінки у дівчат підлітків, який передбачає рекомендації щодо ефективної своєчасної діагностики шкільними психологами. Соціальними педагогами, класними керівниками і батьками підлітків.

Практичне значення роботи визначається тим, що досліджені психологічні особливості образу тіла в структурі я-концепції у дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки. Підібрані і апробовані інструменти для своєчасної діагностики схильності до порушень харчової поведінки, які можуть використовуватись шкільними психологами, а також застосовуватись психологами-практиками й працівниками психологічних служб в організації консультативної, превентивної та психокорекційної роботи з підлітками.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної та контрольної груп, застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СХИЛЬНІ ДО ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. **Порушення харчової поведінки як предмет клінічно-психологічного аналізу**

Харчова поведінка - це загальний термін, використовуваний для позначення всіх різних компонентів поведінки, що беруть участь в нормальному процесі прийому їжі. Сюди входять такі підготовчі моделі поведінки, як пошук їжі, фактичне споживання їжі і велике число фізіологічних процесів, що беруть участь в утилізації того, що було з'їдене.

Під харчовою поведінкою розуміється ціннісне ставлення до їжі і її прийому, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, поведінка, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу, наслідування стилю харчування суспільства та близького оточення. Іншими словами, харчова поведінка включає в себе установки, форми поведінки, звички та емоції, що стосуються їжі, які індивідуальні для кожної людини.

Харчова поведінка оцінюється як гармонійна (адекватна) або девіантна (відхиляється) залежно від безлічі параметрів, зокрема - від місця, яке займає процес прийому їжі в ієрархії цінностей людини, від кількісних і якісних показників харчування. На вироблення стереотипів харчової поведінки, особливо в період стресу, істотний вплив роблять етнокультурні та соціальні чинники. Одвічним питанням про цінність харчування є питання про зв'язок харчування з життєвими цілями («їсти, щоб жити, або жити, щоб їсти»).

Біологічні потреби з урахуванням індивідуального досвіду і конкретних умов відносяться до фізіологічних потреб. З ними тісно пов'язані звички - сформовані в процесі розвитку стереотипні дії високого ступеня міцності і автоматизації. Харчові звички визначаються традиціями сім'ї та суспільства, національністю, релігійними

уявленнями, життєвим досвідом, порадами лікарів, модою, економічними та особистісними причинами. Хоча харчування, безумовно, є фізіологічною потребою, психологічна мотивація також впливає на харчову поведінку. Наприклад, потреба поїсти може бути викликана не лише бажанням "нагодувати себе", але й позитивними (наприклад, щастя) і негативними (наприклад, злість, депресія) емоціями. Не останню роль відіграють внутрішні соціальні настанови, норми та очікування щодо споживання їжі. Таким чином, харчова поведінка являється і трансферентною потребою особистості (задоволенні, самостверженні, етноідентифікації тощо) та суспільства (соціоінтегративна, соціодиференційна та соціоідентифікаційна).

Харчова поведінка – це сукупність дій, які здійснюються у процесі харчування та пов'язані з вживанням їжі, з метою забезпечення організму пластичним та енергетичним матеріалом. У психології під харчовою поведінкою розуміють ціннісне ставлення до їжі та її вживання, стереотипи харчування в звичайних умовах та умовах стресу, поведінку, орієнтовану на образ власного тіла і формування цього образу. Таким чином, харчова поведінка включає індивідуальні установки, емоції та форми поведінки, стосовно їжі. Оскільки харчова поведінка спрямована на задоволення не лише біологічних і фізіологічних, але й психологічних та соціальних потреб індивіда, тож її дослідження відокремлюється від вивчення процесів травлення і виступає сьогодні самостійним предметом дослідження в психології [27].

Спеціалісти розрізняють гармонійну (адекватну) харчову поведінку та не гармонійну (девіантну) [27]. Адекватна харчова поведінка передбачає споживання продуктів у кількості, що відповідає харчовій потребі організму за якістю, складом та енергетичною цінністю. Порушення харчової поведінки (девіантна) – це сукупність психогенно обумовлених поведінкових синдромів, пов'язаних з порушенням прийому їжі.

За Міжнародною класифікацією хвороб (10-й перегляд) (Класифікація психічних і поведінкових розладів), ці розлади кодуються шифром F 50 та

розглядаються в розділі «Розлади прийому їжі». Розрізняють кілька видів порушень харчової поведінки:

F 50.0 Нервова анорексія.

F 50.1 Атипова нервова анорексія.

F 50.2 Нервова булімія.

F 50.3 Атипова нервова булімія.

F 50.4 Переїдання, поєднане з іншими психічними порушеннями.

F 50.5 Блювота, поєднана з іншими психічними порушеннями.

F 50.8 Інші розлади прийому їжі.

F 50.9 Розлади їжі не уточнені.

Порушення харчової поведінки (ПХП) – це надзвичайно складна та загрозна медико-соціальна проблема в усьому світі й зокрема в Україні. До них відносять анорексію, булімію, психогенне (або компульсивне) переїдання, та деякі інші порушення, а саме - орторексію, дранкорексію, аллотріофагію, прегорексію. Смертність від нервової анорексії на сьогоднішній день досягає 20% і є найвищою серед усіх психічних захворювань, а нервова булімія, переїдання та інші ПХП суттєво погіршують якість життя осіб.

Сумна статистика вказує на загальне зменшення віку початку хвороби, дебют якої раніше фіксувався у 14-16 років, а зараз до реабілітаційних центрів починають потрапляти діти з 8 років.

Протягом багатьох тисячоліть люди намагалися прогодувати себе, щоб вціліти в смертельній сутичці за існування. Спочатку вони примітивно і боязко збирали данину з оточуючого їх рослинного і тваринного світу. Але поступово, поряд з іншими досягненнями, опановували складним мистецтвом кулінарії. І.Павлов в одній зі своїх робіт з фізіології травлення писав: «Недаремно над усіма явищами людського життя панує турбота про хліб насущний. Він представляє той найдавніший зв'язок, який з'єднує всі живі істоти, в тому числі і людину, з усім іншим оточуючим їх навколишнім природнім середовищем. Їжа, яка потрапляє в організм і тут змінюється, розпадається, вступає в нові комбінації і знову розпадається, уособлює собою життєвий процес в усьому його обсязі, від

найелементарніших фізичних властивостей організму, як закон тяжіння, інерції і т.д., аж до найвищих проявів людської натури» [1].

Харчова поведінка - це сукупність звичок людини, пов'язаних з прийомом їжі – це смакові переваги, режим прийому їжі, дієта і тощо. Харчова поведінка може залежить від таких чинників, як культуральних, етнічних, сімейних традицій і цінностей, особливостей виховання і поведінки членів сім'ї і біологічних особливостей організму, що склалися в даному соціумі стандартів і еталонів норми і краси. Ці звички можуть змінюватися і часто змінюються з часом, але не всі ці зміни будуть вважатися хворобливим порушенням харчової поведінки.

Під харчовою поведінкою розуміється ціннісне ставлення до їжі і її прийому, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, поведінка, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність з формування цього образу [21]. Іншими словами, харчова поведінка включає в себе установки, форми поведінки, звички та емоції, що стосуються їжі, які індивідуальні для кожної людини. Харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від безлічі параметрів. Етнокультурні фактори роблять величезний вплив на стереотип харчової поведінки, особливо в період стресу. Одвічне питання про значення харчування - це питання про зв'язок харчування з життєвими цілями [20].

Умовою життя є споживання енергетичних і пластичних речовин. Вищі тварини не можуть їх синтезувати з неорганічних речовин, тому виникає необхідність їх надходження із зовнішнього середовища. Тривале припинення надходження або недостатнє введення в організм поживних речовин призводить до порушення метаболізму та гомеостазу організму. Разом з тим організм людини і вищих тварин не здатний асимілювати білки, жири, вуглеводи і ряд інших речовин їжі без їх попередньої фізико - хімічної обробки. Цю важливу функцію виконує система травлення. В результаті травлення і всмоктування продуктів перетравлення їжі підтримується відносно постійний рівень поживних речовин в організмі. Позбавлення людини їжі тягне за собою стан, так званий голод. Прийом їжі викликають якість протилежне голоду - відчуття насичення [31].

У фізіології голоду і насичення людини застосовується поняття «апетит» (від лат. *appetitus* - прагнення, бажання) - відчуття, пов'язане з прагненням людини до певної їжі. Апетит індивідуально виробляється і відображає не стільки потреба в їжі взагалі, скільки потреба у зв'язку зі специфікою обміну речовин і дефіцитом тих чи інших компонентів їжі, індивідуальних і групових звичок, особливостю національної кухні і продуктів, яким віддається перевага. Вибірковий апетит - це потяг людини до певного роду їжі, частіше тому, який містить речовини, яких недостатньо організму.

Голод, як фізіологічний стан (на відміну від голодування як стану тривалої недостатності харчування, що є патологією) є виразом потреби організму в поживних речовинах, яких він був позбавлений деякий час. Зовнішнім об'єктивним проявом голоду є харчова поведінка, що виражається в пошуку і прийомі їжі; вона спрямована на усунення причин, що викликали стан голоду. Суб'єктивні та об'єктивні прояви голоду обумовлені збудженням різних відділів ЦНС. Сукупність нервових елементів цих відділів І.П. Павлов назвав харчовим центром, функціями якого є регуляція харчової поведінки. Харчовий центр - складний гіпоталамо-лімбіко - ретикулокор - тікальний комплекс. Результати експериментів на тварин свідчать, що провідним відділом є латеральні ядра гіпоталамуса. При їх ураженні спостерігається відмова від їжі (афагія), а при електричному подразненні через вживлені в мозок електроди - підвищене споживання їжі (гіперфагія). Цю частину харчового центру називають центром голоду, або центром харчування. Руйнування вентромедіальної ядер гіпоталамуса призводить до гіперфагії, а їх роздратування - до афагії. Вважають, що в цих ядрах локалізований центр насичення. Між ним і центром голоду встановлені реципрокні відносини, тобто, якщо один центр збуджений, то інший загальмований [31].

У регуляції почуття голоду, апетиту і насичення велике значення має робота головного мозку. Перш за все це центри голоду і насичення в гіпоталамусі і відповідні їм освіти в лімбічній системи і корі великих півкуль. При цьому роль основної ланки з точки зору формування харчової мотивації належить гіпоталамусу, який не тільки забезпечує вегетативну основу емоційно - поведінкових реакцій, а й

керує всіма основними гомеостатичними процесами, в тому числі Ліпостат - системою, яка контролює сталість ваги тіла [20].

У людини в нормі виражені довільна регуляція прийому їжі і апетиту, управління кількістю і якістю прийнятої їжі. Зниження і втрата апетиту викликають багато факторів, в тому числі ті, які відволікають людину від їжі, емоції, в першу чергу негативні. Їжа з апетитом сприяє ефективному травленню. І. П. Павлов писав: «...лікарі всіх часів і країн до останнього часу вважали своєю суттєвою обов'язком, крім боротьби з основними недугами, приймати спеціальні заходи для відновлення апетиту» [31].

Загалом поведінка людини визначається як «цілісна активність, спрямована на задоволення біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних потреб» [36]. У свою чергу, потреба - це стан об'єктивної потреби організму в чомусь, що лежить поза ним, становить необхідну умову його функціонування і є джерелом його активності [36]. Потреба в їжі є однією з первинних, біологічних потреб, вона спрямована на підтримання гомеостазу. Люди їдять для того, щоб отримувати необхідну енергію, будувати нові клітини і створювати складні хімічні сполуки, необхідні для життя. Відповідно до теорії А. Маслоу, потреби людини, що стосуються біологічного виживання, повинні отримати задоволення на мінімальному рівні, перш ніж стануть актуальними будь-які потреби більш високого рівня [33]. Проте щоденний раціон людини, як правило, не обмежується лише життєво необхідними калоріями і поживними речовинами. Крім того, кількість з'їденого, час прийому їжі, перевагу певних продуктів харчування та їх поєднань - все це відрізняється своєрідністю у кожної людини. Харчова поведінка визначають не тільки потреби, але і отримані в минулому знання і стратегії мислення. Хоча потреба в енергії і створює такий біологічний потяг, як відчуття голоду, на конкретну поведінку (що людина буде їсти) впливають сформувалися звички і стратегії мислення. Біологічні потреби, з урахуванням індивідуального досвіду і конкретних умов, відносяться до фізіологічних потреб. З ними тісно пов'язані звички - сформовані в процесі онтогенезу стереотипні дії високого ступеня міцності і автоматизації [33]. Харчові звички визначаються традиціями сім'ї та суспільства,

релігійними уявленнями, життєвим досвідом, порадами лікарів, модою, економічними та особистісними причинами [20].

Необхідно також відзначити соціальне значення їжі. Харчування людини з самого народження пов'язано з міжособистісною взаємодією. Згодом їжа стає невід'ємною складовою процесу спілкування, соціалізації: святкування різних подій, встановлення та формування ділових і дружніх взаємин. У свою чергу, традиції, харчові звички відображають рівень розвитку культури, національну, територіальну та релігійну приналежність, а також сімейне виховання у сфері харчової поведінки. При аналізі психосоціальних аспектів ожиріння виділяють наступні функції харчової поведінки: підтримання гомеостазу, релаксація, отримання задоволення, комунікація, самоствердження (воно пов'язане з поданням про престижність їжі і «солідної» зовнішності), пізнання, підтримання ритуалу або звички, компенсація, нагорода, захист і задоволення естетичної потреби. Таким чином, харчова поведінка людини спрямоване на задоволення не тільки біологічних і фізіологічних, але також психологічних і соціальних потреб. Крім почуття голоду і стимуляції, що виходить від їжі, існує безліч інших внутрішніх і зовнішніх стимулів, що викликають бажання є або зорієнтовують на вибір певної їжі. Бажання є і прийняття їжі є результат взаємодії між цими стимулами і стабільними фізіологічними і психологічними характеристиками індивідуума. Прийняття їжі не завжди пов'язане з угамуванням голоду, та їжею нерідко зловживають з метою задоволення широкого спектру інших потреб. Мотивацією називається «усвідомлювана причина, що лежить в основі вибору дій і вчинків особистості» [36]. Згідно з цим визначенням, харчову поведінку людини можна розглядати як цілісну активність, пов'язану з мотивацією прийому їжі. Хоча харчування, безумовно, є фізіологічною потребою, психологічна мотивація також впливає на харчову поведінку. Наприклад, потреба поїсти може бути викликана як позитивними (наприклад, щастя), так і негативними (наприклад, злість, депресія) емоціями. Кількість, якість і частота споживання їжі залежать від таких феноменів, як почуття голоду, апетит і почуття насичення.

Фізіологічним регулятором кількості споживаної їжі є голод - сукупність неприємних переживань, що полягають у відчутті порожнечі і спазмів у шлунку і в

інстинктивному відчутті необхідності поїсти. Почуття голоду виникає тоді, коли поживні запаси організму недостатні для енергетичної рівноваги. Одним з факторів голоду є скорочення порожнього шлунку, яке механорецептори його стінок передають в головний мозок, де й формується почуття голоду. Іноді потужні скорочення м'язів шлунка пов'язані зі зниженням концентрації глюкози в крові. За даними багатьох досліджень, відчуття голоду також залежить від температури навколишнього середовища. Проте необхідно відрізнити голод як фізіологічний стан від психологічного акту сприйняття та усвідомлення голоду, тобто від психологічного переживання, що виражається в неприємному і приковує увагу відчутті, яке людина має при позбавленні їжі і яке призводить до пошуку їжі для полегшення дискомфорту. У більш позитивній формі це бажання називається апетитом, який грає важливу роль в отриманні задоволення від їжі і формуванні харчових звичок [20].

Харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда, а також від кількісних і якісних показників харчування. Етнокультурні фактори роблять величезний вплив на стереотип харчової поведінки, особливо в період стресу. Одвічне питання про значення харчування - це питання про зв'язок харчування з життєвими цілями [20].

Розглянемо психологічні чинники, що впливають на механізми формування харчових звичок і переваг у молді. Однією з найбільш вагомих причин погіршення стану здоров'я є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань та патологічних станів, зокрема дефіцити або надлишки мінеральних речовин та вітамінів, призводять до порушення як фізичного, так й інтелектуального розвитку людини. Тому профілактика та корекція порушень харчової поведінки ще в дошкільному віці мають важливе соціально-гігієнічне значення. Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти. Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і

вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці.

Переважна більшість досліджень [3, 4, 5, 9, 10, 14, 28] стосовно образу тіла, які проводилися у підлітковому середовищі, свідчать про те, що саме у зв'язку зі значними фізичними змінами, які відбуваються у цей віковий період, підлітки починають контролювати власне тіло і досить часто у надто болючий спосіб. В результаті статевого дозрівання підлітки часто відчують себе незграбними і соромляться власного тіла. Дівчатка-підлітки особливо схильні до розвитку негативного образу тіла. Вони часто ігнорують інші здібності і зосереджуються лише на зовнішньому вигляді як доказі власної гідності. Наслідком цього може стати зниження самооцінки і підвищення ризику розвитку психічних розладів, у тому числі розладів харчової поведінки. На початку підліткового періоду дівчатка, швидкість розвитку тіла яких відрізняється від середньостатистичної, особливо схильні до незадоволення і низької самооцінки. Дівчата, які випереджають або, навпаки, відстають від однолітків у розвитку, перебувають у найбільш складній ситуації. Оскільки образ тіла трактується як невід'ємна частина самосвідомості особистості, негативний образ тіла неминуче справляє негативний вплив на всі сфери життєдіяльності (Л. Кулешова [18], Р. Моляко [23], В. Петеркова [26], Т. Титаренко [30], В. Чайка [34], А. Черкашина [35]).

У західній літературі для позначення видів харчової залежної (адитивної) поведінки частіше використовується термін «поведінкові аддикції». Першу класифікацію нехімічних аддикцій в запропонував Ц.П.Короленко. Він виділив безпосередньо нехімічні аддикції, до яких відносяться азартні ігри (гемблінг), аддикція відносин, сексуальна, любовна аддикції, аддикція уникнення, роботоголізм, аддикція до витрати грошей, ургентна аддикція, а також проміжні аддикції, наприклад, аддикцію до їжі (переїдання і голодування), що характеризуються тим, що при цій формі задіюються безпосередньо біохімічні механізми. Крім перерахованих вище, в даний час описано значну кількість інших нехімічних аддикцій: різноманітні комп'ютерні залежності або інтернет-залежності [11].

У всіх випадках розвиненої адиктивної поведінки думки зайняті способами реалізації адиктивних прагнень, апперцепцією їх задоволення. Самороздум на ці теми викликає почуття емоційного збудження, хвилювання, підйому або релаксації. Таким чином, досягається початок бажаного емоційного зміни, виникає відчуття контролю над собою і ситуацією, почуття задоволеності життям. Адиктивна поведінка спочатку створює ілюзію вирішення проблем, порятунку від стресових ситуацій шляхом своєрідного втечі, уникнення переживання останніх. У цій особливості аддикції міститься велика спокуса, хочеться йти по шляху найменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивних реалізації. Відволікання необхідно кожній людині.

Однак у випадку адиктивної поведінки останнє стає стилем життя, в процесі якого людина опиняється в пастці постійного відходу від реальної дійсності, від взаємодії з навколишнім [2].

Існує чотирьохкомпонентна модель, що описує мотивації харчової поведінки. Вона заснована на аналогічній моделі мотивації вживання алкоголю і включає в себе такі компоненти мотивації, як: 1) опанування негативних емоцій; 2) соціалізація; 3) відповідність очікуванням інших людей; 4) отримання задоволення [20].

Харчова поведінка визначає не тільки потреби, але і отримані в минулому знання. Хоча потреба в енергії і створює такий біологічний потяг, як відчуття голоду, на конкретну поведінку (що людина буде їсти) впливають сформувалися звички і стратегії мислення.

Біологічні потреби з урахуванням індивідуального досвіду і конкретних умов відносяться до фізіологічних потреб. З ними тісно пов'язані звички - сформовані в процесі розвитку стереотипні дії високого ступеня міцності і автоматизації [36]. Харчові звички визначаються традиціями сім'ї та суспільства, релігійними уявленнями, життєвим досвідом, порадами лікарів, модою, економічними та особистісними причинами.

Стиль харчування є відображення емоційних потреб і душевного стану людини. У перший час нашого існування прийом їжі - основна життєва функція. Задоволення голоду викликає відчуття захищеності і гарного самопочуття. Досить часто в ХХІ столітті виникають порушення харчової поведінки за рахунок недотримання основних норм харчування, а також через ряд особистісних чи соціальних потреб та впливів.

У формуванні порушень харчової поведінки велике значення має: по-перше, спадкова дисфункція церебральних систем, що регулюють прийом їжі; по-друге, неправильне виховання в ранньому дитинстві, по-третє, особливості особистості хворого.

У людини із особливою харчовою поведінкою висока соціальна орієнтованість, хороший інтелект, висока «стресодоступність», знижена «стресостійкість», схильність до тривожно-депресивних реакцій, психічна незрілість. У них переважають менш досконалі способи психологічного захисту, підвищена, погано контрольована емоційність, пасивні форми поведінки - прийом їжі грає роль своєрідного захисного механізму від стресу. Цей спосіб захисту абсолютно соціально прийнятний, доступний, простий, легко здійснений, не вимагає ні розумової, ні емоційної додаткової напруги.

Психічне напруження в ситуації конфлікту знижуватися не через адекватну переробку його змісту, а за допомогою простої редукції дискомфортного переживання, що не торкається ні причин, ні суті конфлікту. Подібна форма захисту від стресу, безсумнівно, патологічна, оскільки призводить до соматичного захворювання - ожиріння.

Ожиріння виникає в результаті впливу безлічі різноманітних психологічних факторів, серед яких найчастіше зустрічаються такі: 1) Фрустрація при втраті об'єкта любові. Наприклад, ожиріння, частіше у жінок, після смерті чоловіка, розлуки з сексуальним партнером або навіть після відходу з рідного дому ("пансіон ожиріння"). Відомо, що втрата близької людини може супроводжуватися пригніченістю і одночасно - підвищенням апетиту ("заїсти гірку пігулку"). Діти часто реагують підвищеним апетитом на народження молодшої дитини в сім'ї.

2) Загальна пригніченість, гнів, страх перед самотністю і почуття порожнечі можуть стати приводом до імпульсивної переїдання.

3) Ситуації, що вимагають особливих зусиль і підвищеної напруги (наприклад, підготовка до іспитів, професійні перевантаження), пробуджують у багатьох людей підвищені оральні потреби, які призводять до посиленого споживання їжі або паління.

Поява у багатьох людей психовегетативних розладів при відмові від звичних продуктів харчування дозволяють поставити харчову залежність в один ряд з алкогольною, нікотиною, лікарською і наркотичною. Зокрема, дієтичну депресію можливо розглядати як прояв синдрому відміни, що підтверджується і спостереженнями частого поєднання емоціогенної харчової поведінки з пристрасстю до алкоголю і тютюну.

1.2. Психологічні детермінанти ризику розвитку порушень харчової поведінки у дівчат підліткового віку

Існує декілька груп психологічних чинників, що породжують порушення харчової поведінки

Соціально-психологічні чинники. Соціально-психологічні чинники – причини, які виникають під впливом сім'ї, друзів, оточення, реклами, традицій, наприклад, не задовольняються потреби дітей в прийнятті, безпеці, любові, теплі, також багато батьків самі страждають розладами харчової поведінки, і діти просто копіюють їх поведінку.

Інформаційне XXI сторіччя пропонує людині небачені раніше перспективи, але й незнані досі загрози. Освіченість, ерудованість, постійний доступ до численних неконтрольованих джерел інформації не гарантують нам, на жаль, захисту від психологічних маніпуляцій та негативних впливів. Навпаки, витонченість цих технологій сьогодні особливо вражає цинізмом, адже вони визначають своєю цільовою аудиторією найбільше психологічно вразливих

реципієнтів – дітей та підлітків. «У приціл» кураторів суїцидальних соціальних груп потрапляють школярі, їхні впливи не зважають на кордони країн, а новостворені групи маскуються під невинними, на перший погляд, анімалістичними символами чи заохоченням до «схуднення». Тому очікувати, що з часом психологічний тиск на дітей та підлітків зменшиться, було б наївним. Розрізняти добро і зло, критично мислити, бути стійким до сумнівного заохочення, довіритися порадам батьків, вчителів, психологів, протистояти нав'язливому маніпулятивному маркетингу – такими вміннями медіаграмотності має навчитися користуватися сьогодні діти та підлітки.

Однією з гіпотез поширення розладів харчування є величезний вплив суспільства на норми і цінності індивіда. Протягом останніх десятиліть наше суспільство віддає перевагу худорбі. У свідомості людей міцно закріплений стереотип про те, що бути худим - значить бути успішним, здоровим, привабливим, дисциплінованим та інше. Повнота асоціюється з непривабливістю, лінню, некомпетентністю. Існує думка, що збільшення кількості харчових розладів за останні 40-50 років пов'язано з дедалі більшим поширенням в суспільстві ідеалу худорлявості. Ця думка базується на зайвої стурбованості пацієнтів з нервовою булімією і нервовою анорексією своєю вагою і тілом.

З «соціальної» гіпотези випливає припущення, що саме через прийнятих в суспільстві ролей і стереотипів, розладами прийому їжі страждають в основному жінки, тоді як чоловіки схильні до трудоголізму. Пріоритети в суспільстві такі, що жінка повинна бути приваблива зовні для успішної взаємодії з чоловічою статтю, тоді як чоловік повинен бути перш за все реалізований соціально, в суспільстві і на роботі. Обидва цих захворювання можна розцінювати як гіперболізацію прийнятих в соціумі цінностей.

Проблема «соціальної» гіпотези та ж що і у «фізіологічної» - практично кожній людині властиво турбуватися про свій зовнішній вигляд, але далеко не кожна людина захворює розладами харчування. Наше суспільство в цілому, і зокрема люди, які страждають нервовою булімією, приділяють велику увагу зовнішній привабливості. Соціум схильний оцінювати людей за їх зовнішнім

виглядом, не приділяючи уваги внутрішньому світу людини, якщо зовнішність виявилася непривабливою. І це з'явилося не в останні десятиліття.

Також в групі ризику дочки дуже успішних батьків, які недоотримали уваги в дитинстві, яким часто дорікали у невідповідності «розкішним» мамі і татові. Подорослішавши, ці дівчатка на підсвідомому рівні намагаються постати перед оточуючими в «ідеальній формі», щоб заслужити увагу.

А ще жертвою анорексії цілком може стати молода жінка, чиї батьки намагалися розіграти так звану «дитячу карту»: самі не будучи успішними, вони намагалися реалізуватися за рахунок дочки. У надії, що вона досягне висот у навчанні, кар'єрі, особистому житті, мама з татом надмірно критикували її, тиснули, висміювали помилки і ставили перед дитиною завищені планки. До пори до часу відчуття того, що я не гідна любові і уваги, через те що нехороша собою, дримає десь в глибинах підсвідомості закомплексованої дівчини. Одне необережне слово подруги або молодого чоловіка може перевернути її життя. Проста фраза «Ой, щось ти погладшала!» здатна спричинити за собою нескінченні розглядання себе в дзеркалі і пошуки недоліків. Поступово це самокопання призводить до того, що у панянки виникає відраза до власного тіла і бажання щось змінити в собі. Прагнення це стає настільки сильним, що поступово перетворюється на домінуючу ідею, а потім і в психічний розлад. Всі подальші дії дівчини спрямовані тільки на одне: схуднути. Будь-якою ціною.

Лікарі стверджують: тривожним дзвіночком є невдоволення не тільки вагою, але і зовнішністю. Якщо дівчина ненавидить свого носа або форму ніг і вважає, що хірург - її єдиний порятунок, це привід поспілкуватися з психологом.

Вікові чинники. Незважаючи на те, що такі розлади як анорексія і булімія зустрічаються у хлопців у 10% випадків, як правило, вони не визнають своїх проблем і рідше звертаються до лікарів, проявляються розлади в більш пізньому віці і частіше викликані психічними порушеннями (шизофренія, неврози, психопатія). Набагато частіше ПХП зустрічається у дівчаток.

Страх, з яким найчастіше стикаються дівчатка-підлітки - дорослішання. Тривога в такий період тісно пов'язана з високими очікуваннями від себе в

майбутньому житті, які вона ставить перед собою, а також з тими, які ставить перед нею оточення. «Чи впораюся я з усіма цими очікуваннями, така негарна?» - ніби запитує себе дівчинка, стоячи перед дзеркалом.

Нерідко у дівчинки може виникнути і неприйняття свого тіла, яке змінюється і дорослішає. Перед пубертатним періодом у дівчаток завжди настає природна прибавка в вазі, оскільки матеріалом для виробництва естрогенів є жири, і тіло виробляє певний його запас перед початком менструацій. Саме ця надбавка сильно впливає на самосприйняття дівчаток. Вони відчують зміну ставлення до себе з боку оточуючих, і це їх може лякати, в результаті чого вони відчують необхідність виробити для себе який-небудь захист. Звідси може з'явитися бажання знову стати маленькою, повернутися назад в дитинство. «Нове» жіноче тіло не приймається, його хочеться покарати і приструнити.

Формування адиктивної поведінки в юнацькому віці відбувається швидше, ніж у дорослих. Юнацький вік характеризується становленням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, звичок, що має великий вплив на харчову поведінку людини. Проблема порушення харчової поведінки є однією з найсерйозніших і поширених серед дівчат. Студентам властиво обмежувати прийоми їжі через нестачу часу, матеріальних труднощів. Більшою мірою схильні до ризику розвитку розладів харчової поведінки (анорексія і булімія), дотримання модних дієт дівчата.

Високий рівень самокритики і сором дуже часто зустрічається у людей, які страждають від розладів харчової поведінки, тривожних розладів, депресій, БАР, особистісних розладів. Самокритика створює оманливе думку про те, що сприяє поліпшенню себе. На ділі ж, критичне ставлення до себе - одна з форм хронічного стресу, яка призводить до депресії і підтримує дисфункціональне поведінка, пов'язана з харчуванням і образом тіла.

Інтерес до себе в підлітковому віці в одних випадках пов'язаний з почуттям аутосимпатії, а в інших з наявністю внутрішньої конфліктності та загального негативного фону по відношенню до себе [19]. Відомо, що в підлітковому і юнацькому віці посилюється прагнення до самосприйняття, до усвідомлення свого

місця в житті і самого себе як суб'єкта відносин з оточуючими. З цим пов'язане становлення самосвідомості. До підліткового віку свої відмінності від інших привертала увагу дитини тільки у виняткових, конфліктних обставинах. Його «я» практично зводиться до суми його ідентифікацій з різними значущими іншими людьми. У підлітка і юнаки становище змінюється. Орієнтація одночасно на декількох значущих інших робить його психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо конфліктною. Несвідоме бажання позбутися від колишніх ідентифікацій робить його активним в рефлексії, а також активізує почуття своєї особливості, несхожості на інших. Підлітковий вік - це не тільки період фізичного становлення, а й етап когнітивного розвитку, важливою функцією якого є побудова теорії самого себе.

У юнацькому віці найважливішим психологічним процесом є становлення образу «Я», що лежить в основі порушень харчової поведінки [29].

З позиції психолого-акмеологічного підходу «образ Я» є сукупністю персональних, фізичних і соціальних уявлень особистості до самоактуалізації. Різноманітні фактори неоднозначно впливають на розвиток «образу Я», від чого спостерігаються індивідуальні відмінності в актуалізації, пов'язані з продуктивним або непродуктивним характером його освіти. Непродуктивний характер «образу Я» пов'язаний з низьким рівнем рефлексії, відсутності тенденції до самоактуалізації, низьким або неадекватно завищеними емоційним прийняттям. Продуктивним «образом Я» є високоорганізоване, диференційоване когнітивно-афективний утворення, що відрізняється адекватним емоційним прийняттям [13].

Культ їжі, переїдання або навпаки харчовий аскетизм, діетоманія, загострена увага людей, особливо молодого віку, до свого тілу і зовнішності, переслідування завищеним стандартам фізичної привабливості являють собою різні види харчових девіацій і є неповноцінними формами психоемоційної адаптації сучасної людини до складних реалій сучасного життя.

Вважається, що розлади харчової поведінки, такі як анорексія або булімія, починаються в підлітковому віці або трохи пізніше. Однак канадські дослідники попереджають батьків: перші сигнали неправильного ставлення до їжі можуть

виникнути у дітей в ранньому шкільному віці - з 8 до 12 років. Результати цього дослідження були представлені на конференції Eating Disorders Association of Canada в Ванкувері.

Відповідно до класифікації Національного інституту психічного здоров'я (National Institute of Mental Health, NIMH), під розладами харчової поведінки розуміється захворювання, яке проявляється в значній зміні щоденного харчового раціону людини. Це може бути як відмова від прийому їжі, так і спонтанні напади переїдання. Вчені вважають, що харчові розлади є наслідком взаємодії генетичних, біологічних, поведінкових, психологічних і соціальних факторів. Порушення харчової поведінки також може стати наслідком депресії, тривожності або наркоманії.

В ході свого дослідження професор Домінік Меллюр (Dominique Meilleur) і його колеги з Університету Монреалю (University of Montreal) проаналізували психологічні, соціально-демографічні та фізіологічні характеристики 215 дітей у віці від 8 до 12 років, які мають проблеми з регулярним харчуванням. За словами дослідників, всі діти були фізично здорові, але мали проблеми з тривожністю, поведінкою і послухом, а також синдром дефіциту уваги.

Результати дослідження показали, що 95 відсотків учасників навмисне обмежували себе в їжі. 69,4 відсотка учасників боялися набір зайвої ваги, з них 46,6 відсотка вважали себе «жирними». Дослідники також з'ясували, що 15,5 відсотка дітей штучно викликали у себе блювоту, щоб не набрати вагу, а для 13,3 відсотка учасників були характерні приступи булімії. В цілому, 52 відсотки дітей хоча б один раз були госпіталізовані з вини свого харчового розладу.

Проблема стосується не тільки дівчаток, але і хлопчиків. При цьому дівчаток більше турбує позбавлення від зайвої ваги, а для хлопчиків більш характерною виявилася дисморфія - крайня ступінь невдоволення своїм недостатньою вагою і м'язовою масою і прагнення стати більш «накаченим».

Дослідники підкреслюють: 22,7 відсотка дітей, які страждають харчовими розладами, повідомили про те, що терплять насмішки і образи з приводу своєї зовнішності з боку однолітків та однокласників. Автори вважають, що саме

прагнення відповідати стандартам краси, прийнятим в середовищі школярів, може бути основною причиною появи перших харчових розладів в цьому віці [44].

Особистісні чинники. Кожна особистість є індивідуальністю і в залежності від її смакових уподобань ми можемо визначати її характер і психологічний стан. Процес харчування стає засобом вираження особистості, точніше харчова поведінка – ціннісне та індивідуальне ставлення до їжі та її вживання, яке проявляється у емоціях, установках та звичках. Харчова поведінка оцінюється як гармонічна (адекватна) та девіантна (неадекватна) за такими критеріями: місце, яке займає процес вживання їжі в ієрархії цінностей особистості, кількісні та якісні показники харчування [20].

Розглядаючи процес харчування як засіб об'єктивації особистості, можна виділити такі критерії її самовираження: релаксація (зняття психологічної напруги); заміщення (їжа виступає в ролі одного з механізмів уникнення реальності); компенсація незадоволених потреб (їжа як захист від проблем); комунікація (харчування пов'язане з перебуванням у колективі); звичка (ритуальні дії у споживанні їжі); самоствердження (вживання "модної" їжі, уявлення про престиж та високий соціальний статус); нагорода або самозаохочення за рахунок смакових якостей їжі; самопокарання їжею при нездійсненні бажань; естетичне задоволення від споживання їжі.

Значну роль у самовираженні через їжу, відіграє мотивація особистості (позитивна та негативна). Їжа перетворюється на регулятор психоемоційного стану людини і може спричинити тяжкі патології, оскільки вона не вирішує психологічних проблем того, хто їсть. Обираючи їжу як засіб самовираження, особистість несвідомо може втратити власну реальність і поняття «норми». У сучасній психотерапевтичній практиці існують методи корекції порушень харчової поведінки, які спрямовані на її відновлення з подоланням особистісних проблем.

Дівчата вважають, що їх вага і фігура визначають їх цінність як людини. Дослідженню особистісних особливостей дівчат, які страждають порушенням харчової поведінки, а також специфіку їх життєвої ситуації присвячено безліч робіт, однак дуже мало друкованих робіт, присвячених особливостям захворювання серед

чоловіків. Розлади харчової поведінки істотно частіше зустрічаються у жінок (в зіставленні з чоловіками як 6: 1 - 10: 1), що пояснюється деякими дослідниками як результат більшої частоти раннього використання дієт) [47]. Таким чином, огляд справедливий для жіночої частини хворих.

Багато дослідників підкреслюють особливості дитячої та сімейної ситуації осіб, які страждають порушенням харчової поведінки. Жінки, які страждають на булімію та анорексію, як правило, описують стосунки з обома батьками негативно. Було виявлено, що пацієнтки з розладами прийому їжі в більшості випадків описують низький рівень батьківського піклування. Батько, як правило, описується як емоційно стриманий, а дочка відчуває себе знехтуваною. Матері описуються як домінуючі з гіперопікою і схильні до перфекціонізму. Було так само виявлено, що в дитинстві пацієнтки отримували від батьків подвійні послання про своє ставлення до дочки: їх одночасно підтримували і підривали їх впевненість в собі. В результаті такої взаємодії у дівчаток з'являлося відчуття «роздвоєння», невідповідності очікуванням батьків. Крім того, в дослідженнях було показано, що жінки, які страждають розладами прийому їжі, реагували на передбачуване відділення від близьких дуже бурхливо, навіть неадекватно, в порівнянні з людьми, які не страждають порушенням харчової поведінки [42].

В цілому, родина зазвичай складається з контролюючої перфекціонної матері, що не підтримує спроби дитини до відділення; емоційно стриманого батька, і дочки, яка відчуває себе знехтованою, контрольованою і неадекватною [42].

Важливо розуміти, що такі дівчата часто мають вкрай високу чутливість до емоцій, і рівень тривоги, який може бути неприємний, але цілком стерпний для інших, ними може відчуватися як нестерпний. Тому особливу роль у розвитку розладів харчової поведінки грають близькі люди, які не підтверджують емоції, які відчувають самі дівчата. У той час, як людині тривожно, його родичі і друзі відповідають, що все це його фантазії або капризи, а насправді все в повному порядку і сумувати нема про що. В результаті людина починає відчувати вторинні емоції: сором, почуття власної неповноцінності («всі радіють, а я сумую»), образу і роздратування («чому у мене такі почуття, коли треба веселитися?»). Ще складніша

ситуація стає, якщо в сім'ї є хтось, кому гірше фізично («як так, сестра хворіє, а мені погано - я, напевно, жахлива людина»). В результаті відбувається ескалація неприємних емоцій, і якщо спочатку у людини була тільки тривога, то в результаті до неї приєдналися ще сором, вина, почуття власної неспроможності, образа, гнів, роздратування. Одночасно задовольняються потреби підлітків в прийнятті, безпеці, любові, теплі. Рівень негативних емоцій виростає до такої міри, що переносити їх нестерпно важко.

Приймання їжі - це саме такий, простий і доступний сіюсекундний спосіб відволікання від важких емоцій. Коли людина їсть, його увага сконцентрована тільки на цьому процесі, і в результаті настає якась емоційна анестезія. Але цей спосіб неефективний для зняття тривоги і провини, оскільки, як тільки людина припиняє їсти, то всі його негативні почуття повертаються, а також додається сором і відчуття втрати контролю над собою. Для того, щоб повернути контроль над собою назад, людина робить компенсаторні дії: голодує, викликає блювоту, приймає сечогінні препарати і так далі, і в результаті цикл замикається.

Однією з провідних проблем відносин з батьками у пацієток з розладами харчової поведінки може бути проблема відділення від сім'ї і становлення незалежності. Вони описують своїх батьків як тих, що не підтримують спроби дочок бути незалежними. Які страждають на анорексію - схильні до залежності від батьків. Прагнення стати якомога більш худий розцінюється як спроба повернутися до дитячого, інфантильного стану. Як правило, нервова анорексія є етапом булімічної симптоматики, і обидва захворювання стоять на перешкоді становленню зрілої дорослої особистості, виникаючи в свою чергу на ґрунті знову ж недостатньої особистісної зрілості і незалежності [32, 45].

Згадуючи своє дитинство, пацієнти з анорексією говорять про себе як про дуже слухняних, зразкових дітей, які намагались робити те, чого від них очікували оточуючі. Життя пацієнтки, яка страждає на анорексію, пронизана прагненням зробити все так, щоб оточуючі це схвалили. Завжди присутня тривога про те, що якщо щось зробити не так, як цього очікують інші, то шанси бути коханою і шанованою дуже малі. Багато дорослих відчувають подібні тривоги, але для

пацієнтів з анорексією ці переживання визначають все їхнє життя. Нервова анорексія, таким чином, інтерпретується як спосіб залишатися залежною дитиною, позбавляючи своє тіло можливості здобувати дорослі обриси, а тим самим і відповідальності, яка неминуче приходить з дорослішанням.

Батьки хворих на анорексію часто описуються як вкрай вимогливі, з одного боку прагнучи мати ідеальну дитину, з іншого – не надаючи їй достатньої підтримки і не висловлюючи любові і прихильності. Дитина не відчуває любові до себе як до особистості. Вона бачить, що за якісь досягнення його хвалять і заохочують, однак ніяка успішність не приводить до формування стабільної самооцінки і контакту з батьками. Анорексія дозволяє привернути до себе увагу, довести собі свою силу і здатність контролювати своє життя [38]. Таким чином, жінки, у яких в дитинстві мали місце конфлікти, що стосуються дорослішання, сепарації, сексуальності, самооцінки [36] і труднощів в регуляції психічної напруги, можливо, більш схильні до розвитку харчових порушень.

Для пацієнок, які страждають на булімію, також вкрай актуальною є тема залежності від позитивної оцінки оточуючих. Для стабілізації власної самооцінки, що страждають на булімію необхідно бути впевненими в схваленні оточуючих. Вони намагаються вести себе так, щоб відповідати очікуванням людей навколо них, власні бажання придушуються, відходять на друге місце, перше ж міцно займає бажання зробити щасливими оточуючих. Вони думають, що для того, щоб бути коханими, їм треба бути досконалими. Один з аспектів досконалості - це худорба. Їм важко приймати себе не такими, як очікується, і це ускладнює їх адекватне самосприйняття і взаємини. Так як пацієнти з булімією хочуть подобатися оточуючим, вони вважають за краще приховувати свої емоції; висловити злість означає образити когось, не сподобатися йому. Тому вони роблять багато того, чого не хотіли б робити, звідси низький рівень самовираження. Така поведінка, ймовірно, йде корінням в раннє дитинство [48].

Таким чином, ще однією характерною рисою хворих, які страждають порушенням харчової поведінки, є прагнення до перфекціонізму. Недостатньо теплі відносини з батьками і проблеми з відділенням від них призводять до нестійкості

самооцінки і труднощів при формуванні зрілої, дорослої особистості. Звідси схильність до перфекціонізму, залежність від схвалення оточуючих. Часто пацієнтки з розладами прийому їжі описують себе як невдах, які роблять все «недостатньо добре». Навіть багато працюючи або навчаючись, вони ніколи не бувають задоволені собою в достатній для задоволення зробленим мірі, впевнені у власній цінності і значущості. Бажання бути досконалими виходить з недостатнього сформованого і незалежного образу себе. Неможливість бути кращою у всіх сферах життя викликає у пацієнток страх і тривогу разом з розладами харчування, і єдиною ареною, на якій можливі реальні зміни – це тіло. Контролюючи свою вагу, пацієнтка з розладом харчування підтримує своє відчуття контролю над власним життям, успішністю.

У хворих на булімію бажання досконалості приймає інший напрямок, коли справа стосується їжі - якщо я не можу бути хороша в сфері підтримки дієти, то нехай я буду огидна. Саме в силу перфекціонізму хворих з порушенням харчової поведінки спосіб корекції ваги через дієту так мало ефективний в більшості випадків: як правило, довго протриматися на дієті не вдається і збій в режимі прийняття їжі призводить до посилення почуття провини і дискомфорту, які усуваються тільки за допомогою їжі, тому коло «їжа - вина - їжа» замикається [43].

Їжа знімає стрес - на час. Чим довше триває переїдання (або вже булімія), тим коротше стають періоди спокою після їжі. Таким чином, їжа стає регулятором настрою хворого.

У дослідженні було показано, що у багатьох пацієнток, які страждають порушенням харчової поведінки протягом життя відбувалися важкі втрати, травми, щодо яких у 64% жінок зберігалася невирішеність ситуації [42].

У психоаналітичній концепції розлади прийому їжі розглядаються як оральний регрес, процес прийняття їжі інтерпретується як повернення до стану спокою і тепла біля матері. Більшість пацієнток описують процес їжі як «відчуття первинної гармонії», стан спокою, блаженства - те саме що станом немовляти після насичення молоком матері-годувальниці його матері. Таким чином прийняття їжі інтерпретується як своєрідне повернення до смоктання материнських грудей. Їжа

розглядається як оральний спосіб компенсації. За спостереженнями клініцистів, більшість пацієнок з порушенням харчової поведінки або були рано відняли від грудей, або мали інші проблеми грудного вигодовування [43].

Когнітивна парадигма також визнає роль дитячої ситуації в розвитку порушення харчової поведінки, однак фокус досліджень в даному контексті спрямований на встановлення специфіки когнітивного рівня хворих на розлади прийому їжі. Когнітивні порушення визнані одним з головних аспектів порушення харчової поведінки. Нервова анорексія описувалася як «невпинне бажання худорлявості», а нервова булімія - як «постійний страх повноти». Когнітивні порушення, що стосуються форми і ваги тіла, є патогномонічними для порушення харчової поведінки. Мабуть, це неповне пояснення, так як в деяких культурах повнота, навпаки, не лякає, а вважається ознакою благополуччя, достатку, родючості та здоров'я. Прикладом служить скульптура «Венера Віллендорфська» датована 22000 до н. е. (Можливо, найраніша відома ілюстрація ожиріння).

Тип особистості. Особистість хворих порушеннями харчової поведінки має свої особливості. Найчастіше зустрічаються три типи особистості: обсессивно-компульсивні, що відрізняються вираженим прагненням до перфекціонізму і схильністю «застрягати» на певних стереотипах порушеного харчової поведінки (компульсивність); істероїдні, з проявами сексуальних розладів, причому сексуальні розлади можуть бути одним з етіологічних факторів виникнення нервової анорексії; шизоїдні з ознаками замкнутості і деякою химерністю стереотипів харчової поведінки.

Соціальні контакти таких підлітків спотворені, здебільшого неповноцінні, нерідко пацієнти прагнуть до самотності і негативно ставляться до суспільного життя. Хворі на нервову анорексію в більшості своїй «не відчують інших людей», як правило, не вміють їм співпереживати, розуміти їх думки і мотиви вчинків.

У деяких областях діяльності, наприклад, пов'язаних з інтелектуальною роботою, можуть відзначатися хороші успіхи, але в загальному залежать від оцінки оточуючих.

Большинство симптомов болезни воспринимается больными нервной анорексией Эго-синтонно, как значимая часть собственной личности, что в какой-то мере объясняет трудности, возникающие в процессе лечения этого психического расстройства.

Більшість симптомів хвороби сприймається хворими на нервову анорексію Его-синтонно, як значна частина власної особистості, що в якійсь мірі пояснює труднощі, що виникають в процесі лікування цього розладу.

Для розладів харчової поведінки типова алекситимія - труднощі висловити свої почуття і соматичні відчуття, «розрізнити почуття і сигнали тіла».

Як правило, на анорексію страждають дівчата до 25 років, чия самооцінка безпосередньо залежить від ваги тіла. Вони відчують себе впевненими і конкурентоспроможними, лише будучи гарними, а для них краса - синонім худорлявості. Зайві сантиметри на талії і стегнах, як їм здається, роблять їх невдахами. Причому найчастіше проблема надумана, адже більшість пацієнтів з діагнозом «анорексія» зовсім не страждають ожирінням. Навпаки, у багатьох з них абсолютно нормальні фігури. Але через особливого складу характеру - яскраво вираженою емоційності, залежно від високих планок їх прагнення до досконалості не має меж. До речі, саме тому найчастіше до анорексії схильні перфекціоністки, які страждають синдромом відмінниць: такі, якщо за щось беруться, не заспокоюються, поки не доведуть справу до кінця.

Всі ми чули фразу «заїдати стрес». Але насправді заїдати можна будь-який негативний стан: смуток, пригніченість, тривогу, депресію. Наука це підтверджує. Зокрема, дослідження швейцарських учених [41] доводить, що люди, схильні до невротизму, частіше заїдають негативні емоції солодкими і солоними стравами. Також неодноразово був підтверджений [46] зв'язок між ожирінням і депресією. Причому в даному випадку спостерігається взаємозалежність: люди, які страждають від надлишку ваги, більш схильні до депресії, а впадають в депресію більш схильні до повноти.

Дослідження [39] доводять [49], що дитяча травма, отримана в результаті сексуального, фізичного або словесного насильства, значно підвищує ризик набору

ваги надалі [40]. Американський психотерапевт Мері Джо Рапіно (Mary Jo Rapini) пояснює, що в даному випадку жирові відкладення стають своєрідною бронєю. Наприклад, для жінок, які перенесли сексуальне насильство, повнота – це спосіб зробити своє тіло несексуальним і таким чином захиститися від чоловічої уваги.

Інша причина пов'язана з емоційним харчуванням. Люди, що мають дитячу травму, більш схильні до депресії, а це, як вже було сказано, підвищує ризик набору ваги.

І нарешті, переїдання може бути реакцією на хронічний стрес, який свідомо чи несвідомо відчуває людина з досвідом насильства в дитинстві. Еволюційно склалося так, що в стресовій ситуації організм намагається накопичити більше жиру для виживання. Отже, люди, які постійно перебувають в стресі, змушені весь час відкладати калорії «на чорний день».

1.3. Психологічні особливості дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки

У схильних до ожиріння проявляються риси внутрішнього неспокою, апатично-похмурого відчаю і ознаки втечі в самотність. Процес їжі зрушує, хоча і тимчасово, негативні емоції в вільну від депресії фазу.

Вони відчувають себе недосконалими, вразливими, неспроможними. Гіперфагія, зниження активності і, як результат цього, надмірна вага дають відомий захист від глибокого почуття недостатності: ставши потужним і значним, людина з ожирінням здається собі більш сильним і захищеним. В окремих випадках є чіткий тимчасовий зв'язок появи і посилення тяги до їжі з якоюсь фрустрацією.

За рахунок регресивного прирівнювання значень любові і харчування людина з надмірною вагою втішає себе їжею за відсутність любові до себе.

Часті стреси в особистих і сімейних відносинах, тобто сфера міжособистісної взаємодії представляється найбільш проблемною для схильних до ожиріння. Вони виявляють підвищену сенситивність щодо міжособистісних конфліктів.

Спостерігається помітне підвищення стійкої особистісної тривожності, яка розглядається як базальна психічна властивість, що призводять до підвищеної чутливості до стресових впливів. Ситуативна (реактивна) тривога досягає за ступенем вираженості невротичного рівня.

Відмінною особливістю психологічного захисту у таких хворих є переважання механізму психологічного захисту по типу реактивних утворень (гіперкомпенсації). Змістовна характеристика цього варіанту психологічного захисту передбачає, що особистість запобігає усвідомлення неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів, вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в їх суб'єктивно сприйняту протилежність. Для хворих також типові незрілі протективні механізми психологічного захисту, один з яких пов'язаний з агресією, перенесенням на оточуючих власних негативних уявлень (проекція), а інший - з переходом до інфантильних форм реагування, обмеження можливостей альтернативної поведінки (регресія).

Слід виходити з того, що фактори, які призводять до ожиріння у однієї людини, не обов'язково діють на іншого. У психологічному відношенні також виявляються різні констеляції. Частіше за інших називають такі причини ожиріння:

- Фрустрація при втраті об'єкта любові. Наприклад, до ожиріння можуть приводити, частіше у жінок, смерть чоловіка, розлука з сексуальним партнером або навіть відхід з рідної домівки («хостели ожиріння»). Загальновизнаним є той факт, що втрата близької людини може супроводжуватися пригніченістю і одночасно підвищенням апетиту («закусити гірку пілюлю»). Діти часто реагують підвищеним апетитом при народженні молодшої дитини в сім'ї.

- Загальна пригніченість, гнів, страх перед самотністю і відчуття порожнечі можуть стати приводом до імпульсивного вживання їжі.

- Ситуації, що вимагають посиленої діяльності і підвищеної напруги (наприклад, підготовка до іспитів, професійні перевантаження), пробуджують у багатьох людей підвищені оральні потреби, які призводять до посиленого вживання їжі або паління.

У всіх цих ситуаціях їжа замінює задоволення. Вона служить для зміцнення зв'язків, безпеки, послаблює біль, відчуття втрати, розчарування, як у дитини, яка з дитинства запам'ятала, що при болю, хворобі або втраті їй давали солодощі для втіхи. Багато з тих, хто страждав ожирінням в дитинстві мали подібний досвід, який привів їх до неусвідомлених форм психосоматичних реакцій.

Для більшості схильних до ожиріння має значення те, що вони завжди були товстими, вже в дитинстві і ранньому дитинстві були схильні до повноти. При цьому цікаво, що у жорстких життєвих ситуаціях годування і зайва їжа можуть стати фактором, який регулює напругу. Ожиріння і вживання їжі як заміна задоволення є, таким чином, проблемою не однієї людини, а всієї родини.

Особливості особистості, схильної до анорексії. Найчастіше патологія спостерігається у людей, що володіють пунктуальністю, волею, педантизмом, акуратністю, упертістю, хворобливим самолюбством. Жертвами анорексії стають дівчата, що відрізняються паранояльними, надцінними ідеями.

Можливі часті недуги травного тракту. Можливе важке протікання підліткового періоду. Дитина виявляється не готовою до дорослішання. Вона з острахом сприймає зміни свого тіла. Особливо часто такий стан спостерігається у підлітків, які випереджають у фізіологічному розвитку своїх однолітків.

Часто відбувається неправильне сприйняття зовнішності. Якщо в оточенні існує культ худорлявості, і визнаються красивими тільки худенькі дівчата, то рано чи пізно гостро постає питання про схуднення. Такі люди, окрилені першими скинутими кілограмами, вже не сприймають кордонів і стрімко наближаються до хвороби, іменованої анорексія. Критична вага, після якої можуть настати незворотні процеси, ними повністю ігнорується.

Можливі проблемні відносини в родині. Психологічні причини анорексії нерідко приховані в гіперопіці батьків. Такий підліток прагне до самовираження, але дорослі його утримують «в рамках». Шукаючи область, в якій можна проявити себе і відчувати дорослим, дитина нерідко зупиняється на своєму раціоні. Відмова від їжі сприймається, як здатність витримати «випробування», отже, бути дорослим.

Як захворіти на анорексію в домашніх умовах? Лікарі стверджують, що найчастіше недугу схильні люди, що входять в групу ризику:

- Особи, що володіють генетичними особливостями. При порушенні раціону харчування або сильних стресах у них спостерігається значне схуднення.

- Психологічні причини анорексії можуть бути приховані в сімейних, культурних, особистісних особливостях. Випадки захворювання нерідко виявляються в сім'ях, в яких спостерігається наркоманія, алкоголізм, ожиріння.

- Люди, які страждають від низької самооцінки, власної неповноцінності. Така непевність штовхає людину прямо «в лапи» анорексії.

- Особи, які пережили найсильніші стреси. Провокуючими факторами можуть виступати смерть рідної людини, сексуальне, фізичне насильство. А що таке анорексія? Це і є патологія, спровокована психологічними порушеннями.

Як правило, ті, у кого спостерігається порушення харчової поведінки, намагаються контролювати вживання їжі, контролювати свою вагу і фігуру, щоб подолати почуття тривоги і депресії, а так само почуття сорому і власної неповноцінності. Порушення харчової поведінки супроводжуються станом виснаження, а також сильними почуттями втоми, тривоги, сорому, роздратування і депресивного настрою. Такі люди, як правило, уникають прийому їжі спільно з іншими людьми і поступово взагалі намагаються уникати інших людей і відносин з ними.

Булімія - розлад харчової поведінки, для якого характерні повторні напади переїдання і надмірна заклопотаність контролюванням маси тіла, що призводить до прийняття людиною крайніх заходів, покликаних зменшити вплив з'їденого на масу тіла. Фактори, які породжують булімію можуть бути наступними:

- Наявність недозволеного або глибоко вкоріненого емоційного, психологічного стресу в житті. Це може бути почуття відторгнення або невідповідності, недолюбленості в дитинстві, або ж пережита травма втрати близького, або інша трагічна подія.

- Наше сприйняття світу за допомогою власних вірувань і переконань. Те, у що ми віримо нерозривно пов'язане з емоціями і впливає на наше здоров'я. Якщо

наш емоційний стан визначається негативними поглядами і переживаннями, то це позбавляє нас енергії і впевненості в собі. Не маючи позитивної установки в життя, при низькій самооцінці і відсутності віри в себе і свій сенс життя, людина дуже вразлива для захворювань.

- Ми не вміємо віддавати і отримувати любов, хоча, здавалося б - це так очевидно і просто. Людські життя обертаються навколо любові, і якщо в цьому плані є якась скутість, не вміння розкритися, фізичне тіло може у відповідь легко зламатися. Людина, що живе без тепла і любові – це перший претендент на хворобу.

- Недолік гумору і легкого сприйняття життя. Нездатність розділяти серйозні життєві питання і незначні моменти. Ми занадто серйозно ставимося просто до щоденних клопотів, які не заслуговують почуття напруги або страху. Ставлення з легкістю до життя не позбавляє нас серйозності, і в той же час гумор подовжує життя, - це прояв наших природних якостей.

- Невміння розставляти пріоритети. Булімія - це страх втрати контролю над своїм життям. Прагнення контролювати події свого життя і зовнішнього світу породжують неспокій і стреси. Часом ми сліпо заганяємо себе в жорсткі рамки, не усвідомлюючи, що зберігати пріоритети свого життя означає брати участь в природному процесі віддачі і прийняття, бути гнучким, реагувати на інших і досягати бажаного з позиції внутрішньої сили і впевненості. Це означає мати власний вирішальний голос в здійсненні планів.

- Як ми слухаємо своє тіло. Задовольняємо ми його потреби? Харчування, сон, відпочинок, фізичні вправи. Заберіть якісне харчування - і ви відчуєте реакцію тіла, заберіть сон - те ж саме. Тіло - живе і живе за своїми фізіологічними законами, змінювати які чревате наслідками.

- «Емоційний вакуум» або страждання нереалізованої душі, втрата сенсу життя. Безцільно блукаюча людина схильна до хвороб в силу свого відчаю, депресії, почуття нікчемності. Відчуття порожнечі прагне до заповнення. Булімія в цьому плані - сама спритна хвороба і заповнює відсутність емоційного задоволення фізичним - їжею.

- Нездатність приймати виклики життя, розуміти суть проблем і шукати позитивні рішення. Прагнення заперечувати труднощі, уникати прийняття рішень, невміння промовляти свої почуття і проблеми породжує лише внутрішній накопичений стрес, що руйнує тіло. Подолавши проблему і хворобу, стаєш сильнішим.

Кожна людина свідомо чи несвідомо створює сам свою реальність, своє здоров'я. Інструменти, якими ми користуємося для створення здоров'я, знаходяться всередині нас. Це наші погляди, емоції і переконання, а також усвідомлення свого духовного Я.

Булімія є реакцією вразливої, затиснутої різними правилами і рамками, тривожної і самотньої людини на постійний стрес.

Загальним для хворих і анорексією, і булімією є те, що вони мають вкрай спотворене уявлення про своє тіло. І наскільки б худими вони не були, вони в будь-якому випадку будуть вважати і найголовніше, бачити себе набагато товщі, ніж їм хотілося б, навіть не дивлячись на те, що з об'єктивної точки зору їх вага вкрай мала.

Велика кількість жінок не визнають очевидного - вони навідріз відмовляються визнавати те, що з ними щось не так, щось не в порядку. Саме тому лікувати їх вкрай складно.

Спотворене мислення у людей з булімією також проявляється в погано пристосованих до звичайного життя установках і неправильному сприйняттю себе.

Часто люди кажуть собі: "Я повинен стати досконалим у що б то не стало", "Я стану краще, якщо піддамо себе позбавленням" і "Я не буду відчувати себе винуватим, якщо припиню їсти".

Незважаючи на те, що ці розлади харчової поведінки різні і проявляються по-різному, але це все результат спотвореного образу тіла з неадекватною і травмованою я-концепцією.

1.4. Психологічна характеристика я-концепції дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки

Підлітковий вік (11-19 років), як перехідний етап від дитинства до зрілості, традиційно вважається критичним, оскільки є найбільш гострим і тривалим у порівнянні з іншими критичними періодами. Насамперед, це пов'язано із сумісним впливом на підлітка цілого ряду фізичних, психологічних та соціальних чинників.

Харчова поведінка містить у собі установки, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Так, під харчовою поведінкою розуміється ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у повсякденних умовах і в ситуаціях стресу та дистресу, як саме дитина орієнтована на образ власного тіла та її висновки, діяльність з формування власного тіла [21]. Тому формування образу тіла тісно пов'язане з поняттям харчової поведінки людини.

Незадоволення власним тілом посідає особливе місце у виникненні порушень харчової поведінки (В. Петеркова [26], Т. Гумницька [6], Г. Коряк [16], Є. Креславський [17], В. Міщенко [22]). Порушення харчової поведінки у підлітків частіше зустрічається серед осіб, які, в тій чи іншій мірі, невдоволені власною тілобудовою. Такий аналіз частіше всього пов'язується деякими дослідниками з типологією. Невідповідність власного тіла особистим ідеалам або соціокультурним еталонам краси, викликає негативні емоції, породжує тривогу та незадоволеність собою, призводить у підлітків до дезадаптації та незадоволеності власним життям у цілому. Занепокоєння зовнішнім виглядом може починатися вже з 6 років, кожна друга дівчинка початкової школи стурбована своєю вагою чи формою тіла. Згодом такі підлітки частіше почувають сором і тривогу від особистостей свого тіла, постійно шукають в собі недоліки і бачать в цьому причини всіх своїх бід. Вони переконані в тому, що варто тільки змінити тіло, як зміняться обставини їх життя.

У дівчат може спостерігатися дефіцит когнітивної гнучкості, тобто знижена розумова здатність перемикатися з однієї думки на іншу, а також обмірковувати кілька речей одночасно.

Помітний процес «відмови від жіночності», прагнення зберегтися в стані дитини, не дорослішати. За допомогою голодування фізичні ознаки статевого дозрівання зводяться нанівець, що дозволяє дівчині «залишатися дитиною» і ухилятися від властивих її віку психосексуальних норм поведінки.

Багато з них «відмінники» в школі і перфекціоністи по натурі. Недостатньо теплі відносини з батьками і проблеми з відділенням від них призводять до нестійкості самооцінки і труднощів при формуванні зрілої, дорослої особистості. Звідси схильність до перфекціонізму, залежність від схвалення оточуючих. Під постійним тиском і контролем батьків розвивається соціально-психологічний інфантилізм та залежність. Як правило, вони легко піддаються впливу через пригнічену здатність до протеста.

Під тотальною опікою батьків формується нездатність власного активного втручання в обставини життя, емоційна лабільність, несформованість потреби в саморегуляції, неузгодженість, нестійкість або вузькість мотиваційної ієрархії.

Підвищена тривожність і схильність до депресивних реакцій дає наявність психологічного ґрунту до легкого формування дисморфофобії, викривлене сприйняття себе й хибна інтерпретація зміни ставлення з боку оточуючих.

Тривожні думки змушують знову і знову прокручувати в голові хвилюючі ситуації і якщо такі моменти трапляються кожен день, а позбавитися від нав'язливих думок все важче, можна говорити про початок «хвороби сумнівів» - неврозу нав'язливих станів. Можливі ригідність, в'язкість, інертність мислення, сприйняття і уваги.

Формування образу тіла у процесі розвитку дитини відбувається через різні соціальні фільтри [24]: сім'я, спільнота, етнічна або референтна група, релігія тощо. Відповідно, отримується образ, який відповідає вимогам часу і суспільства. В результаті може створитися образ нереальний, часто придуманий, порівнюваний з тим, що оточує людину. Суспільство здійснює значний внесок не лише у формування людського тіла, а й у створення його індивідуального образу.

Різні види діяльності та соціальних відносин обумовлюють різноманіття взаємодії підлітка з оточуючим середовищем, що, в кінцевому результаті, формує

його образ. У підлітків, схильних до розладів харчової поведінки в трудовій, навчальній діяльності та у вільний час виникає соціальна беспорядність. Іноді ще дитиною вони отримують перші психічні травми у власній родині, які, в свою чергу, можуть надалі стати причиною психічної дезінтеграції, соматичного руйнування і невротизації, до труднощів в інтимних і міжособистісних відносинах.

Знижена фрустраційна толерантність призводить до того, що будь-яка ситуація стреса вводить у стан пасивності.

Досліджуючи зв'язок між конституційним формуванням та ставленням особи до власного тіла, Т. Данильченко [7, 8] виокремлює, як вагомий факт, те, що до власного тіла найбільш негативно ставляться жінки фемінінного типу. У них виражена емоціогенна харчова поведінка (звертання до їжі у разі переживання, гніву, збудження, роздратування, в очікуванні неприємностей).

Дослідження [25], проведені Патоничем В.О., керівником центру лікування порушень харчової поведінки «Revocanda Plus», після лікування більше 500 клієнтів встановили, що ПХП – це не лише хвороба, а творче пристосування до життя, що дозволяє виживати людині в тих умовах соціуму, в яких вона знаходиться. Поряд з динамікою формування психопатологічних симптомів (обмеження в харчуванні, конфлікт, очисні механізми, нав'язливі думки, набір ваги, переїдання), необхідно проводити ретельний аналіз дитячо-батьківських взаємин з урахуванням психологічного фону, в якому ріс і розвивався підліток. Це дозволяє визначати предикати, що впливають на формування хворобливого радикала особистості і той психологічний фон, який сприяє його формуванню. Виходячи з вищесказаного, психотерапія розладів харчової поведінки повинна бути спрямована на зміну психологічного фону людини.

Головне в цій ситуації те, що вихід є. За комплексного підходу, коли паралельно працюють психолог, дієтолог і фітнес-тренер. Якщо людині допомагають усвідомити своє становище, знайти бажання боротися із залежністю, вона може повернутися до нормального життя. Навіть у найбільш, здавалося б, безнадійних випадках. Головне в боротьбі з харчовою залежністю - повернути людині надію.

Даний підхід Патонич В.О. успішно реалізує через дуальну терапію. Дуальна терапія – вид психотерапевтичної інтервенції, спрямований на розщеплення клієнта, який страждає розладом харчової поведінки, на хворобливий радикал і власну особистість. Психотерапія вибудовує і легалізує відносини між ними і спрямована на екстравертованість переживань людини. Оскільки розлади харчової поведінки є дезадаптивним творчим пристосуванням до психологічного фону життя, завдання терапії допомогти усвідомити витoki хворобливого радикала і виробити власні механізми ефективної адаптації для вирішення фонових проблемних ситуацій.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ТІЛА У ДІВЧАТ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація і методика дослідження образу тіла дівчат, схильних до порушення харчової поведінки

В даній роботі використано порівняльний метод проведення дослідження, який полягає у зіставленні різних груп підлітків. Для встановлення зв'язків між великою кількістю змінних застосовувалась кореляційна стратегія зіставлення в групах з різними характеристиками. В методі приймали участь дві групи підлітків віком 11-19 років. В якості вибірки першої групи були залучені 14 клієнтів центру лікування харчових залежностей «Revocanda Plus» з діагнозами анорексія, булімія, компульсивне переїдання на різних стадіях захворювання. Ця вибірка здатна представляти досліджувані явища досить повно за точки зору їх мінливості у генеральній сукупності. В якості вибірки другої групи були залучені 25 підлітків учнів різних класів без видимих ознак порушення харчової поведінки.

В експерименті були використані наступні діагностичні методики:

- 1) Шкала оцінки харчової поведінки;
- 2) Методика незакінчених речень Сакса-Сіднея;
- 3) Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн;
- 4) «Опис власної зовнішності» (авт. О.О.Бодальов);
- 5) Методика «Автопортрет» Р. Бернса;
- 6) Методика дослідження самооцінки особистості (авт. С.А. Будасі).

«Шкала оцінки харчової поведінки» ШОХП («Шкала оцінки пищевого поведения (ШОПП)» - рус.). – діагностично-ефективний інструмент для самостійного оцінювання розроблений у Мінську в 2013 році доктором мед. наук,

проф. О.А. Скугаревським та співавторами. Опитування має 51 ствердження, на яке опитуваному треба обрати відповідь, яка найбільш йому підходить (завжди, зазвичай, часто, іноді, рідко, ніколи). Перелік стверджень:

1. Я їм цукерки і вуглеводи, не відчуючи напруги.
2. Я вважаю, що мій живіт занадто товстий.
3. Я їм, коли схвильований (розгублений).
4. Я об'їдають.
5. Я боюся відчувати сильні емоції.
6. Я вважаю, що мої стегна занадто товсті.
7. Я відчуваю себе марним.
8. Я відчуваю себе надмірно винуватим після того, як занадто багато з'їв.
9. Я вважаю, що розмір мого шлунка в межах норми.
10. У моєї сім'ї враховуються тільки величезні досягнення.
11. Я висловлюю мої емоції відкрито.
12. Я відчуваю жах від можливості розтовстіти.
13. Я довіряю іншим людям.
14. Я задоволений моєю зовнішністю.
15. У цілому я відчуваю, що контролюю моє життя.
16. При зіткненні з власними емоціями я відчуваю замішання.
17. Я легко спілкуюся з іншими.
18. Я перебільшую важливість ваги.
19. Я можу чітко визначати емоції, які відчуваю.
20. Я не відчуваю себе на висоті.
21. У мене були такі прийоми їжі, при яких я відчував, що не можу зупинитися.
22. Коли я був маленьким, то робив все, щоб не розчарувати своїх батьків і вчителів.
23. У мене близькі стосунки з людьми.
24. Мені подобається форма моїх сідниць.
25. Я весь час думаю про схуднення.

26. Я не знаю, що зі мною відбувається.
 27. Я турбуюся, висловлюючи мої емоції іншим.
 28. Коли я що-небудь роблю, то хочу бути краще за інших.
 29. Я впевнений у собі.
 30. Я думаю про переїдання.
 31. Я не можу точно зрозуміти, голодний я чи ні.
 32. Я низько себе оцінюю.
 33. Я відчуваю, що я можу досягати моїх цілей.
 34. Мої батьки завжди чекають, що я буду кращим.
 35. Я турбуюся, що мої почуття вийдуть з-під мого контролю.
 36. Я знаходжу, що мої боки занадто товсті.
 37. Я їм нормально в присутності інших людей і набиваю живіт, коли вони йдуть.
 38. Я відчуваю здуття живота після невеликого перекусу.
 39. Коли я сильно схвильований, то не знаю: чи то мені сумно, чи то мені страшно, чи то я злюся.
 40. Я думаю, що я повинен щось або робити ідеально, або взагалі не робити.
 41. Я думаю викликати блювоту, щоб знижувати вагу.
 42. Мені потрібно тримати людей на певній дистанції (мені неприємно, якщо хтось намагається до мене наблизитися).
 43. Я вважаю, що мої стегна нормального розміру.
 44. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
 45. Я можу говорити про свої думки і почуття.
 46. Я знаходжу, що мої сідниці занадто товсті.
 47. У мене є почуття, які я не можу точно визначити.
 48. Я їм або п'ю потайки.
 49. Я вважаю, що мої боки нормального розміру.
 50. У мене надзвичайно високі (амбітні) цілі.
 51. Коли я схвильований, то боюся, що почну їсти.
- Ствердження поділених на факторну структуру з 7 субшкал:

- «Прагнення до худорби»: надмірне занепокоєння про вагу і систематичні спроби схуднути (ствердження 1, 8, 12, 18, 25);
- «Булімія»: спонукання до налічіюєпізодів переїдання і очищення (ствердження 3, 4, 21, 30, 37, 41, 48, 51);
- «Незадоволеність тілом»: певні частини тіла (насамперед стегна, груди і сідниці) сприймаються як надмірно товсті (ствердження 2, 6, 9, 14, 24, 36, 43, 46, 49);
- «Неефективність»: відчуття загальної неадекватності (мається на увазі почуття самотності, відсутність відчуття безпеки) і нездатності контролювати власне життя (ствердження 7, 15, 20, 29, 32, 33, 44);
- «Перфекціонізм»: неадекватно завищені очікування щодо високих досягнень; нездатність прощати собі недоліки (ствердження 10, 22, 28, 34, 40, 50);
- «Недовіра в міжособистісних відносинах»: почуття відстороненості від контактів з оточуючими (ствердження 11, 13, 17, 23, 27, 42, 45);
- «Інтероцептивна некомпетентність»: дефіцит впевненості щодо розпізнавання почуття голоду і насичення (ствердження 5, 16, 19, 26, 31, 35, 38, 39, 47).

Високі результати (≥ 7 стенайн) не обов'язково означають, що є розлади харчової поведінки; однак, вони показують наявність певної стурбованості своєю вагою, фігурою, харчуванням. Це означає, що в даному випадку доцільно звернутися за консультацією до фахівця: психолога, психотерапевта.

За детальною інструкцією [24] тест ШОХП був запрограмований Чигановим С. Л. за допомогою інструментів Google Forms, Google Sheets та Google Apps Script та використан в експерименті. Тест може автоматично підрахувати результати та вислати на e-mail респонденту після опитування, посилання на тест <https://goo.gl/VuxhLd>.

Відповіді респондентів представлено у додатку А.

Методика незакінчених речень Сакса-Сіднея полягала в тому, що досліджуваному пропонувався опитувальник, який містить 55 незакінчені речення з початком, що детермінують реакцію, і дається інструкція закінчити їх першою

фразою, що спала на думку. Методика допомагає зорієнтуватися в різноманітній системі стосунків особистості респондента, виявити порушення цих стосунків, визначити точки застосування психотерапевтичної корекції й реабілітації. Інструкція, яка надана респондентам до проведення опитування: «Прочитайте уважно ці незакінчені речення, доповнивши їх першим, що спало Вам на думку. Робіть це якнайшвидше. Якщо Ви не можете закінчити яке-небудь речення, залиште його і поверніться до нього пізніше. Будьте правдиві. Ваші відповіді анонімні».

Перелік використаних речень:

1. Думаю, що мій батько рідко...
2. Якщо всі проти мене, то...
3. Я завжди прагнула...
4. Більшість моїх проблем виникає через...
5. Майбутнє видається мені...
6. В мене зовнішність...
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю...
8. Знаю, що нерозумно, але боюся...
9. Жіноча краса – це...
10. Коли я була дитиною...
11. Ідеалом чоловіка для мене є...
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком...
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина...
14. Люди оцінюють мене за...
15. Моя мати і я...
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці...
17. Мені здається, що моє тіло...
18. Коли б тільки мій батько захотів...
19. Думаю, що я досить вільна, щоб...
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б...
21. Обставини мого життя насамперед залежать від...
22. Сподіваюся на...

23. Переконати мою думку...
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся...
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї...
26. Раніше я...
27. Вважаю, що юнаків...
28. Подружнє життя видається мені...
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із...
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це...
31. Моя мати...
32. В моєму тілі...
33. Я прагнула би, щоб мій батько...
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому...
35. Через мою зовнішність...
36. Моїм прихованим бажанням у житті...
37. Коли виникають проблеми, я...
38. Настане той день, коли...
39. Коли я була дитиною, моя родина...
40. Хотілося б мені перестати боятися...
41. Коли я дивлюсь у дзеркало...
42. Коли б я знову стала дитиною...
43. Вважаю, що більшість чоловіків...
44. Моє статеве життя...
45. Більшість відомих мені родин...
46. Якщо я починаю якесь діло, то...
47. Вважаю, що більшість матерів...
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є...
49. Думаю, що мій батько...
50. Коли мені починає нещастити, я...
51. Дорослішати, це для мене...
52. Найбільше я прагну в житті...

53. Коли я буду старою...

54. Я люблю свою матір, але...

55. Мої побоювання не раз змушували мене...

Ключ до шкал оцінювання зашифрованих в реченнях за цією методикою:

1. Ставлення до матері, батька, родини – речення 1, 13, 15, 18, 29, 31, 33, 39, 45, 47, 49, 54.

2. Ставлення до себе – речення 2, 19, 50, 20, 34.

3. Ставлення до минулого – речення 3, 10, 26, 42, 48.

4. Ставлення до майбутнього – речення 5, 22, 38, 53.

5. Образ тіла, особистість – речення 4, 7, 14, 21, 23, 30, 37, 46, 51.

6. Ставлення до власної зовнішності – речення 6, 9, 17, 25, 32, 35, 41.

7. Страху й побоювання – речення 8, 24, 40, 55.

8. Ставлення до чоловіків та статевого життя – речення 11, 12, 16, 27, 28, 43, 44.

9. Цілі – речення 36, 52.

Кожен зміст закінченого речення оцінювався за 3-бальною системою:

0 (норма) балів ставиться в тому разі, якщо адаптацію не порушено, конфлікт не виявлено;

1 (ризик) – якщо конфлікт на субклінічному рівні, досліджуваний сам бачить шляхи розв'язання конфлікту;

2 (порушення) – коли адаптацію порушено, потрібна психотерапевтична корекція.

Електронний варіант опитування зроблено спеціально для цього експерименту та знаходиться за посиланням <http://bit.ly/2GygcNm>. Повний зміст відповідей, які надавали респонденти в електронному вигляді представлено у додатку Б.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн заснована на безпосередньому оцінюванні підлітками ряду особистих якостей. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк

методики, що містить інструкції та завдання або онлайн варіант опитування за посиланням <http://bit.ly/2R6JrFf>. Інструкція, яка надавалась респондентам наступна : «Правила на прикладі першої шкали "Здоров'я". Уявімо собі таку умовність: на верхньому полюсі знаходиться найздоровіша людина в світі, внизу – найбільш хвора людина ... а між ними - всі інші люди, в тому числі і ми з вами. Відзначте на кожній шкалі, як ви себе оцінюєте в даний момент, про що мрієте в ідеалі і чого реально зможете домогтися, об'єктивно оцінюючи свої можливості».

В опитуванні використовувалися 5 шкал:

1. Здоров'я.
2. Краса.
3. Успішність.
4. Щастя.
5. Задоволеність собою.

Обробка проводиться по чотирьох шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах за 100-бальною системою.

Визначається:

- а) рівень домагань;
- б) висота самооцінки
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою, якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

- г) розраховується середня величина кожного показника по всіх шкалах.

Для виявлення характеристики рівня нижче в таблиці наведено кількісні характеристики домагань і самооцінки.

Таблиця 2.1.

Рівень домагань та самооцінки в залежності від отриманих балів

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Рівень домагань	Менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	Менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань. Реалістичний рівень домагань характеризують результати 60-89 балів. Оптимальний порівняно високий рівень — від 75 до 89 балів — підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат, менший за 60 балів, є свідченням заниженого рівня домагань, він — індикатор неблагополучного розвитку особистості.

Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 — це показники реалістичної самооцінки. Вищі значення є свідченням завищеної самооцінки та вказують на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості — «закритість для нового досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточення. Низькі бали вказують на занижену самооцінку (недооцінку себе) та є свідченням граничного неблагополуччя в розвитку особистості. Ці підлітки складають «групу ризику». Як правило, за низькою самооцінкою можуть бути приховані два протилежних за психологічним змістом явища: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності та іншого дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Іноді виникає розходження між самооцінкою та оцінками з боку оточуючих. Якщо оцінка оточуючих вище самооцінки, то може виникнути прагнення досягнути рівня оцінки оточуючих; але занижена самооцінка може також привести і до гострому внутрішнього конфлікту і афекту неадекватності.

Методика «Опис власної зовнішності» заснована на схемі аналізу О.О. Бодальова (1965р.). При аналізі самоописів вираховувались такі показники — дифференційність опису зовнішності, ступінь повноти опису зовнішності і загальне прийняття себе.

Ступінь диференційності опису зовнішності, що характеризує рівень афективно-когнітивної розчленованості, визначався через кількість когнітивних суджень, включених до самоопису, в порівнянні з кількістю афективних суджень.

Інструкція, яка надавалась респондентам стандартна: «Напишіть твір на тему "Моя зовнішність". Форма написання довільна, пишіть все те, що Ви вважаєте за потрібне». За посиланням <http://bit.ly/2EFyeWk> можна було заповнити електронний варіант або написати твір від руки.

Результати оцінювались за 3-бальною системою: 0 – норма, 1 – ризик, 2 – можливе порушення. Повні результати опитування представлено у додатку В.

Методика «Автопортрет» Р. Бернса за модифікацією Е. С. Романової і С. Ф. Потьомкіної використана для діагностики особистості підлітків. Автопортрет – це зображення людини, створене ним самим. Для психодіагностики важливо, якою мірою автопортрет як зображення його творця вичерпує свою модель і обмежується нею; за якими типологічними ознаками його можна розрізнити.

Мета методики – виявлення індивідуально-типологічних особливостей людини. Для виконання тесту необхідні олівець або ручка і аркуш паперу. Інструкція для досліджуваних: "Намалюйте свій портрет".

Трактуються елементи, які можуть бути виявлені в автопортреті, наступним способом.

Голова. Велика голова зазвичай передбачає великі інтелектуальні претензії або незадоволеність своїм інтелектом, маленька голова - почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності.

Очі. Великі очі на малюнку припускають підозрілість, а також прояв заклопотаності і гіперчутливості по відношенню до громадської думки. Маленькі або закриті очі зазвичай припускають самопоглощеність і тенденцію до інтроверсії.

Вуха і ніс. Великі вуха припускають чутливість до критики. Акцент, зміщений на ніс – наявність сексуальних проблем. Виділені ніздрі свідчать про схильність до агресії.

Рот. Виділений рот припускає примітивні оральні тенденції або можливу утрудненість з промовою. Відсутність рота означає або депресію, або млявість в спілкуванні.

Руки. Вони символізують контакт особистості з навколишнім світом. Так, скуті руки припускають жорстку, обов'язкову, замкнуту особистість. Мляво опущені руки припускають неефективність; тендітні, слабкі руки - фізичну або психологічну слабкість. Довгі, сильні руки свідчать про амбіційність і сильної залученості в події зовнішнього світу. Дуже короткі руки припускають відсутність амбітності і відчуття неадекватності.

Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Великі ноги на увазі потреба в безпеці. Малюнок без ніг означає нестабільність і відсутність основи. Наприклад, дезертири часто малюють людей без ніг.

Результати оцінювались за 3-бальною системою: 0 – норма, 1 – ризик, 2 – можливе порушення.

Методика визначення самооцінки С.А. Будассі є досить простим методом вимірювання самооцінки за допомогою вербалізованого стимульного матеріалу, тобто оцінки особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка, будучи компонентом самосвідомості, включає поряд із знанням людини про себе оцінку людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей та вчинків. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини.

Самооцінка може бути адекватною та неадекватною. Адекватна самооцінка дозволяє суб'єкту ставитись до себе критично, правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Неадекватна може бути завищеною (тобто переоцінка себе суб'єктом) і заниженою (недооцінка себе).

Самооцінка виникає під впливом оцінок оточуючих та на основі оцінки людиною результатів своєї діяльності. На ранніх стадіях розвитку дитини виключно велику роль у формуванні самооцінки відіграють оцінки оточуючих, оскільки аналіз власної діяльності їй ще малодоступний. Позитивні оцінки з боку дорослих є важливою умовою збереження дитиною емоційного благополуччя. В подальшому

все більше значення починає набувати оцінка результатів власної діяльності і самооцінка стає самостійним результатом поведінки дитини.

Мета: виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування. Необхідний матеріал: 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка. Приклад форми таблиці наведено нижче.

Таблиця 2.2.

Бланк форми для методики С.А. Будасі

№	Найбільш властиві мені якості (X1)	Обрані якості	Найбільш властиві ідеалу (X2)
1.			
2.			
...			
20			

Список якостей, використаних в тестуванні: акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

Хід проведення. Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в третю колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у

ідеалу (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень.

Після того, як заповнена третя колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати другу колонку X1, працюючи зі словами з третьої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці другої колонки стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює четверту колонку X2. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражена у ідеальній людині якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з третьої колонки. (Другу колонку з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X2).

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

Математична модель підрахунку результатів. Для підрахунку використовується обчислення ступеня схожості між рядами чисел шляхом підрахунку коефіцієнта рангової кореляції в такий спосіб:

Обчислюється різниця між номером першої якості в колонках X1 і колонкою X2.

$$D = X1 - X2.$$

Ця різниця зводиться в квадрат D^2 . Операція повторюється для всіх якостей (в даному випадку - двадцяти). Отримані квадрати підсумовуються за формулою

$$\Sigma D^2 = D_1^2 + D_2^2 + \dots + D_{20}^2.$$

Отримана сума множиться на 6 і ділиться на $(n^3 - n)$, при $n = 20$ (кількість якостей). В даному окремому випадку $(n^3 - n) = 7980$. Отримане число віднімається з одиниці.

У підсумку виходить наступна формула:

$$\rho = 1 - \frac{6(\sum(d_1-d_2)^2)}{n(n^2-1)} = 1 - \frac{6(\sum(d_1-d_2)^2)}{7980}$$

Інтерпретація результатів. Значення коефіцієнта будуть знаходитися в межах від -1 до +1.

Значення від -1 до 0 свідчать про неприйняття себе, про занижену самооцінку по невротическому типу (можливе порушення).

Значення від 0 до 0,3 свідчать про занижену самооцінку (ризик).

Значення від 0,3 до 0,6 свідчать про адекватну самооцінку (норма).

Значення від 0,6 до 0,9 свідчать про самооцінку, завищеною по невротическому типу (ризик).

Значення від 0,9 до 1 свідчать про завищену самооцінку (можливе порушення).

2.2. Результати дослідження дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки

Результати інтерпретації відповідей, отриманих за методикою «Шкала оцінки харчової поведінки» від респондентів, які знаходяться на лікуванні в реабілітаційному центрі «Revocanda Plus» представлено в таблиці нижче.

У підлітків в тяжкій стадії захворювань яскраво виражені показники порушень по багатьох шкалах одразу (виділені червоним в таблиці). Це гарний приклад того, як хвороба руйнує всі сфери життя підлітка. На жаль, в реабілітаційний центр поступають, як правило, підлітки в найважчій стадії, тому що батьки до останнього моменту намагаютьсявилікувати розлади харчової поведінки самотужки вдома.

Найвищі показники шкал спостерігаються у підлітків, які нещодавно потрапили до центра.

Середні показники шкал (виділені жовтим кольором в таблиці) спостерігаються у підлітків, які вже перебувають на лікуванні деякий час і мають певні результати в лікуванні. Вони вчаться адекватно сприймати своє тіло та окремі його частини, вчаться розпізнавати почуття голоду і насичення.

Найнижчі показники шкал спостерігаються у підлітків, які майже завершили лікування і знаходяться в реабілітаційному центрі для закріплення свого результату і зменшення вірогідності рецидиву.

Виражену здатність розрізняти здорових осіб і підлітків, які страждають порушеннями харчової поведінки, мають, перш за все, субшкали «Прагнення до худорби», «Булімія», «Незадоволеність своїм тілом» та субшкала «Інтероцептивна некомпетентність».

Таблиця 2.3.

Результати методики ШОХП від підлітків, які знаходяться на лікуванні

№ п/п респондента	Шкали						
	1. Прагнення до худорби	2. Булімія	3. Незадоволеність тілом	4. Нефективність	5. Перфекціонізм	6. Недовіра в міжособистісних відносинах	7. Інтероцептивна некомпетентність
(1) 1	9	8	9	9	7	9	8
(1) 2	9	7	8	9	5	6	9
(1) 3	7	8	5	6	9	6	8
(1) 4	7	9	5	9	6	8	9
(1) 5	7	6	7	9	8	7	8
(1) 6	6	8	7	7	5	7	7
(1) 7	7	1	7	7	7	7	7
(1) 8	7	1	7	6	6	6	1
(1) 9	5	7	5	5	4	7	7
(1) 10	7	1	7	5	7	4	5
(1) 11	7	1	5	5	7	7	1
(1) 12	1	1	7	7	1	7	5
(1) 13	1	1	7	1	3	7	5
(1) 14	1	1	5	5	5	7	1

Результати інтерпретації відповідей від респондентів без діагнозів порушень харчової поведінки представлено в таблиці нижче.

Деякі опитувані мають 1-2 результати шкал з позначками 7, які вказують на «ризик». Це може бути поводом для роздумів батькам. Двоє опитуваних показали результати з можливим ще не виявленим порушенням харчової поведінки. В цьому випадку рекомендується звернутися за консультацією до психолога або психотерапевта. Інші опитувані показали «нормальні» результати.

Таблиця 2.4.

Результати методики ШОХП від підлітків без діагнозів ПХП

№ п/п респондента	Шкали						
	1. Прагнення до худорби	2. Булімія	3. Незадоволеність тілом	4. Нефективність	5. Перфекціонізм	6. Недовіра в міжособистісних відносинах	7. Інтроєктивна некомпетентність
(2) 1	5	1	5	1	6	7	7
(2) 2	1	1	5	5	7	6	6
(2) 3	1	1	5	1	7	6	1
(2) 4	1	1	5	1	6	5	5
(2) 5	1	1	5	7	3	7	1
(2) 6	6	6	5	7	6	6	6
(2) 7	5	7	5	1	8	4	5
(2) 8	1	1	5	1	1	5	1
(2) 9	1	1	5	5	7	4	5
(2) 10	6	1	7	1	6	6	5
(2) 11	1	6	5	1	1	4	1
(2) 12	5	1	5	5	5	6	6
(2) 13	6	1	7	5	5	6	1
(2) 14	1	1	4	1	1	5	1
(2) 15	6	1	6	1	4	6	1
(2) 16	1	1	5	1	3	6	6
(2) 17	7	1	4	1	6	5	6
(2) 18	1	1	5	7	6	7	6
(2) 19	7	6	5	5	6	4	5
(2) 20	6	6	4	1	3	4	1
(2) 21	6	1	6	1	4	7	1
(2) 22	7	7	7	6	4	8	6
(2) 23	1	1	5	5	6	6	1
(2) 24	5	1	5	1	3	4	6
(2) 25	1	1	6	1	5	6	1

Результати методики незакінчених речень. Кожна група відповідей від опитуваного була проаналізована та оцінена за три-бальною шкалою: 0 – норма, 1 – ризик, 2 – можливі порушення. Бали відповідей зведено в дві таблиці і для наочності виділені різним кольором. Таблиця з результатами опитуваних, які знаходяться на лікуванні представлена нижче.

Таблиця 2.5.

**Результати методики незакінчених речень від підлітків,
які знаходяться на лікуванні**

№ п/п респондента	Шкали								9. Цілі
	1. Ставлення до матері, батька, родини	2. Ставлення до себе	3. Ставлення до минулого	4. Ставлення до майбутнього	5. Образ тіла, особистість	6. Ставлення до власної зовнішності	7. Страхи й побоювання	8. Ставлення до чоловіків	
(1) 1	2	1	1	2	2	2	2	1	1
(1) 2	1	1	0	1	1	2	2	1	1
(1) 3	1	1	0	1	1	0	2	0	0
(1) 4	1	1	1	2	1	1	1	1	1
(1) 5	2	2	0	1	2	2	2	1	0
(1) 6	2	2	2	1	1	2	2	1	1
(1) 7	2	2	1	2	2	2	2	2	2
(1) 8	2	2	2	1	1	2	2	0	0
(1) 9	1	1	1	1	2	2	1	0	1
(1) 10	2	1	0	0	1	1	2	1	0
(1) 11	1	1	1	0	1	1	0	1	0
(1) 12	2	1	1	1	1	1	2	1	1
(1) 13	1	1	0	0	1	1	0	0	0
(1) 14	2	1	1	0	0	1	1	1	0

Досить часто порушення спостерігаються у відносинах з родиною, ставленні до матері або до батька. У відповідях простежується напружені відносини між батьками, відсутність одного з батьків або емоційну холодність. У всіх респондентів

Тут напрооти страхи та побоювання відсутні, або вони самі бачать шляхи їх подолання. Спостерігаються деякі конфлікти в сім'ї і ставлення до батька або матері, але адаптація не порушена. Декілька опитуваних мають конфлікти по багатьох шкалах на субклінічному рівні, які ще не виявлялися будь-якими ознаками захворювання. У підлітка під номером (2).22 вже зазначалися можливі порушення за попередньою методикою, а за методикою незакінчених речень можливість підтверджується у шкалах відносин в родині, ставленні до себе, ставленні до минулого та образу свого тіла..

Результати методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн. Показник «суперечливість самооцінок» розраховувався різницею подібних шкал «успішність» і «щастя». Показник «рівень оптимізму» розраховувався за непрямыми індикаторами як середнє значення по всіх шкалах співвідношення інтервала можливого (відстань від актуальної самооцінки до рівня домагань) і інтервала неможливого (відстань від рівня домагань до ідеала).

Результати опитування в групі, яка знаходиться на лікуванні, показали занижену самооцінку у багатьох підлітків, а у деяких навпаки значно завищену. Для наочності результати в зоні ризику виділені жовтим та червоним кольором та зведені у таблицю нижче.

**Результати методики самооцінки Дембо-Рубінштейн підлітків,
які знаходяться на лікуванні**

(група) № п/п респондента	Самооцінки				Рівень домагань				Суперечливість самооцінок	Рівень оптимізму за непрямыми індикаторами	Середня самооцінка	Середній рівень домагань
	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою				
(1) 1	35	5	5	15	75	75	85	95	0	65	15	82.5
(1) 2	35	55	65	35	55	65	65	55	10	-22.5	47.5	60
(1) 3	75	65	75	65	95	85	95	85	10	17.5	70	90
(1) 4	75	25	15	65	85	75	75	85	10	25	45	80
(1) 5	35	5	45	15	35	65	45	45	40	-25	25	47.5
(1) 6	45	45	65	45	45	75	95	75	20	10	50	72.5
(1) 7	15	55	45	35	45	65	85	55	10	7.5	37.5	62.5
(1) 8	55	55	65	55	85	85	95	95	10	30	57.5	90
(1) 9	85	85	65	75	85	85	85	95	20	5	77.5	87.5
(1) 10	75	75	75	85	85	85	85	85	0	2.5	77.5	85
(1) 11	85	75	85	75	95	95	85	85	10	5	80	90
(1) 12	25	5	85	25	65	75	95	75	80	30	35	77.5
(1) 13	75	65	45	65	85	85	85	95	20	17.5	62.5	87.5
(1) 14	85	75	85	85	95	95	95	95	10	15	82.5	95

В групі підлітків без діагнозів ПХП загальна самооцінка знаходиться в межах норми. Спостерігаються деякі порушення самооцінки у респондента (2)22. Таблиця з результатами представлена нижче.

**Результати методики самооцінки Дембо-Рубінштейн
від підлітків без діагнозів ПХП**

(група) № п/п респондента	Самооцінки				Рівень домагань				Суперечливість самооцінок	Рівень оптимізму за непрямими індикаторами	Середня самооцінка	Середній рівень домагань
	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою				
(2) 1	65	65	65	65	75	75	75	75	0	0	65	75
(2) 2	55	75	65	65	75	80	85	85	10	7.5	65	81.3
(2) 3	75	55	75	75	85	85	85	85	20	7.5	70	85
(2) 4	65	65	65	85	75	80	75	90	0	2.5	70	80
(2) 5	65	65	65	75	75	75	75	65	0	-5	67.5	72.5
(2) 6	65	60	75	55	75	75	80	85	15	5	63.8	78.8
(2) 7	55	45	65	65	75	80	90	90	20	21.3	57.5	83.8
(2) 8	55	65	55	65	75	75	85	75	10	8.75	60	77.5
(2) 9	75	65	75	85	85	65	90	90	10	0	75	82.5
(2) 10	50	65	55	75	60	55	65	85	10	-10	61.3	66.3
(2) 11	75	65	75	75	85	85	95	80	10	7.5	72.5	86.3
(2) 12	75	75	65	75	85	75	90	85	10	2.5	72.5	83.8
(2) 13	55	55	65	55	65	75	90	85	10	13.8	57.5	78.8
(2) 14	55	45	65	65	65	55	75	75	20	0	57.5	67.5
(2) 15	65	75	55	75	75	85	65	75	20	-5	67.5	75
(2) 16	65	75	75	75	75	85	75	85	0	-2.5	72.5	80
(2) 17	55	75	75	75	65	80	85	85	0	0	70	78.8
(2) 18	65	65	65	55	75	75	75	65	0	0	62.5	72.5
(2) 19	65	60	75	75	75	75	85	85	15	3.75	68.8	80
(2) 20	65	75	75	75	75	85	85	85	0	1.25	72.5	82.5
(2) 21	75	85	75	75	85	90	90	85	10	2.5	77.5	87.5
(2) 22	35	35	25	30	65	65	55	65	10	7.5	31.3	62.5
(2) 23	55	75	75	75	65	85	85	85	0	0	70	80
(2) 24	45	65	65	65	65	70	65	75	0	0	60	68.8
(2) 25	75	75	75	75	85	80	80	80	0	0	75	81.3

Для того, щоб зрозуміти амплітуду коливань самооцінок і рівня домагань між шкалами та всередині однієї шкали, результати представлено у вигляді діаграм.

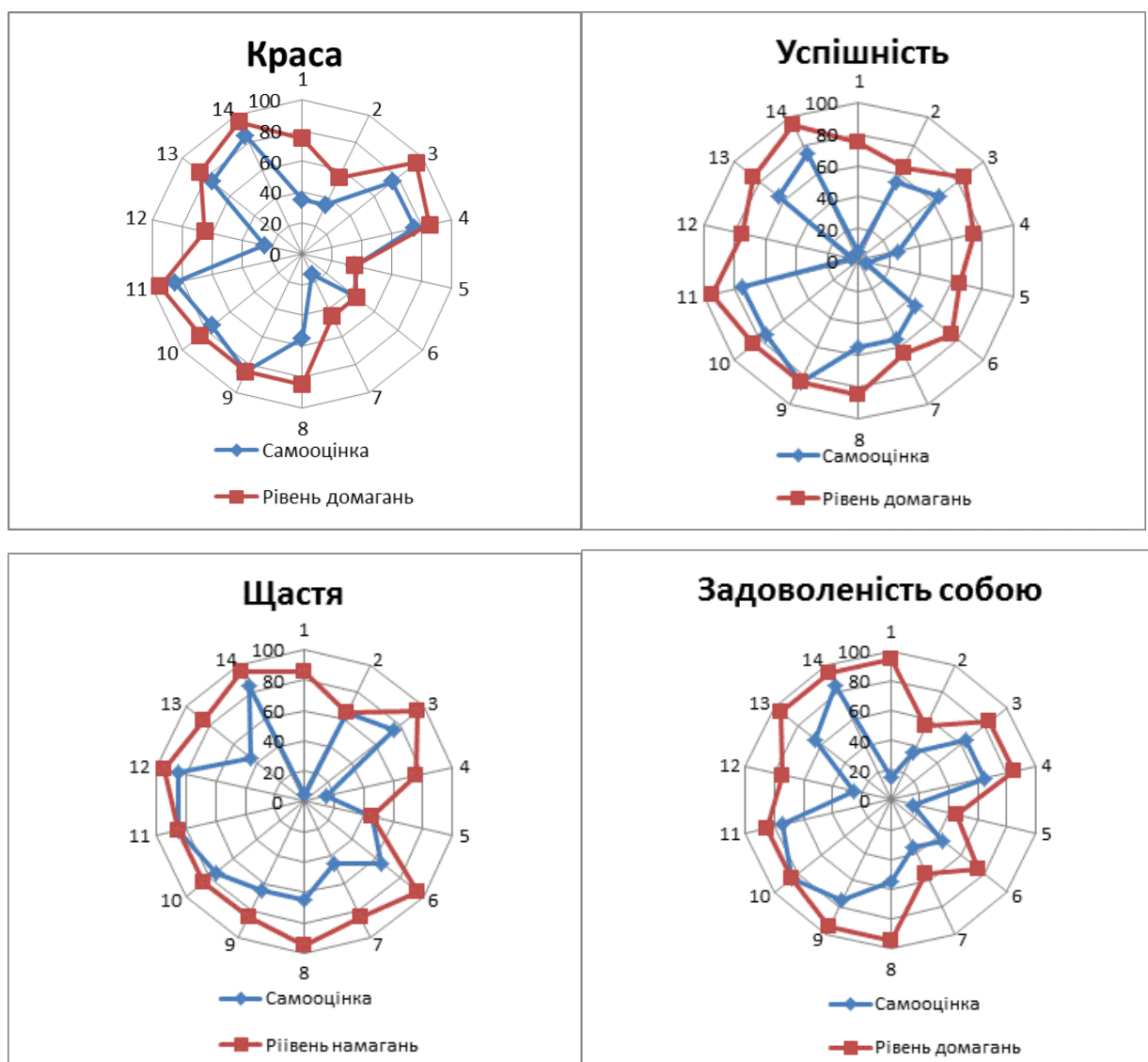


Рис. 2.1. Діаграми результатів самооцінки та рівня домагань у підлітків, які знаходяться на лікуванні

На діаграмах вище можна побачити нестабільність самооцінок, вони можуть бути як надто занижені так і надто завищені.

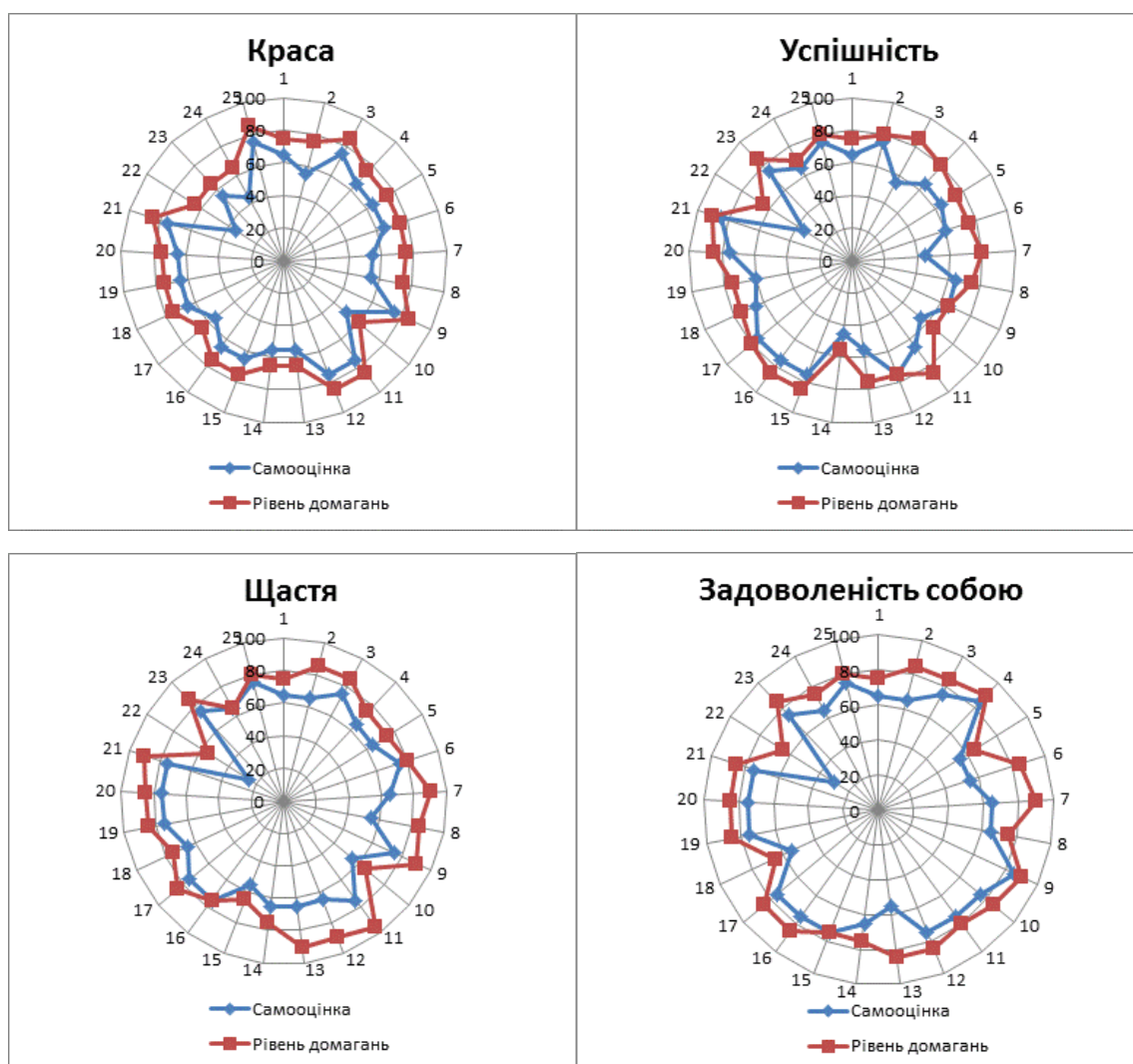


Рис. 2.2. Діаграми результатів самооцінки та рівня домагань у підлітків, які не мають діагнозів ПХП

На діаграмах вище можна побачити більш стабільні самооцінки без явних провалів, у більшості самооцінка в межах норми.

Результати методики «Опис власної зовнішності». Результати опису своєї зовнішності у респондентів клієнтів реабілітаційного центру з лікування ПХП показують переважно незадоволеність своєю зовнішністю. Твіри мають згадки про висловлення близьких людей на рахунок їх зовнішності, які призвели до комплексів. Якась фраза однолітка чи родича закарбовується у пам'яті на довгі роки та гостро переживаються всі дефекти зовнішності. Когось хвилює обличчя, когось фігура, волосся, очі, шкіра. І що найцікавіше - ці "недоліки" помічають переважно саме ті, хто скаржиться, а іншим це видається дрібницею або навіть не помічають зовсім.

Простежений раніше перфекціонізм призводить до невдоволення власним тілом і схильності до відповідності ідеалу фігури. Таблиця з результатами опитування цієї групи представлена нижче.

Таблиця 2.9.

**Результати методики «Опис власної зовнішності» підлітків,
які знаходяться на лікуванні**

(група) № п/п респондента	Опис власної зовнішності
(1) 1	можливе порушення
(1) 2	норма
(1) 3	ризик
(1) 4	можливе порушення
(1) 5	можливе порушення
(1) 6	ризик
(1) 7	можливе порушення
(1) 8	можливе порушення
(1) 9	норма
(1) 10	ризик
(1) 11	ризик
(1) 12	можливе порушення
(1) 13	ризик
(1) 14	ризик

Респонденти другої групи, які не мають діагнозів ПХП, загалом задоволені своєю зовнішністю або не сприймають свої недоліки так критично. Всього 20% опитуваних цієї групи виказують невдоволеність окремими частинами тіла, а інші майже з першої фрази виказують задоволеність собою. Ці підлітки з дитинства отримували прийняття та підтримку батьків. Саме батьки дають перші уявлення про себе і своєї цінності, що діти гідні любові і поваги або недостойні, не варті, недопрацьовують, завжди "недо"... Таблиця з результатами опитування цієї групи представлена нижче.

**Результати методики «Опис власної зовнішності»
підлітків без діагнозів ПХП**

(група) № п/п респондента	Опис власної зовнішності
(2) 1	норма
(2) 2	норма
(2) 3	норма
(2) 4	норма
(2) 5	норма
(2) 6	ризик
(2) 7	ризик
(2) 8	норма
(2) 9	норма
(2) 10	норма
(2) 11	норма
(2) 12	ризик
(2) 13	норма
(2) 14	норма
(2) 15	ризик
(2) 16	норма
(2) 17	норма
(2) 18	норма
(2) 19	норма
(2) 20	норма
(2) 21	норма
(2) 22	ризик
(2) 23	норма
(2) 24	норма
(2) 25	норма

Результати методики «Автопортрет». Інтерпретація автопортретів опитуваних проводилась за допомогою сайту сімейного психолога Тулінової О.А. <https://tylinova.com/avtoportret/>, на якому розміщений інструмент для аналізу малюнків підлітків. Користуватися цим інструментом може як професійний психолог, так і звичайний любитель навіть без досвіду роботи з малюнками. За цією методикою було опитано лише першу групу респондентів, які знаходяться на лікуванні у реабілітаційному центрі «Revocanda Plus». За результатами всі автопортрети отримали оцінки 1-2, тобто «ризик» та «можливе порушення». На малюнках часто спостерігається:

- великі очі – підозрілість, а також прояв заклопотаності і гіперчутливості по відношенню до громадської думки;
- сильне виділення очей – параноїдальність, нездорова підозрілість, схильність бачити в випадкових подіях підступи ворогів, вибудовування складних теорій змов проти себе, зі збереженням логічності мислення в іншому;
- руки за спиною – ухильність;
- вугласті плечі – ознака надмірної обережності, захисту;
- декілька непропорційних малюнків – спотворення, упередженість важливих життєвих установок, підвищена увага до окремих аспектів життя на шкоду цілому або за рахунок ігнорування інших аспектів, може відобразитися фрагментарність або вузькість сприйняття себе та інших людей в окремих аспектах життя;
- дуже маленький рот – може символізувати показну образу або демонструвати відмова вступати з ким-небудь в переговори;
- кисті рук розпливчасті або не промальовані – недостатня компетентність в соціальних контактах, недостатня продуктивність, або те й інше.

Результати зведені в таблицю і приведені нижче.

Таблиця 2.1

Результати методики «Автопортрет» підлітків, які знаходяться на лікуванні

(група) № п/п респондента	"Автопортрет"
(1) 1	можливе порушення
(1) 2	ризик
(1) 3	ризик
(1) 4	можливе порушення
(1) 5	можливе порушення
(1) 6	можливе порушення
(1) 7	ризик
(1) 8	можливе порушення
(1) 9	ризик
(1) 10	можливе порушення
(1) 11	ризик
(1) 12	можливе порушення
(1) 13	ризик
(1) 14	ризик

Результати методики визначення самооцінки С.А. Будассі. За методикою самооцінки С.А. Будассі також було опитано лише першу групу респондентів, які знаходяться на лікуванні у реабілітаційному центрі «Revocanda Plus». Числові результати переведені в значення самооцінки «сильно занижена», «занижена», «норма», «завищена», «сильно завищена» та зведені в таблицю нижче. За результатами простежується в основному «занижена» або «сильно занижена» самооцінка. Деякі підлітки за тестом показали «норму» або навіть «завищену самооцінку». Це можна пояснити тим, що деякі підлітки, які страждають на анорексію, люблять вихвалитися своїми результатами у схудненні та вважають це за досягнення. Також можна зробити висновок, що діагностичні методики треба використовувати в комплексі, а поодиночі вони дають незрозумілі або неоднозначні результати.

Таблиця 2.1

**Результати методики самооцінки С.А. Будассі підлітків,
які знаходяться на лікуванні**

(група) № п/п респондента	Самооцінка за методикою Будассі
(1) 1	норма
(1) 2	сильно занижена
(1) 3	завищена
(1) 4	занижена
(1) 5	норма
(1) 6	сильно занижена
(1) 7	сильно занижена
(1) 8	завищена
(1) 9	сильно занижена
(1) 10	сильно занижена
(1) 11	норма
(1) 12	норма
(1) 13	сильно занижена
(1) 14	завищена

Аналіз психологічних особливостей та специфіки дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки

Якщо узагальнити результати експерименту, проведені за всіма методиками з підлітками без діагнозів порушення харчової поведінки, то спостерігається досить адекватна самооцінка і ставлення до їжі. Декілька підвищені показники у відносинах в родині, ставлення до батька або матері, але не критичні. Серед цих підлітків виявлено одного, який виділяється завищеними показниками майже за всіма шкалами.

Таблиця 2.1

Зведені результати за всіма методиками у групі підлітків без діагнозів ПХП

(група) № п/п респондента	Методика ШОХП							Методика незамінчених речень								Методика Дембо-Рубінштейн													
	Шкали							Шкали								Самооцінки				Рівень домагань									
	1. Прагнення до худорби	2. Булімія	3. Незадоволеність тілом	4. Нефективність	5. Перфекціонізм	6. Недовіра в міжособистісних відносинах	7. Інтерцептивна некомпетентність	1. Ставлення до матері, батька, родини	2. Ставлення до себе	3. Ставлення до минулого	4. Ставлення до майбутнього	5. Образ тіла, особистість	6. Ставлення до власної зовнішності	7. Страх і побоювання	8. Ставлення до чоловіків	9. Цілі	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Суперечливість самооцінок	Рівень оптимізму за непрямыми індикаторами	Середня самооцінка	Середній рівень домагань	Опис власної зовнішності
(2) 1	5	1	5	1	6	7	7	1	0	1	0	0	1	0	0	1	65	65	65	65	75	75	75	75	0	0	65	75	0
(2) 2	1	1	5	5	7	6	6	0	0	0	0	0	0	1	0	0	55	75	65	65	75	80	85	85	10	7.5	65	81.3	0
(2) 3	1	1	5	1	7	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	55	75	75	85	85	85	85	20	7.5	70	85	0
(2) 4	1	1	5	1	6	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	65	65	85	75	80	75	90	0	2.5	70	80	0
(2) 5	1	1	5	7	3	7	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	65	65	65	55	75	75	75	65	0	0	62.5	72.5	0
(2) 6	6	6	5	7	6	6	6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	65	60	75	55	75	75	80	85	15	5	63.8	78.8	1
(2) 7	5	7	5	1	8	4	5	1	1	0	0	1	1	0	0	0	55	45	65	65	75	80	90	90	20	21.3	57.5	83.8	1
(2) 8	1	1	5	1	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	65	55	65	75	75	85	75	10	8.75	60	77.5	0
(2) 9	1	1	5	5	7	4	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	75	85	85	65	90	90	10	0	75	82.5	0
(2) 10	6	1	7	1	6	6	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	50	55	55	75	60	65	65	85	0	-2.5	58.8	68.8	0
(2) 11	1	6	5	1	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	75	75	85	85	95	80	10	7.5	72.5	86.3	0
(2) 12	5	1	5	5	5	6	6	0	0	1	0	1	0	1	0	0	75	75	65	75	85	75	90	85	10	2.5	72.5	83.8	1
(2) 13	6	1	7	5	5	6	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	55	55	65	55	65	75	90	85	10	13.8	57.5	78.8	0
(2) 14	1	1	4	1	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	45	65	65	65	55	75	75	20	0	57.5	67.5	0
(2) 15	6	1	6	1	4	6	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	65	75	55	75	75	85	65	75	20	-5	67.5	75	1
(2) 16	1	1	5	1	3	6	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	65	75	75	75	75	85	75	85	0	-2.5	72.5	80	0
(2) 17	7	1	4	1	6	5	6	0	1	0	0	1	1	0	0	0	55	75	75	75	65	80	85	85	0	0	70	78.8	0
(2) 18	1	1	5	7	6	7	6	1	0	0	1	0	0	0	0	0	65	65	65	55	75	75	75	65	0	0	62.5	72.5	0
(2) 19	7	6	5	5	6	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	60	75	75	75	75	85	85	15	3.75	68.8	80	0
(2) 20	6	6	4	1	3	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	75	75	75	75	85	85	85	0	1.25	72.5	82.5	0
(2) 21	6	1	6	1	4	7	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	75	85	75	75	85	90	90	85	10	2.5	77.5	87.5	0
(2) 22	7	7	7	6	4	8	6	2	2	2	1	2	1	1	1	1	35	35	25	30	65	65	55	65	10	7.5	31.3	62.5	1
(2) 23	1	1	5	5	6	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	75	75	75	65	85	85	85	0	0	70	80	0
(2) 24	5	1	5	1	3	4	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	65	65	65	65	70	65	75	0	0	60	68.8	0
(2) 25	1	1	6	1	5	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	75	75	75	85	80	80	80	0	0	75	81.3	0

Загальний результат за всіма методиками у підлітків з порушеннями харчової поведінки зведено у таблицю нижче.

Таблиця 2.1

**Зведені результати за всіма методиками у групі підлітків,
які знаходяться на лікуванні**

(група) № п/п респондента	Методика ШОХП							Методика незамінчених речень								Методика Дембо-Рубінштейн															
	Шкали							Шкали								Самооцінки					Рівень домагань					Рівень оптимізму за непрямыми індикаторами	Середня самооцінка	Середній рівень домагань	Опис власної зовнішності	"Автопортрет"	Самооцінка за методикою Будассі
	1. Прагнення до худорби	2. Булімія	3. Незадоволеність тілом	4. Нефективність	5. Перфекціонізм	6. Недовіра в міжособистісних відносинах	7. Інтерцептивна некомпетентність	1. Ставлення до матері, батька, родини	2. Ставлення до себе	3. Ставлення до минулого	4. Ставлення до майбутнього	5. Образ тіла, особистість	6. Ставлення до власної зовнішності	7. Страхи й побоювання	8. Ставлення до чоловіків	9. Цілі	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Краса	Успішність	Щастя	Задоволеність собою	Суперечливість самооцінок						
(1) 1	9	8	9	9	7	9	8	2	1	1	2	2	2	1	1	35	5	5	15	75	75	85	95	0	65	15	82.5	2	2	0.49	
(1) 2	9	7	8	9	5	6	9	1	1	0	1	1	2	2	1	1	35	55	65	35	55	65	65	55	10	-22.5	47.5	60	0	1	-0.11
(1) 3	7	8	5	6	9	6	8	1	1	0	1	1	0	2	0	0	75	65	75	65	95	85	95	85	10	17.5	70	90	1	1	0.68
(1) 4	7	9	5	9	6	8	9	1	1	1	2	1	1	1	1	75	25	15	65	85	75	75	85	10	25	45	80	2	2	0.17	
(1) 5	7	6	7	9	8	7	8	2	2	0	1	2	2	2	1	0	35	5	45	15	35	65	45	45	40	-25	25	47.5	2	2	0.36
(1) 6	6	8	7	7	5	7	7	2	2	2	1	1	2	2	1	1	45	45	65	45	45	75	95	75	20	10	50	72.5	1	2	-0.08
(1) 7	7	1	7	7	7	7	7	2	2	1	2	2	2	2	2	2	15	55	45	35	45	65	85	55	10	7.5	37.5	62.5	2	1	-0.14
(1) 8	7	1	7	6	6	6	1	2	2	2	1	1	2	2	0	0	55	55	65	55	85	85	95	95	10	30	57.5	90	2	2	0.75
(1) 9	5	7	5	5	4	7	7	1	1	1	1	2	2	1	0	1	85	85	65	75	85	85	85	95	20	5	77.5	87.5	0	1	-0.55
(1) 10	7	1	7	5	7	4	5	2	1	0	0	1	1	2	1	0	75	75	75	85	85	85	85	85	0	2.5	77.5	85	1	2	-0.38
(1) 11	7	1	5	5	7	7	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	85	75	85	75	95	95	85	85	10	5	80	90	1	1	0.43
(1) 12	1	1	7	7	1	7	5	2	1	1	1	1	1	2	1	1	25	5	85	25	65	75	95	75	80	30	35	77.5	2	2	0.58
(1) 13	1	1	7	1	3	7	5	1	1	0	0	1	1	0	0	0	75	65	45	65	85	85	85	95	20	17.5	62.5	87.5	1	1	-0.2
(1) 14	1	1	5	5	5	7	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	85	75	85	85	95	95	95	95	10	15	82.5	95	1	1	0.78

Якщо умовно взяти «норма» – 0 балів, «ризик» –1 бал, «можливе порушення» – 2 бали і підрахувати повну кількість балів за всіма методиками по кожному опитуваному, то отримуємо діаграму представлену нижче. На ній дуже чітко відстежується різниця між групами респондентів. Порушення харчової поведінки не проявляються окремо, а тісно зв'язані із багатьма іншими психологічними показниками особистості. Обрані методики діагностики дозволяють досить якісно прогнозувати схильність до порушень у підлітків і застосовуватися на ранніх стадіях ПХП, коли зовнішніх проявів хвороби ще немає.

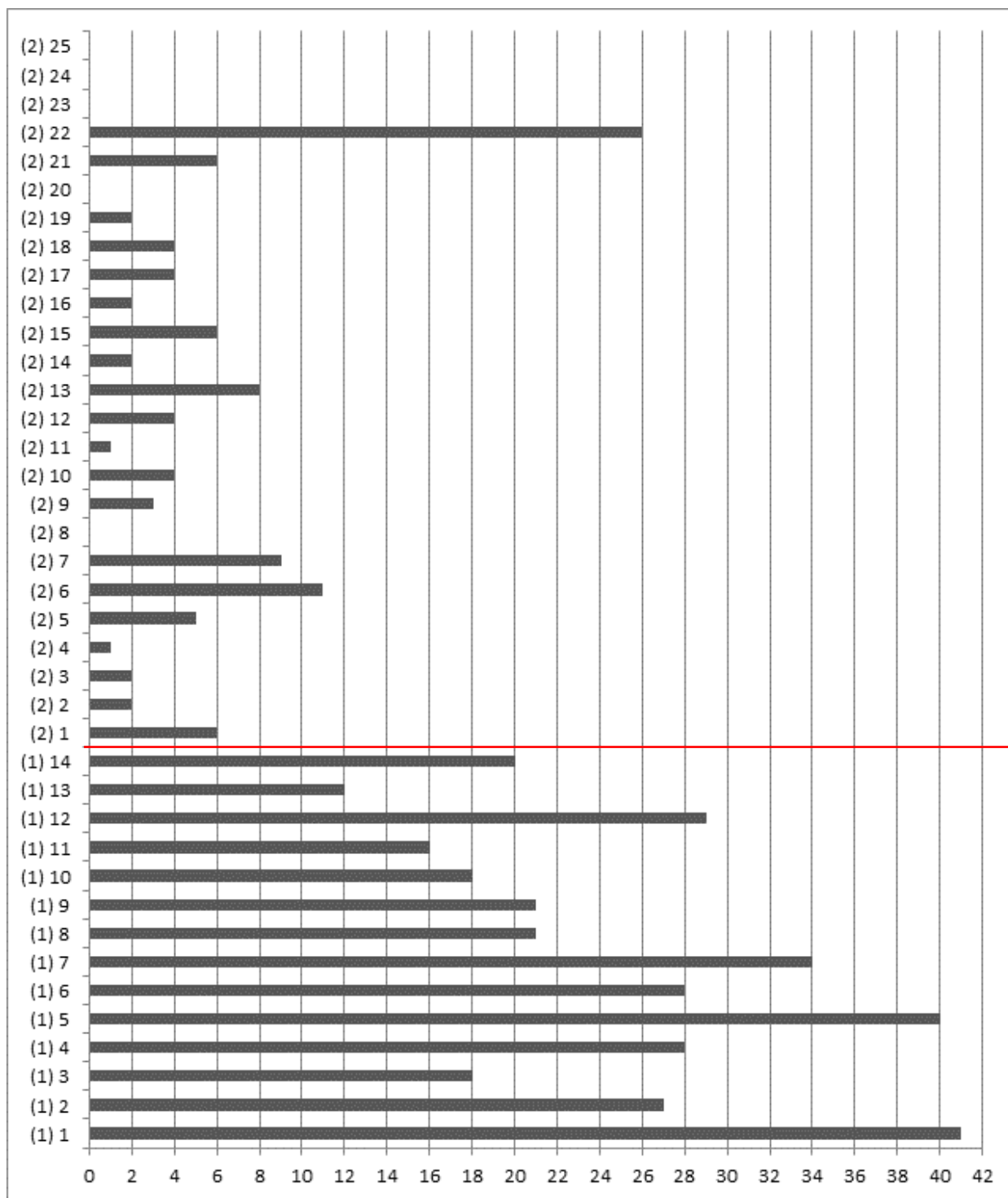


Рис. 2.3. Кількість балів за 3-бальною шкалою, які отримали всі опитувані підлітки за всіма методиками

Якщо узагальнити результати за всіма методиками, то можна зробити висновок, що схильність до порушення харчової поведінки тісно зв'язана за такими психологічними особливостями особистості як:

- невдоволення своїм тілом;

- перенесення психічних проблем в область тілесного;
- переконання в тому, що варто тільки змінити тіло, як зміняться обставини життя;
- помітний процес «відмови від жіночності», прагнення зберегтися в стані дитини, не дорослішати;
- завищений рівень перфекціонізму одночасно із заниженою самооцінкою;
- соціально-психологічний інфантилізм та залежність під постійним тиском і контролем батьків;
- легко переконувані з пригніченою здатністю протеста.
- підвищена тривожність і схильність до депресивних реакцій;
- нездатність власного активного втручання в обставини життя;
- труднощі в інтимних і міжособистісних відносинах;
- проблеми в родині;
- знижена фрустраційна толерантність (будь-яка ситуація стреса вводить у стан пасивності);
- соціальна пасивність.

У дівчат підлітків, схильних до порушень харчової поведінки, спостерігається неузгодженість структури Я-образу, уявлень про себе, цінностей. Це призводить до нерозвиненості рефлексії, соціального інфантилізму та особистісної незрілості.

ВИСНОВКИ

Проблема схильності до порушень харчової поведінки на даний час розглядається як звички й емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Так, під харчовою поведінкою розуміється ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у повсякденних умовах і в ситуаціях стресу та дистресу, як саме людина орієнтована на образ власного тіла та її висновки, діяльність з формування власного тіла. Порушення харчової поведінки асоційовані з вираженими негативними медико-соціальними наслідками та має найвищий рівень смертності серед усіх психічних захворювань.

Теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей дівчат, схильних до порушень харчової поведінки дав змогу виділити основні параметри їх як-концепції. Найчастіше в тій чи іншій мірі, такі підлітки невдоволені власною тілобудовою. Невідповідність власного тіла особистим ідеалам або соціокультурним еталонам краси, викликає негативні емоції, породжує тривогу та незадоволеність собою, призводить у підлітків до дезадаптації та незадоволеності власним життям у цілому. Кожна друга дівчинка початкової школи стурбована своєю вагою чи формою тіла. Згодом такі підлітки частіше почувають сором і тривогу від особистостей свого тіла, постійно шукають в собі недоліки і бачать в цьому причини всіх своїх бід. Вони переконані в тому, що варто тільки змінити тіло, як зміняться обставини їх життя. Помітний процес «відмови від жіночності», прагнення зберегтися в стані дитини, не дорослішати. Багато з них «відмінники» в школі і перфекціоністи по натурі. Недостатньо теплі відносини з батьками і проблеми з відділенням від них призводять до нестійкості самооцінки і труднощів при формуванні зрілої, дорослої особистості. Під тотальною опікою батьків сформована нездатність власного активного втручання в обставини життя, емоційна лабільність, несформованість потреби в саморегуляції, неузгодженість, нестійкість або вузькість мотиваційної ієрархії. Підвищена тривожність і схильність до депресивних реакцій.

У підлітків, схильних до розладів харчової поведінки в трудовій, навчальній діяльності та у вільний час виникає соціальна беспорядність. Іноді ще дитиною вони отримують перші психічні травми у власній родині, які, в свою чергу, можуть надалі стати причиною психічної дезінтеграції, соматичного руйнування і невротизації, до труднощів в інтимних і міжособистісних відносинах.

Таким чином в результаті емпіричного дослідження було підтверджено, що схильність до порушень харчової поведінки не обмежуються лише формуванням психопатологічних симптомів (обмеження в харчуванні, конфлікт, очисні механізми, нав'язливі думки, набір ваги, переїдання), а потребує ретельного аналізу дитячо-батьківських взаємин з урахуванням психологічних особливостей підлітків.

Підтвержені наступні особливості:

- невдоволення своїм тілом;
- пошук причини всіх своїх бід в тілі;
- перенесення психічних проблем в область тілесного;
- переконання в тому, що варто тільки змінити тіло, як зміняться обставини життя;
- помітний процес «відмови від жіночності», прагнення зберегтися в стані дитини, не дорослішати;
- завищений рівень перфекціонізму одночасно із заниженою самооцінкою;
- соціально-психологічний інфантилізм та залежність під постійним тиском і контролем батьків;
- легко переконувані з пригніченою здатністю протеста;
- підвищена тривожність і схильність до депресивних реакцій;
- емоційна лабільність, несформованість потреби в саморегуляції;
- нездатність власного активного втручання в обставини життя;
- труднощі в інтимних і міжособистісних відносинах;
- проблеми в родині;
- соціальна беспорядність як у вільний час, так і в трудовій та навчальній діяльності;

Обрані діагностичні інструменти не дали змогу в повній мірі підтвердити наступні особливості:

- дефіцит когнітивної гнучкості, тобто знижена розумова здатність перемикатися з однієї думки на іншу, а також обмірковувати кілька речей одночасно;

- неузгодженість, нестійкість або вузькість мотиваційної ієрархії;

- наявність психологічного ґрунту до легкого формування дисморфофобії, викривлене сприйняття себе й хибна інтерпретація зміни ставлення з боку оточуючих;

- схильність до нав'язливих станів (ригідність, в'язкість, інертність мислення, сприйняття, уваги);

- знижена фрустраційна толерантність (будь-яка ситуація стреса вводить у стан пасивності);

- соціальна пасивність.

Проведений експеримент показав, що найбільшу ефективність в діагностуванні досягла методика «незакінчених речень», а саме шкали ставлення до родини, до матері, до батька, ставлення до владної зовнішності, страхи й побоювання. У ході діагностики із 25 опитуваних підлітків без діагнозів було виявлено одного з можливим порушенням харчової поведінки і ще декілька в зоні ризику. Це підтверджує актуальність проведення тестування за даними методиками в школах для своєчасного виявлення можливих порушень на ранніх стадіях захворювань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
2. Аддиктивное поведение / под ред. С.Ф. Смагин. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <http://lichnost-kultura.narod.ru/2006/20061/2006118/2006118.htm>
3. Аракелян Т. А. Образ тела как часть концептуальной системы личности : теория и практическое применение / Т. А. Аракелян, А. Н. Бегоян // Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний : материалы Международной научно-практической конференции, 22 сентября 2012 г. Махачкала : ИП Овчинников (АЛЕФ). 2012. С. 160-163.
4. Баранская Л. Т. Образ тела как предиктор нарушения адаптации молодежи в социальной среде / Л. Т. Баранская, С. С. Татаурова. Молодое поколение XXI века : Актуальные проблемы социально-психологического здоровья. Москва: ИГРА, 2009. – С. 301-302.
5. Гавриленко А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я – концепции [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 – Социальная психология. 2009. 175 с.
6. Гумницкая Т. Н. Психопатологические нарушения у больных с алиментарно-обменным ожирением (клиника, диагностика, принципы психотерапии) [Текст] : дисс. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харьков, 2004. 150 с.
7. Данильченко Т. В. Особливості формування першого враження. Соціальна психологія. 2004. № 3(5). С. 132-144.
8. Данильченко Т. В. Стереотипи мужності і жіночності в засобах масової комунікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 17. Психологічні науки. Чернігів : ЧДПУ, 2002. С. 14-19.
9. Демидов Д. Н. Соотношение образов Я-идеальное и Я-реальное и проблемы подростков : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб, 2000. 19 с.

10. Дорожевец А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией : автореф. дис. ... канд. психол. наук. МГУ им. М. В. Ломоносова. Москва, 1986. 19 с.
11. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). *Аддиктология*, 2005, № 1. С.
12. Желателев Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом [Текст] : дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 230 с.
13. Каликина Е.М., Соколовская О.К., Цатурян М.О. Возможности применения техники репертуарных решеток Дж. Келли в диагностике образа-Я подростков. *Вестник костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика*. 2016. №2
14. Кипеть В. В. Особенности образа тела у людей с психическими расстройствами // *Актуальные проблемы науки XXI века : сб. ст. уч. науч.-практ. семинара молодых ученых, Минск, 16 февраля 2012 г.* Минск : Изд-во МИУ, 2012. С. 73-77.
15. Ковтуненко А.Ю., Ерзин А.И. Ранние дезадаптивные схемы у девушек, практикующих диеты. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн.* 2018. Т. 6, № 1(19) [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <http://medpsy.ru/climp> .
16. Коряк Г. Л. Особенности метаболического и психологического статуса у детей с патологией верхних отделов ЖКТ и превышением массы тела. Москва: Медицина, 2008. 138 с.
17. Креславский Е. С. Избыточная масса тела и образ физического «Я» / Е. С. Креславский. *Вопросы психологии*. 1987. № 3. С.113-117.
18. Кулешова Л. Н., Смолина А. В. Возрастные и индивидуальные особенности образа тела девочек-подростков 11-13 лет / Л. Н. Кулешова, А. В.Смолина / *Психология : итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции*. СПб., 1996. С. 180-182.

19. Курпаткін А.М. Сацыяльна-псіхалагічная адаптацыя і вобраз “Я” у юнацтве. *Веснік БДПУ*. Сер. 1., Педагогіка. Псіхалогія. Філасофія. 2005. №4, с. 45-51.
20. Малкіна-Пых І. Г. М 18 Терапія пищевого поведенья. Москва: Эксмо, 2007. 1040 с. (Справочник практычнага псіхолога).
21. Менделевіч В.Д. Псіхалогія дэвіянтнага поведенья. СПб.: Речь, 2005. 445 с.
22. Мищенко В. Коррекція избыточнай масы тела жанцін сярэдняга ўзроста сродствамі фізічнага рэабілітацыйнага трэніроўкі разлічнага тыпа / В. Мищенко, Т. Кюне, Л. Мельнік // *Тэорыя і методіка фіз. вихавання і спорту*. 2007. № 3. С. 71-77.
23. Моляко Р. В. Псіхакорекцыйныя стратэгіі дэформацыі Я-образу зовнішнасці ў юнацкаму ўці. *Практычна псіхалогія та сацыяльна работа*. 2004. № 6. С. 78-80.
24. О.А. Скугаревскі, А.В. Копытов. Метод доназолагічнага дыягностыкі дэадаптыўнага пищевого поведенья // Мн.: Бел. Міністэрства здравоахранення рэспублікі Беларусь. 2013. С. 8.
25. Патоніч В. А. Дуальная тэрапія ў леченні расстройств пищевого поведенья // *Рекомендовано Редакцыйна-іздательскім саветам ГрГМУ (протокол № 12 от 12.10.2017)*. 2017. С. 59.
26. Петеркова В. А. Ожирение в детском возрасте / В. А. Петеркова, О. В. Ремізав // *Ожирение и метаболизм*. 2004. № 1. С. 17-23.
27. Псіхіатрыя і псіхатэрапія. Справочник Герд Даукас, Ханс-Юрген Міллер. Перевод с немецкаго под редакцый П.И.Сідорова, Москва: «Медпресс-інформ», 2010. 212 с.
28. Рождественскі А. Ю. Образ тіла ў прасторі псіхалогічнага досвіду асобнасці. *Псіхалогія : Зб. наук. пр.* Кіў : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 66-77.
29. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномаліях лічності / Е. Т. Соколова. Москва : Издательство МГУ, 1989. 213 с.

30. Титаренко Т. М. Хлопчики і дівчатка : Психологічне становлення індивідуальності. Київ: Тов-во Знання, 1989. 48 с.
31. Физиология человека: учебник в двух томах./ В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько, В.И. Кобрин и др.; Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. Москва: Медицина, 1997. 448 с:
32. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. Москва: Perse, 2002.
33. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб.: Питер Пресс, 1997.
34. Чайка В. К. Нервная анорексия у девочек и девушек / В. Чайка, Л. Матьцина, И. Бабенко-Сорококуд. Донецк : Лидер, 2004. 32 с.
35. Черкашина А. Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет [Текст] : дисс. ... канд. психол. наук. Самара, 2004. 197 с.
36. Шостак В.И., Лытаев С.А. Физиология психической деятельности человека. СПб.: Деан, 1999.
37. Abraham S.F., Beumont P.J. How patients describe bulimia or binge eating // Psychol Med. 1982. № 12(3). С. 625-35.
38. Anorexia — a lonely starvation. — American Anorexia Nervosa Association, 1999.
39. Associations of Child Sexual and Physical Abuse with Obesity and Depression in Middle-Aged Women <https://eric.ed.gov/?id=EJ816681>
40. Body weight and obesity in adults and self-reported abuse in childhood <https://www.nature.com/articles/0802038>
41. Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314004735>
42. Dozier M., K. Chase Stoval, Kathleen E. Albus. Attachment and Psychopathology in adulthood. 1998.
43. Fairburn Christopher G. Eating disorders, cognitive behaviour therapy. 1995.
44. <https://letidor.ru/novosti/narushenie-pischevogo-povedeniya-u-detey-nachinaetsya-v-vozraste-8-12-let-13-10-2014.htm>)

45. Kreipe Richard E., Mou Susan M. Eating disorders in adolescents and young adults // *Obstetrics and Gynecology Clinics*. 2000. T. 27, № 1.
46. Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20194822>
47. Richardson P., Kachele H., Rendlund C. Research on psychoanalytic psychotherapy with adults. Лондон: Karnac, 2003.
48. Somatic approaches for treating eating disorders: towards filling the empty space. Нью-Йорк: Basic books, 1997.
49. The Relationship Between Child Abuse and Adult Obesity Among California Women [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(07\)00155-9/abstract](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(07)00155-9/abstract)

Респондент	(2)1	(2)2	(2)3	(2)4	(2)5	(2)6	(2)7	(2)8	(2)9	(2)10	(2)11	(2)12
1 Я ем конфеты и углеводы, не испытывая напряжения.	иногда	всегда	обычно	обычно	всегда	обычно	обычно	обычно	всегда	никогда	обычно	всегда
2 Я считаю, что мой живот слишком толстый.	никогда	обычно	никогда	никогда	редко	иногда	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда
3 Я ем, когда взволнован (растерян).	никогда	никогда	никогда	никогда	редко	иногда	никогда	редко	никогда	редко	часто	никогда
4 Я объедаюсь.	редко	иногда	никогда	редко	иногда	редко	обычно	редко	редко	никогда	редко	никогда
5 Я боюсь испытывать сильные эмоции.	редко	никогда	никогда	никогда	никогда	иногда	редко	никогда	иногда	никогда	никогда	никогда
6 Я считаю, что мои бедра слишком толстые.	никогда	никогда	никогда	редко	редко	иногда	никогда	редко	редко	никогда	редко	никогда
7 Я чувствую себя бесполезным.	иногда	редко	никогда	никогда	иногда	часто	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда
8 Я чувствую себя чрезмерно виноватым после того, как слишком много съел.	иногда	никогда	редко	никогда	редко	часто	редко	никогда	никогда	обычно	редко	часто
9 Я полагаю, что размер моего желудка в пределах нормы.	всегда	всегда	всегда	всегда	обычно	обычно	иногда	всегда	всегда	никогда	обычно	всегда
10 В моей семье учитываются только огромные достижения.	иногда	обычно	никогда	редко	никогда	иногда	редко	редко	обычно	обычно	никогда	редко
11 Я выражаю мои эмоции открыто.	иногда	обычно	часто	часто	часто	обычно	обычно	часто	всегда	иногда	обычно	всегда
12 Я испытываю ужас от возможности растолстеть.	иногда	редко	никогда	никогда	редко	иногда	обычно	никогда	иногда	никогда	никогда	никогда
13 Я доверяю другим людям.	иногда	обычно	обычно	обычно	никогда	обычно	часто	обычно	обычно	иногда	обычно	всегда
14 Я удовлетворен моей внешностью.	обычно	иногда	обычно	обычно	редко	обычно	обычно	обычно	обычно	обычно	всегда	всегда
15 В целом, я чувствую, что контролирую мою жизнь.	обычно	обычно	всегда	обычно	редко	редко	часто	обычно	обычно	обычно	обычно	обычно
16 При столкновении с собственными эмоциями, я испытываю замешательство.	иногда	редко	редко	никогда	никогда	обычно	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда
17 Я легко общаюсь с другими.	обычно	обычно	часто	всегда	иногда	обычно	часто	всегда	обычно	обычно	всегда	всегда
18 Я преувеличиваю важность веса.	никогда	редко	никогда	никогда	никогда	часто	никогда	никогда	редко	никогда	редко	часто
19 Я могу четко определять эмоции, которые чувствую.	иногда	всегда	обычно	обычно	всегда	часто	обычно	обычно	всегда	иногда	обычно	всегда
20 Я не чувствую себя на высоте.	никогда	часто	редко	редко	часто	иногда	редко	редко	иногда	никогда	редко	иногда
21 У меня были такие приемы пищи, при которых я чувствовал, что не могу остановиться.	иногда	никогда	редко	никогда	иногда	иногда	иногда	никогда	иногда	никогда	иногда	никогда
22 Когда я был маленьким, то делал все, чтобы не разочаровать своих родителей и учителей.	всегда	обычно	всегда	иногда	никогда	всегда	всегда	иногда	часто	иногда	иногда	иногда
23 У меня близкие отношения с людьми.	иногда	иногда	часто	всегда	редко	обычно	иногда	всегда	всегда	иногда	обычно	всегда
24 Мне нравится форма моих ягодич.	всегда	всегда	всегда	обычно	всегда	редко	всегда	обычно	часто	никогда	обычно	всегда
25 Я все время думаю о похудении.	никогда	редко	никогда	никогда	редко	часто	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда
26 Я не знаю, что со мной происходит.	иногда	никогда	никогда	никогда	редко	всегда	часто	никогда	никогда	никогда	редко	никогда
27 Я беспокоюсь, выражая мои эмоции другим.	всегда	никогда	редко	иногда	иногда	часто	иногда	иногда	никогда	никогда	редко	никогда
28 Когда я что-либо делаю, то хочу быть лучше других.	обычно	всегда	всегда	иногда	часто	часто	всегда	иногда	всегда	обычно	иногда	обычно
29 Я уверен в себе.	всегда	часто	всегда	обычно	обычно	часто	часто	обычно	всегда	всегда	обычно	всегда
30 Я думаю о передаче.	никогда	никогда	никогда	никогда	иногда	иногда	всегда	никогда	никогда	никогда	редко	никогда
31 Я не могу точно понять, голоден я или нет.	редко	редко	никогда	никогда	иногда	иногда	иногда	никогда	редко	никогда	редко	никогда
32 Я низко себя оцениваю.	иногда	иногда	никогда	редко	иногда	редко	иногда	редко	редко	никогда	никогда	никогда
33 Я чувствую, что я могу достигать мои цели.	всегда	обычно	всегда	всегда	часто	редко	всегда	всегда	иногда	всегда	обычно	всегда
34 Мои родители всегда ожидают, что я буду лучшим.	иногда	обычно	часто	никогда	никогда	обычно	всегда	никогда	иногда	обычно	редко	иногда
35 Я беспокоюсь, что мои чувства выйдут из-под моего контроля.	иногда	редко	редко	редко	никогда	всегда	редко	редко	иногда	никогда	редко	всегда
36 Я нахожу, что мои бедра слишком толстые.	никогда	иногда	никогда	никогда	редко	редко	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда
37 Я ем нормально в присутствии других людей и набиваю живот, когда они уходят.	никогда	никогда	редко	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	иногда	никогда
38 Я чувствую вздутие живота после небольшого перекуса.	редко	никогда	никогда	никогда	редко	никогда	редко	никогда	редко	никогда	никогда	никогда
39 Когда я сильно взволнован, то не знаю: то ли мне грустно, то ли мне страшно, то ли я злюсь.	всегда	всегда	никогда	никогда	никогда	всегда	редко	никогда	часто	никогда	редко	никогда
40 Я думаю, что я должен что-то либо делать идеально, либо вообще не делать.	редко	никогда	часто	иногда	никогда	иногда	часто	иногда	часто	никогда	редко	часто
41 Я думаю вызывать рвоту, чтобы снизить вес.	никогда	никогда	никогда	никогда	редко	редко	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда
42 Мне нужно держать людей на определенной дистанции (мне неприятно, если кто-то пытается ко мне приблизиться).	никогда	никогда	редко	редко	часто	редко	редко	редко	редко	никогда	редко	никогда
43 Я считаю, что мои бедра нормального размера.	всегда	часто	всегда	обычно	обычно	редко	всегда	обычно	всегда	никогда	обычно	часто
44 Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	никогда	редко	никогда	никогда	всегда	часто	иногда	никогда	иногда	никогда	никогда	часто
45 Я могу говорить о своих мыслях и чувствах.	иногда	всегда	всегда	обычно	иногда	обычно	редко	обычно	часто	никогда	часто	всегда
46 Я нахожу, что мои ягодички слишком толстые.	никогда	никогда	никогда	редко	редко	редко	никогда	редко	редко	никогда	редко	иногда
47 У меня есть чувства, которые я не могу точно определить.	обычно	никогда	редко	иногда	иногда	обычно	редко	иногда	иногда	никогда	редко	никогда
48 Я ем или пью тайком.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	иногда	никогда	никогда	никогда
49 Я считаю, что мои бедра нормального размера.	всегда	иногда	всегда	обычно	обычно	редко	обычно	обычно	обычно	никогда	обычно	всегда
50 У меня чрезвычайно высокие (амбициозные) цели.	обычно	иногда	обычно	редко	никогда	часто	часто	редко	всегда	часто	редко	обычно
51 Когда я взволнован, то боюсь, что начну есть.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	обычно	никогда	никогда	никогда	никогда	часто	никогда

Респондент	(2)13	(2)14	(2)15	(2)16	(2)17	(2)18	(2)19	(2)20	(2)21	(2)22	(2)23	(2)24	(2)25
1 Я ем конфеты и углеводы, не испытывая напряжения.	иногда	обычно	никогда	обычно	иногда	обычно	редко	редко	редко	всегда	обычно	редко	часто
2 Я считаю, что мой живот слишком толстый.	обычно	никогда	никогда	никогда	обычно	никогда	иногда	иногда	обычно	часто	обычно	редко	иногда
3 Я ем, когда взволнован (растерян).	никогда	редко	редко	иногда	никогда	никогда	иногда	иногда	никогда	часто	иногда	редко	иногда
4 Я объедаюсь.	никогда	никогда	иногда	редко	никогда	редко	иногда	иногда	никогда	редко	редко	редко	никогда
5 Я боюсь испытывать сильные эмоции.	иногда	никогда	никогда	редко	иногда	редко	редко	иногда	никогда	часто	редко	редко	никогда
6 Я считаю, что мои бедра слишком толстые.	часто	иногда	редко	никогда	часто	редко	иногда	редко	никогда	часто	часто	никогда	иногда
7 Я чувствую себя бесполезным.	редко	никогда	никогда	никогда	редко	обычно	редко	иногда	никогда	иногда	никогда	иногда	никогда
8 Я чувствую себя чрезмерно виноватым после того, как слишком много съел.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	иногда	часто	редко	часто	редко	редко	иногда
9 Я полагаю, что размер моего желудка в пределах нормы.	иногда	обычно	всегда	обычно	иногда	обычно	обычно	обычно	всегда	часто	обычно	всегда	часто
10 В моей семье учатся только огромные достижения.	иногда	редко	иногда	никогда	иногда	обычно	редко	редко	никогда	иногда	редко	редко	обычно
11 Я выражаю мои эмоции открыто.	иногда	обычно	иногда	обычно	иногда	редко	часто	часто	всегда	иногда	часто	часто	всегда
12 Я испытываю ужас от возможности растолстеть.	часто	никогда	редко	никогда	часто	никогда	часто	иногда	иногда	всегда	иногда	редко	никогда
13 Я доверяю другим людям.	обычно	всегда	редко	обычно	обычно	никогда	часто	часто	иногда	редко	часто	обычно	часто
14 Я удовлетворен моей внешностью.	иногда	часто	иногда	обычно	иногда	обычно	иногда	часто	всегда	иногда	обычно	обычно	обычно
15 В целом, я чувствую, что контролирую мою жизнь.	обычно	обычно	часто	часто	обычно	редко	обычно	часто	обычно	часто	обычно	обычно	всегда
16 При столкновении с собственными эмоциями, я испытываю замешательство.	иногда	редко	редко	иногда	иногда	редко	иногда	редко	редко	иногда	никогда	часто	никогда
17 Я легко общаюсь с другими.	часто	всегда	часто	обычно	часто	иногда	часто	обычно	обычно	иногда	обычно	иногда	всегда
18 Я преувеличиваю важность веса.	часто	редко	редко	редко	часто	редко	обычно	иногда	редко	часто	иногда	иногда	никогда
19 Я могу четко определять эмоции, которые чувствую.	часто	обычно	часто	иногда	часто	иногда	иногда	обычно	всегда	часто	часто	часто	всегда
20 Я не чувствую себя на высоте.	редко	редко	редко	редко	редко	часто	иногда	иногда	никогда	часто	иногда	иногда	редко
21 У меня были такие приемы пищи, при которых я чувствовал, что не могу остановиться.	никогда	никогда	иногда	редко	никогда	никогда	иногда	иногда	редко	никогда	редко	иногда	никогда
22 Когда я был маленьким, то делал все, чтобы не разочаровать своих родителей и учителей.	всегда	редко	иногда	редко	всегда	часто	обычно	никогда	никогда	часто	всегда	часто	иногда
23 У меня близкие отношения с людьми.	иногда	всегда	обычно	обычно	иногда	иногда	обычно	обычно	иногда	редко	часто	обычно	иногда
24 Мне нравится форма моих ягодич.	редко	обычно	иногда	всегда	редко	всегда	обычно	часто	всегда	никогда	часто	всегда	никогда
25 Я все время думаю о похудении.	часто	редко	иногда	никогда	часто	редко	обычно	часто	часто	всегда	иногда	редко	иногда
26 Я не знаю, что со мной происходит.	никогда	редко	иногда	иногда	никогда	иногда	редко	редко	редко	иногда	редко	редко	никогда
27 Я беспокоюсь, выражая мои эмоции другим.	иногда	никогда	иногда	редко	иногда	обычно	иногда	иногда	редко	часто	редко	иногда	никогда
28 Когда я что-либо делаю, то хочу быть лучше других.	иногда	редко	часто	редко	иногда	часто	часто	часто	иногда	обычно	часто	иногда	иногда
29 Я уверен в себе.	иногда	обычно	часто	обычно	иногда	редко	иногда	обычно	всегда	часто	обычно	обычно	всегда
30 Я думаю о передании.	редко	редко	никогда	никогда	редко	иногда	часто	часто	никогда	никогда	иногда	редко	редко
31 Я не могу точно понять, голоден я или нет.	иногда	редко	никогда	обычно	иногда	редко	редко	редко	никогда	иногда	редко	редко	никогда
32 Я низко себя оцениваю.	часто	никогда	иногда	редко	часто	редко	часто	иногда	никогда	иногда	иногда	иногда	никогда
33 Я чувствую, что я могу достигать мои цели.	обычно	часто	часто	обычно	обычно	иногда	часто	обычно	всегда	часто	обычно	обычно	всегда
34 Мои родители всегда ожидают, что я буду лучшим.	иногда	никогда	обычно	никогда	иногда	всегда	иногда	редко	никогда	иногда	часто	никогда	никогда
35 Я беспокоюсь, что мои чувства выйдут из-под моего контроля.	иногда	редко	иногда	иногда	иногда	часто	иногда	редко	иногда	часто	редко	часто	никогда
36 Я нахожу, что мои бока слишком толстые.	часто	редко	иногда	никогда	часто	редко	редко	иногда	никогда	часто	редко	никогда	иногда
37 Я ем нормально в присутствии других людей и набиваю живот, когда они уходят.	никогда	редко	никогда	никогда	никогда	никогда	редко	редко	никогда	иногда	редко	редко	никогда
38 Я чувствую вздутие живота после небольшого перекуса.	редко	редко	редко	иногда	редко	редко	никогда	никогда	редко	иногда	никогда	редко	никогда
39 Когда я сильно взволнован, то не знаю: то ли мне грустно, то ли мне страшно, то ли я злюсь.	редко	никогда	редко	редко	редко	иногда	редко	редко	никогда	часто	никогда	иногда	никогда
40 Я думаю, что я должен что-то либо делать идеально, либо вообще не делать.	часто	никогда	иногда	редко	часто	редко	часто	часто	никогда	иногда	обычно	иногда	часто
41 Я думаю вызывать рвоту, чтобы снизить вес.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда
42 Мне нужно держать людей на определенной дистанции (мне неприятно, если кто-то пытается ко мне приблизиться).	обычно	редко	никогда	обычно	обычно	редко	редко	иногда	всегда	часто	обычно	редко	никогда
43 Я считаю, что мои бедра нормального размера.	редко	обычно	часто	обычно	редко	обычно	иногда	обычно	всегда	редко	часто	всегда	иногда
44 Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	иногда	иногда	иногда	иногда	иногда	всегда	иногда	иногда	никогда	часто	часто	редко	никогда
45 Я могу говорить о своих мыслях и чувствах.	редко	обычно	иногда	обычно	редко	редко	часто	часто	всегда	редко	обычно	редко	редко
46 Я нахожу, что мои ягодички слишком толстые.	часто	редко	никогда	никогда	часто	редко	редко	никогда	никогда	обычно	иногда	никогда	иногда
47 У меня есть чувства, которые я не могу точно определить.	иногда	редко	иногда	иногда	иногда	иногда	иногда	иногда	никогда	редко	иногда	иногда	никогда
48 Я ем или пью тайком.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	редко	редко	никогда	иногда	иногда	редко	никогда
49 Я считаю, что мои бока нормального размера.	иногда	часто	всегда	всегда	иногда	всегда	часто	часто	всегда	редко	иногда	всегда	обычно
50 У меня чрезвычайно высокие (амбициозные) цели.	иногда	иногда	никогда	часто	иногда	иногда	всегда	иногда	всегда	иногда	часто	иногда	часто
51 Когда я взволнован, то боюсь, что начну есть.	никогда	никогда	никогда	никогда	никогда	редко	редко	иногда	никогда	всегда	иногда	никогда	иногда

У додатку представлені дані опитуваних, які проводились тільки за допомогою онлайн тестування, всі слова і орфографія залишені без змін

(1)1

1. Думаю, що мій батько рідко... мене хвалить
2. Якщо всі проти мене, то... Я проти всіх
3. Я завжди прагнула... бути кращою
4. Більшість моїх проблем виникає через... мене і мої дії
5. Майбутнє видається мені... не видається
6. В мене зовнішність... як у повії після нічного марафону
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... від себе, коли не можу зробити щось самостійно
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... не бути кращою в усьому
9. Жіноча краса – це... не розділяю красу на чоловічу і жіночу
10. Коли я була дитиною... я ніколи не була дитиною повністю
11. Ідеалом чоловіка для мене є... у мене немає ідеалів
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... то іноді я стараюся привернути їх увагу.
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... ненормальна
14. Люди оцінюють мене за... "зустрічають по одежі", потім - за інтелектом
15. Моя мати і я... нас немає
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... проводять себе як "мамусині синки"
17. Мені здається, що моє тіло... іноді - дуже привабливе, але частіше - викликає відразу.
18. Коли б тільки мій батько захотів... то він би мене давно почув
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... бути вільною
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... знайшла в собі гармонію
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... ні на що не сподіваюся
23. Переконати мою думку... можуть тільки факти з доказами
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... розтовстіти
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... є внутрішній магнетизм і уміння підкреслити це візуально.
26. Раніше я... була набагато закритіша
27. Вважаю, що юнаків... юнаки мене не цікавлять
28. Подружнє життя видається мені... Не маю ніяких думок з цього приводу
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... виродком
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... погляд на життя
31. Моя мати... живе своїм життям.
32. В моєму тілі... моє тіло - моя в'язниця.
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Я прагну неможливого.
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я відгороджуюся від інших.
35. Через мою зовнішність... я часто страждаю.
36. Моїм прихованим бажанням у житті... хочу бути корисною для науки
37. Коли виникають проблеми, я... не переймаюся ними занадто.
38. Настане той день, коли... я звільнюсь від свого тіла
39. Коли я була дитиною, моя родина... у мене ніколи не було родини, по суті.
40. Хотілося б мені перестати боятися... страху.
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... то я себе розглядаю.
42. Коли б я знову стала дитиною... ніколи.
43. Вважаю, що більшість чоловіків... не вважаю. Всі люди різні.
44. Моє статеве життя... мені його мало.
45. Більшість відомих мені родин... мені не подобається.
46. Якщо я починаю якусь діло, то... я віддаю їй занадто фанатично.
47. Вважаю, що більшість матерів... поводять себе як хуйня
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... прогулянка на морі з татом і мамою.
49. Думаю, що мій батько... хороша людина.
50. Коли мені починає нещастити, я... спочатку гніваюся і дратуюся
51. Dorослішати, це для мене... Я вже виросла. Це було неприємно.
52. Найбільше я прагну в житті... забути все погане, що зі мною сталося.
53. Коли я буду старою... Я не хочу доживати до старості.
54. Я люблю свою матір, але... їй не потрібна моя любов.
55. Мої побоювання не раз змушували мене... дозволяти себе принижувати

(1)2

1. Думаю, що мій батько рідко... Мене обіймає
2. Якщо всі проти мене, то... Я замикаюсь
3. Я завжди прагнула... До кращого
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мою невпевненість
5. Майбутнє видається мені... Складно
6. В мене зовнішність... Не задовільна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Від однокласників
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Підвищення тону, образи
9. Жіноча краса – це... Її скромність
10. Коли я була дитиною... Я була щирою
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Моя справжня матір
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Радію за них
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Заслуговує на увагу
14. Люди оцінюють мене за... Плітками
15. Моя мати і я... Єдина кров
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Ображають, знецінюють
17. Мені здається, що моє тіло... В поганій формі
18. Коли б тільки мій батько захотів... Прислухатись до мене
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Жити
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Жила с тим, з ким хочу
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Рішення батьків
22. Сподіваюся на... Продовження життя
23. Переконати мою думку... Не може ніхто
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Суспільства
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Є своя думка
26. Раніше я... Була більш відкритою
27. Вважаю, що юнаків... Треба виховувати чоловіками
28. Подружнє життя видається мені... Це в майбутньому
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Не можу відповісти
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Зовнішність
31. Моя мати... Найкраща
32. В моєму тілі... Не має душі
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Приділяв мені більш уваги
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Довіряю людям
35. Через мою зовнішність... Я замкнута
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Є інша я
37. Коли виникають проблеми, я... Боюсь наслідків
38. Настане той день, коли... Я буду іншою
39. Коли я була дитиною, моя родина... Мене любила
40. Хотілося б мені перестати боятися... Людей
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Маленьку дівчину
42. Коли б я знову стала дитиною... Не переймалась через проблеми
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Не поважають жінок
44. Моє статеве життя... У нормі
45. Більшість відомих мені родин... У достатку
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Маю його закінчити
47. Вважаю, що більшість матерів... Повинні любити свою сім'ю
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Голос тата
49. Думаю, що мій батько... Справжній чоловік
50. Коли мені починає нещастити, я... Приймаю це
51. Дорослішати, це для мене... Приймати самостійно рішення
52. Найбільше я прагну в житті... Бути самостійною
53. Коли я буду старою... Я не буду осуджати людей
54. Я люблю свою матір, але... Вона далеко
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Робити помилки

(1)3

1. Думаю, що мій батько рідко... Приділяю час собі
2. Якщо всі проти мене, то... Я дуже сумую та нервую
3. Я завжди прагнула... здійснювати всі свої мрії та цілі
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мене
5. Майбутнє видається мені... Дуже крутим, але для цього потрібно працювати над собою
6. В мене зовнішність... яка багатьом подобається
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... В незнайомому колі
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Бути товстою
9. Жіноча краса – це... Щастя та любов
10. Коли я була дитиною... Я була щасливою і не думала про проблеми
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Людина яка любить свою дружину, але в той же час є самотньою
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Я намагаюся зрозуміти які в них відносини і побачити іскру між ними
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Дуже дружна
14. Люди оцінюють мене за... Зовнішність
15. Моя мати і я... Намагаємося ділитися особистими речення, але наші характери дуже важно поєднати разом
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Вихваляються і думають багато про себе
17. Мені здається, що моє тіло... Може бути кращим
18. Коли б тільки мій батько захотів... Стати трішки суворішим
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Приймати власні рішення
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Здихалася від хвороби
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Мене
22. Сподіваюся на... Скоріше одужання і щасливе майбутнє без хвороби
23. Переконати мою думку... Дуже важко
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Переїдання
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Щастя в очах
26. Раніше я... Дуже багато думала і планувала
27. Вважаю, що юнаків... Зараз дуже цікавить їх зовнішність
28. Подружнє життя видається мені... Цікавою пригодою
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... З дуже дорослою людиною
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Мої форми та ставлення до їжі
31. Моя мати... Добра, чутлива, але має деякі психологічні проблеми
32. В моєму тілі... Живе дуже велика людина яка хоче всім допомогти
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Більше думав про свої почуття
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Що я не помічаю свої перемог і думаю про перфекціонізм
35. Через мою зовнішність... Я можу отримати багато плюсів
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Є моделінг. Це не схоже на мене, але це саме те що я хочу спробувати!
37. Коли виникають проблеми, я... Відразу намагаюся вирішити їх та часто прошу допомоги близьких
38. Настане той день, коли... Я стану відомою та допоможу людям
39. Коли я була дитиною, моя родина... Мала менше проблем
40. Хотілося б мені перестати боятися... Боятися!!
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Я кожному разу налаштовую побачити себе щасливою гарною:)
42. Коли б я знову стала дитиною... Я б нічого не змінювала і прожила емоції ще раз
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Ховають свої почуття
44. Моє статеве життя... Середнє. Я не заціклююсь на цьому
45. Більшість відомих мені родин... Мають проблеми і не хочуть про них говорити
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Повина довести до кінця!!
47. Вважаю, що більшість матерів... Добрі і дуже люблять своїх дітей, але в них теж є дитячі травми
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Прогулянка з батьками
49. Думаю, що мій батько... Дуже мене любить
50. Коли мені починає нещастити, я... Нервую, але намагаюся мотивувати себе на позитив, не бачу сенсу негативити
51. Дорослішати, це для мене... Цікавість та челендж
52. Найбільше я прагну в житті... Виконати свої мрії та вплинути на багато людей
53. Коли я буду старою... Я буду найкращою і активною бабусею
54. Я люблю свою матір, але... Ми дуже часто сперечаємося
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Відмовлятися від своїх планів та мрії

(1)4

1. Думаю, що мій батько рідко... розуміє мене на 100%
2. Якщо всі проти мене, то... я проти всіх
3. Я завжди прагнула... себе реалізувати
4. Більшість моїх проблем виникає через... мене самої
5. Майбутнє видається мені... страшним
6. В мене зовнішність... мила
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... коли від мене чекають високі результати
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... прожити життя впусту
9. Жіноча краса – це... те, як вона себе преподносить
10. Коли я була дитиною... я мріяла бути клоуном
11. Ідеалом чоловіка для мене є... той, з ким можна говорити, як сама з собою
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... я думаю про патриархат у них в родині або матриархат
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... незвичайна
14. Люди оцінюють мене за... те, яка я є (хочеться в це вірити)
15. Моя мати і я... в останнє час зусиллями знаємо спільну мову
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... думають, що їм щось повинні
17. Мені здається, що моє тіло... може бути краще
18. Коли б тільки мій батько захотів... ми б поїхали на баскетбол
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... допускати помилки
20. Я могла б бути дуже щасливою, коли б... позбулася стресу
21. Обставини мого життя напередодні залежать від... мене самої
22. Сподіваюся на... бути щасливою
23. Перекопати мою думку... легше, ніж я думала
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... висоти
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... не дуже добре ділять жінки в такому контексті
26. Раніше я... як і зараз боюся дорослішати
27. Вважаю, що юнаків... потрібно навчати бути чоловіками
28. подружнє життя видається мені... спокійним
29. Моя родина поводиться зі мною, як із... коханою донькою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... спосіб мислення
31. Моя мати... незвичайна
32. В моєму тілі... багато незвичайного, але потрібно любити і це
33. Я прагнула б, щоб мій батько... цінував мене більше
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що у мене слабка воля
35. Через мою зовнішність... я можу виражати себе
36. Моїм прихованим бажанням у житті... написати книгу
37. Коли виникають проблеми, я... ігнорую їх
38. Настане той день, коли... я проснусь іншою людиною
39. Коли я була дитиною, моя родина... багато для мене зробила
40. Хотілося б мені перестати боятися... нести відповідальність
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... іноді мені не подобається те, що я бачу
42. Коли б я знову стала дитиною... я б більше цінила те моменти
43. Вважаю, що більшість чоловіків... не розуміють роль фемінізму
44. Моє статеве життя... задовільне
45. Більшість відомих мені родин... мають проблеми, їх мають всі
46. Якщо я починаю якусь справу, то... не завжди її доводжу до кінця
47. Вважаю, що більшість матерів... не готові до материнства
48. Моїм найкращим дитячим спогадом є... я не можу вибрати
49. Думаю, що мій батько... гідний чоловік
50. Коли мені починає нещастити, я... падаю в депресію
51. Дорослішати, це для мене... жахливо. Ми забуваємо свої місця
52. Найбільше я прагну в житті... віддячити батькам за все
53. Коли я буду старою... хочу залишатися веселою
54. Я люблю свою матір, але... іноді груба з нею
55. Мої побоювання не раз змушували мене... приймати неправильні рішення

(1)6

1. Думаю, що мій батько рідко... Думає про мене
2. Якщо всі проти мене, то... Я починаю обжиратись
3. Я завжди прагнула... Бути улюбленою
4. Більшість моїх проблем виникає через... Те, що я занадто зациклююся на думці інших і не впевнена в собі
5. Майбутнє видається мені... Важко думати про майбутнє.
6. В мене зовнішність... Звичайна. Подобається зріст, волосся, деякі інші риси
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Від своєї мами
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Що я ніколи не вилікуюся від РПП.
9. Жіноча краса – це... Гармонія
10. Коли я була дитиною... Я була ограджена від соціуму
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Розуміння, можливо вище мене, підходячий для мене характер, щоб можна було зайти спільну мову
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Нічого не почуваю
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Не знаю
14. Люди оцінюють мене за... Зовнішністю і інтелектом, деякі за характером
15. Моя мати і я... Дуже довго були в взаємних відносинах
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Нетактичні і грубі, намагаються показатися крутими
17. Мені здається, що моє тіло... Худе і якщо я буду голяком навпроти когось, то можу налякати людину.
18. Коли б тільки мій батько захотів... Не покидати нашу сім'ю
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Самостійно приймати бапто з рішень і дозволяти собі те, що хочу (в адекватних мірах)
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Погуляла з кимось окрім своєї мами чи рідні
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Мене і іноді моєї мами
22. Сподіваюся на... Швидке одужання
23. Переконати мою думку... Буває важко, буває дуже легко
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Спілкуватися з ними (іноді)
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Вдається бути такою
26. Раніше я... Була несамостійною дівчинкою, гіперактивною, конченою анорексичкою (хоча зараз зовнішньо і є такою)
27. Вважаю, що юнаків... Шо?
28. Подружнє життя видається мені... Мені 13 років, але часто я думаю про те, що хочу відносин (і в мене навіть є друг, але він далеко..)
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Іграшкою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Зовнішність (покрасити волосся, підстигтися, проколот вуха). А ще, звісно, відношення до їжі.
31. Моя мати... Дуже розумна
32. В моєму тілі... Живуть дві особи
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Не забув про мене
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Не знаю
35. Через мою зовнішність... Люди думають, що я боюся їсти і маю діагноз анорексія.
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Не знаю, не приховую
37. Коли виникають проблеми, я... Скажу про них
38. Настане той день, коли... Я випишусь з ревоканди і буду радіти життю по-справжньому
39. Коли я була дитиною, моя родина... Часто сварилася і була неповною
40. Хотілося б мені перестати боятися... Думати, що скажуть інші
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Можу знаходити якісь недоліки, коли накрашена можу полюбоватись
42. Коли б я знову стала дитиною... Я була би з татом і без тупої бабусі
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Не зовсім розуміють жінок
44. Моє статеве життя... Чудово, мені ж зовсім не 13 років ;))))))
45. Більшість відомих мені родин... Здаються мені щасливішими за мою
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Часто не закінчую його, якщо воно мені не дуже важливе
47. Вважаю, що більшість матерів... Не знаю??
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Не знаю.
49. Думаю, що мій батько... неправий
50. Коли мені починає нещастити, я... Іду до холодильника
51. Dorocлiшати, це для мене... Цікаво
52. Найбільше я прагну в житті... Позбавитись від РПП
53. Коли я буду старою... Буду бабусею
54. Я люблю свою матір, але... Вона мене часто злить
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Робити невірні речі

(1)7

1. Думаю, що мій батько рідко... Мене чує
2. Якщо всі проти мене, то... Я замикаюсь у собі
3. Я завжди прагнула... Бути найкращою
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мою незграбність
5. Майбутнє видається мені... Незвзданим та пугаючим
6. В мене зовнішність... Не дуже приваблива
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Зі сторони моєї родини
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Погладшати та бути комусь противною
9. Жіноча краса – це... Внутрішній світ
10. Коли я була дитиною... Я була щасливою та свободою
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Такого не має
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Я відчуваю дискомфорт
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Не така, як усі
14. Люди оцінюють мене за... Зовнішність
15. Моя мати і я... Часто сперечаємося, але все одно любимо один одного
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Випендюються, або вихваляються
17. Мені здається, що моє тіло... Якесь не таке
18. Коли б тільки мій батько захотів... Він би проводив більш часу з нами
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Досягти чогось
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Не переживала із-за думки інших
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Мене самої
22. Сподіваюся на... Краще
23. Переконати мою думку... Може тільки людина, котрої я довіряю
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Їх втратити
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Гарна зовнішність
26. Раніше я... Була наївною та незалежною
27. Вважаю, що юнаків... хвилюють совсем інші проблеми, ніж мене
28. Подружнє життя видається мені... Не цікавим та нудним
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... Чужою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Зовнішність
31. Моя мати... Робить усе для того, щоб я була щаслива
32. В моєму тілі... Є багато недоліків
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Розумів мене та маму
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Що я залежу від їжі
35. Через мою зовнішність... Я дуже комплекую
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Повернути усе, як було раніше
37. Коли виникають проблеми, я... Починаю нервувати
38. Настане той день, коли... Я поборю усі свої страхи
39. Коли я була дитиною, моя родина... Була дружніша
40. Хотілося б мені перестати боятися... Їсти та втрачати людей
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Мені не подобається відображення
42. Коли б я знову стала дитиною... Я би не хотіла більш дорослішати
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Не дуже гарно ставляться до жінок
44. Моє статеве життя... Мені 13
45. Більшість відомих мені родин... Не дуже щасливі
46. Якщо я починаю якесь діло, то... Стараюся доводити все до кінця й досконально
47. Вважаю, що більшість матерів... Люблять своїх дітей та уділяють їм багато часу
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Свята проведені сім'єю
49. Думаю, що мій батько... Не розуміє мене
50. Коли мені починає нещастити, я... Розчаровуюсь та опускаю руки
51. Дорослішати, це для мене... Не приємна річ
52. Найбільше я прагну в житті... Бути найкращою у всьому
53. Коли я буду старою... Я буду самотньою
54. Я люблю свою матір, але... Вона мене часто не хоче зрозуміти
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Перевіряти по сто разів і здійснювати необдумані вчинки

(1)8

1. Думаю, що мій батько рідко... Думає про моє здоров'я
2. Якщо всі проти мене, то... Я стараюсь думати що в мені не так
3. Я завжди прагнула... Бути краще інших
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мій характер
5. Майбутнє видається мені... Чисти, світлим та яскравим)))
6. В мене зовнішність... Нагадує ляльку (мені так говорять оточуючі)
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Від переживань інших людей
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Сказати батьку (все) те що я про нього думаю
9. Жіноча краса – це... Ніби зірочка в космосі)))
10. Коли я була дитиною... Посторонні люди підходили до моєї мами и говорили що в вас чарівна донька
11. Идеалом чоловіка для мене є... Розуміюча, розумна, цілеспрямована, вихована людина.
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Мені хочеться посміхатися від щастя
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Живе в постійній напрузі (коли батько дома)
14. Люди оцінюють мене за... Людину яка не бачить нічого крім гімнастики але в мене багато планів на життя які не зв'язані з гімнастикою!
15. Моя мати і я... Найліпші подруги!)
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Ведуть не здоровий спосіб життя та ображать дівчат.
17. Мені здається, що моє тіло... Занадто костляве:)
18. Коли б тільки мій батько захотів... Він би взяв себе в руки и неробив тих речей які він робить...
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Розпочати нове життя. З нового аркуша чистого паперу
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Моя мама була щаслива.
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Мого стану здоров'я
22. Сподіваюся на... Своє одужання та на нове життя де я буду відчувати себе щасливою
23. Переконати мою думку... Дуже важко
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Їсти
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... На обличчі посмішка та радість життя в очах
26. Раніше я... Ненавиділа своє тіло але зараз розумію що я була розкішна
27. Вважаю, що юнаків... Треба предостерегти про захворювання РПП
28. Подружнє життя видається мені... Чарівним (якщо пара відчуває любов між ними)
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Маленькою але мені подобається
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Мій кругозір та виробити любов до себе
31. Моя мати... Найкраща в світі
32. В моєму тілі... Живе голос який хоче щоб я була одна та померла від голоду
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Вів здоровий спосіб життя
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Що я боюсь знайомитись із хлопцями
35. Через мою зовнішність... Люди стали мене боятись, хлопці зі школи питати чим я хворію
36. Моїм прихованим бажанням у житті... зустріти справжню любов
37. Коли виникають проблеми, я... Намагаюсь із вирішити
38. Настане той день, коли... Я полюблю себе и буду гордитися тим що я одужала и стала людиною з великої букви
39. Коли я була дитиною, моя родина... Переживала за моє самопочуття бо я часто хворіла
40. Хотілося б мені перестати боятися... Їсти
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Мені страшно дивитися на свої кістки
42. Коли б я знову стала дитиною... Я б нічого не міняла (бо це життя)
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Не розуміють значення слова (любов)
44. Моє статеве життя... Щоооо мені 14
45. Більшість відомих мені родин... Дуже щасливі та міцні
46. Якщо я починаю якась діло, то... Я бажано його закінчую
47. Вважаю, що більшість матерів... Повинні більше знати про життя дитини
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Як я ,мама(вона була вагітна) и бать полетіли відпочивати у Дубаї
49. Думаю, що мій батько... Мене недооцінює
50. Коли мені починає нещастити, я... Шукаю порад и підтримки у мамусі...вона завжди допомагає
51. Дорослішати, це для мене... Стати освідченою, рішучою людиною яка вміє вирішувати проблеми
52. Найбільше я прагну в житті... Стати відомою
53. Коли я буду старою... Я буду жити у турботі від свої майбутніх дітей
54. Я люблю свою матір, але... Іноді вона занадто за мене переживає
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Відступати

(1)9

1. Думаю, що мій батько рідко... буває трезвим
2. Якщо всі проти мене, то... я проти них
3. Я завжди прагнула... бути ідеальною
4. Більшість моїх проблем виникає через... мій поганий стан
5. Майбутнє видається мені... Кращим
6. В мене зовнішність... гарна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... від близьких
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... виглядати худою
9. Жіноча краса – це... сила
10. Коли я була дитиною... мені хотілось бути дорослою
11. Ідеалом чоловіка для мене є... мій чоловік
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... нічого проти не маю
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... така яка є
14. Люди оцінюють мене за... Зовнішність
15. Моя мати і я... близькі люди
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... ображають
17. Мені здається, що моє тіло... Худе
18. Коли б тільки мій батько захотів... змінитися
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... бути іншою
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... не мій недуг
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... те що все зміниться на краще
23. Переконати мою думку... Може близька людина
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... відповідальності
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... гарна фігура
26. Раніше я... була гарною
27. Вважаю, що юнаків... багато
28. Подружнє життя видається мені... щасливим
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Маленькою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Не боятися життя
31. Моя мати... Найкраща
32. В моєму тілі... моя душа
33. Я прагнула би, щоб мій батько... був успішним
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... я боюся виражатися
35. Через мою зовнішність... Страждають інші
36. Моїм прихованим бажанням у житті... не бути самотньою
37. Коли виникають проблеми, я... переживаю
38. Настане той день, коли... мені не буде погано
39. Коли я була дитиною, моя родина... для мене була краща
40. Хотілося б мені перестати боятися... бути відповідальним
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... маю багато думок про свою зовнішність
42. Коли б я знову стала дитиною... то все змінила б
43. Вважаю, що більшість чоловіків... вміють за себе постояти
44. Моє статеve життя... це моє життя
45. Більшість відомих мені родин... живуть так як всі
46. Якщо я починаю якусь діло, то... закінчую його
47. Вважаю, що більшість матерів... люблять своїх дітей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... дитячий садок
49. Думаю, що мій батько... мене любить
50. Коли мені починає нещастити, я... без настрою
51. Дорослішати, це для мене... важко
52. Найбільше я прагну в житті... змінити себе
53. Коли я буду старою... зараз про це не думаю
54. Я люблю свою матір, але... нічого проти не маю
55. Мої побоювання не раз змушували мене... відступати

(1)10

1. Думаю, що мій батько рідко... Появляється в моєй житті
2. Якщо всі проти мене, то... Я буду пробувати змінити себе
3. Я завжди прагнула... Быть лучшей
4. Більшість моїх проблем виникає через... Из за меня
5. Майбутнє видається мені... Счастливым
6. В мене зовнішність... Обычная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... От мамы
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Своих же мыслей
9. Жіноча краса – це... У каждого своя
10. Коли я була дитиною... Я была счастлива
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Тот кто достигает своих целей
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Я ничего не испытываю
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Хуже
14. Люди оцінюють мене за... Внешность и характер
15. Моя мати і я... В плохих отношениях
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Выпендриваются
17. Мені здається, що моє тіло... Обычное
18. Коли б тільки мій батько захотів... Мы бы часто общались
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Быть собой
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Имела решительность
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Моей семьи
22. Сподіваюся на... Выздоровление
23. Переконати мою думку... Могу я сама
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Себя
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Есть уверенность
26. Раніше я... Была счастливее
27. Вважаю, що юнаків... Можно понять
28. Подружнє життя видається мені... Скучным
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... Жильцом в своей квартире
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Мышление
31. Моя мати... Свообразный человек
32. В моєму тілі... Есть болезнь
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Я ничего бы не хотела
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Слабохарактерность
35. Через мою зовнішність... Я не очень люблю себя
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Счастливая семья
37. Коли виникають проблеми, я... Закрываюсь
38. Настане той день, коли... Я стану счастливой
39. Коли я була дитиною, моя родина... Относилась ко мне не так как хотелось
40. Хотілося б мені перестати боятися... Себя
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Не испытываю неприязни к себе
42. Коли б я знову стала дитиною... Я бы наслаждалась счастьем которое имела, в полной мере
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Мне это неинтересно
44. Моє статеве життя... Мне это неинтересно
45. Більшість відомих мені родин... Понимают и ценят друг друга
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Хочу его закончить
47. Вважаю, що більшість матерів... Бывают не правы
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Мои друзья и мой дом
49. Думаю, що мій батько... Я никак не думаю
50. Коли мені починає нещастити, я... Пытаюсь ненастраиваться на плохое
51. Дорослішати, це для мене... Нормально
52. Найбільше я прагну в житті... Достижения мечт
53. Коли я буду старою... Я буду полной жизненного опыта
54. Я люблю свою матір, але... Но к ней нужен свой подход
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Грустить

(1)12

1. Думаю, що мій батько рідко... уделяет мне внимание
2. Якщо всі проти мене, то... мне будет очень сложно жить
3. Я завжди прагнула... быть идеальной
4. Більшість моїх проблем виникає через... на данный момент, рпп
5. Майбутнє видається мені... светлым и счастливым, но неизвестным и от этого немного пугающим
6. В мене зовнішність... нормальная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... со стороны бабушки и прабабушки по папиной линии
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... смерти и нечисти
9. Жіноча краса – це... женственность, изящность, мудрость, чувство юмора, доброта. а внешне все по своему прекрасны.
10. Коли я була дитиною... я была уверенной в себе, эмоциональной, веселой
11. Идеалом чоловіка для мене є... есть добрый, умный, целеустремленный, понимающий, смелый, честный, любящий и веселый
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... я сразу чувствую умиление и радость за них и надеюсь на то, что у них все будет хорошо
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... очень большая и дружная, но при этом, будто, какая-то... таинственная?
14. Люди оцінюють мене за... внешность, а еще почему-то за воспитанность, невинность, спокойствие
15. Моя мати і я... очень важны друг для друга, но мы часто друг друга не понимаем
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... проявляют жестокость, судят только по внешности, говорят за спиной, проявляют к другим неуважение и гробят себе жизнь
17. Мені здається, що моє тіло... неидеально
18. Коли б тільки мій батько захотів... он бы встретился со мной и поговорил, а не обижался на то, что я этого не делаю
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... решать чем я хочу заниматься, а чем нет
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... мои мечты исполнились и я приехала домой 22 декабря НАВСЕГДА И ВСТРЕТИЛА ДОМА НОВЫЙ ГОД!!!
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... сейчас от ревоканды и Валерия Александровича
22. Сподіваюся на... то, что ПРИЕДУ ДОМОЙ И ВСТРЕЧУ НОВЫЙ ГОД ТАК, КАК Я МЕЧТАЮ
23. Переконати мою думку... можно и, часто, легко, правда, у меня будут сомнения
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... ужасиков и всяких страшилок
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... есть уверенность и доброта
26. Раніше я... хотела умереть и не хотела есть ни при каких обстоятельствах
27. Вважаю, що юнаків... очень здорово и очень сложно найти хороших
28. Подружнє життя видається мені... счастливой, потому что есть опора
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... маленьким ребенком
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... отношение к себе и к жизни
31. Моя мати... самая лучшая
32. В моєму тілі... много сил и пережитых болячек
33. Я прагнула би, щоб мій батько... либо вообще со мной не общался, либо общался нормально и не пропадал из моей жизни
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... что я не полна уверенности в правильности своих действий
35. Через мою зовнішність... многие спрашивают почему у меня так много прыщей
36. Моїм прихованим бажанням у житті... есть быть самой стройной и успешной. ахах.
37. Коли виникають проблеми, я... стараюсь не паниковать и решать их по мере поступления
38. Настане той день, коли... я приеду в южную корею □
39. Коли я була дитиною, моя родина... любила меня, но очень давила на меня
40. Хотілося б мені перестати боятися... поправиться и думать.
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... иногда вспоминаю о том, что зеркало прибавляет 7 кг
42. Коли б я знову стала дитиною... моя жизнь была бы счастливой и беззаботной (не всегда, конечно, но все же)
43. Вважаю, що більшість чоловіків... слишком несерьезны и легкомысленны в своих словах и действиях
44. Моє ставе життя... еще не началась.
45. Більшість відомих мені родин... тоже переживают много сложностей и неприятностей
46. Якщо я починаю якусь діло, то... иногда расстраиваюсь, если не получается сосредоточиться или доделать его
47. Вважаю, що більшість матерів... забывают о том, что сами когда-то были детьми, хотя "как лучше", а получается как всегда
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... думаю, все-все счастливые моменты.
49. Думаю, що мій батько... любит, прежде всего, свою работу
50. Коли мені починає нещастити, я... грущу
51. Дорослішати, це для мене... естественная вещь, но все же не хочется взрослеть
52. Найбільше я прагну в житті... добиться своих целей
53. Коли я буду старою... думаю, буду отдыхать где-нибудь на островах и думать над подарками своим внукам и детишкам
54. Я люблю свою матір, але... иногда у меня едет крыша от ее непонимания
55. Мої побоювання не раз змушували мене... бояться и накручивать себя

(1)14

1. Думаю, що мій батько рідко... Хвалит мене
2. Якщо всі проти мене, то... Я відчуваю себе преданной
3. Я завжди прагнула... Быть лучшей
4. Більшість моїх проблем виникає через... Недоверие
5. Майбутнє видається мені... Счастливым
6. В мене зовнішність... Хорошая
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Когда на меня кричат
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Любить
9. Жіноча краса – це... Искренность
10. Коли я була дитиною... Я была умной не по своим годам
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Человек, который сможет принять мою мечтательную натуру, осторожность к отношениям, полюбит не за внешность
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Меня накрывает воспоминаниями
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Более крепкая
14. Люди оцінюють мене за... Творчество
15. Моя мати і я... Как подруги
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Оценивают меня
17. Мені здається, що моє тіло... Выглядит эстетично
18. Коли б тільки мій батько захотів... Проводит со мной больше времени
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Начинать новую жизнь
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Были надёжные люди
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Меня
22. Сподіваюся на... Реализацию своих задумок
23. Переконати мою думку... Довольно трудно
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Рисковать
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Приятный голос, запах, красивый волосы
26. Раніше я... Была не собой
27. Вважаю, що юнаків... Нужно не бояться
28. Подружнє життя видається мені... Чём-то далеким
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... Клеткой под микроскопом
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Волосы
31. Моя мати... Слишком много думает обо мне
32. В моєму тілі... Много памяти о прошлом
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Говорил мне хорошие вещи
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Что я боюсь чувства влюбленности
35. Через мою зовнішність... Я сделала протест
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Уехать в другой город и начать новую жизнь
37. Коли виникають проблеми, я... Ищу из решение
38. Настане той день, коли... Все наладится
39. Коли я була дитиною, моя родина... Излишне опекала меня
40. Хотілося б мені перестати боятися... Доверять
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Я вижу другого человека
42. Коли б я знову стала дитиною... Я б врятели что-то изменила
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Не видят во мне девушку
44. Моє статеве життя... На нуле
45. Більшість відомих мені родин... Любят друг друга
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Могу не закончить его, либо довести до идеала
47. Вважаю, що більшість матерів... Не могут отпустить своих детей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Семейные пикники с семьей и друзьями
49. Думаю, що мій батько... Злится на меня
50. Коли мені починає нещастити, я... Не удивляюсь
51. Дорослішати, це для мене... Новая глава
52. Найбільше я прагну в житті... Взаимопонимания
53. Коли я буду старою... Мне будет что вспомнить
54. Я люблю свою матір, але... Она часто ведёт себя как с прошлой мной
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Не рисковать

(2)1

1. Думаю, що мій батько рідко... приділяю увагу
2. Якщо всі проти мене, то... я проти них
3. Я завжди прагнула... більшого
4. Більшість моїх проблем виникає через... інших
5. Майбутнє видається мені... іноді складне, іноді легке
6. В мене зовнішність... гарна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... коли нервую
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... своєї тіні
9. Жіноча краса – це... краса
10. Коли я була дитиною... непом'ятаю
11. Ідеалом чоловіка для мене є... дядько
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... незнаю
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... незнаю
14. Люди оцінюють мене за... незнаю
15. Моя мати і я... сім'я
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... ображають мене
17. Мені здається, що моє тіло... гарне
18. Коли б тільки мій батько захотів... все було б добре
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... незнаю
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... у мене усе було
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... незнаю
22. Сподіваюся на... себе
23. Переконати мою думку... зможе тільки моя думка
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... темряви
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... нахабний норов
26. Раніше я... була не та
27. Вважаю, що юнаків... треба бити
28. Подружнє життя видається мені... незнаю
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... дитиною
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... волосся
31. Моя мати... найкраща
32. В моєму тілі... моє тіло
33. Я прагнула би, щоб мій батько... був нормальний
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я не вмю дратися
35. Через мою зовнішність... я гарна
36. Моїм прихованим бажанням у житті... я
37. Коли виникають проблеми, я... вирішую їх
38. Настане той день, коли... я вийду заміж
39. Коли я була дитиною, моя родина... не знаю
40. Хотілося б мені перестати боятися... темряви
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... іноді лякаюсь
42. Коли б я знову стала дитиною... не знаю
43. Вважаю, що більшість чоловіків... дебіли
44. Моє статеве життя... немає
45. Більшість відомих мені родин... і гарні і погані
46. Якщо я починаю якусь діло, то... не завжди його закінчую
47. Вважаю, що більшість матерів... найкращі
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... фото
49. Думаю, що мій батько... незнаю
50. Коли мені починає нещастити, я... плачу
51. Дорослішати, це для мене... нове життя
52. Найбільше я прагну в житті... бути кращою
53. Коли я буду старою... займатися онуками
54. Я люблю свою матір, але... а що але...
55. Мої побоювання не раз змушували мене... плакати

(2)2

1. Думаю, що мій батько рідко... спілкується зі мною
2. Якщо всі проти мене, то... мене це не турбує
3. Я завжди прагнула... бути хорошою людиною
4. Більшість моїх проблем виникає через... те що вони є
5. Майбутнє видається мені... прогресуючим ,чудовим
6. В мене зовнішність... середня
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... на уроці алгебри та фізики
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... курку
9. Жіноча краса – це... гармонія з собою та світом
10. Коли я була дитиною... щаслива
11. Ідеалом чоловіка для мене є... батько
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... це закохана пара
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... найкраща
14. Люди оцінюють мене за... інтелект
15. Моя мати і я... найкращі подружки
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... лаються
17. Мені здається, що моє тіло... недосконале
18. Коли б тільки мій батько захотів... то він би зробив
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... самовиражатися
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... збулася моя мрія
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... краще
23. Переконати мою думку... можливо але дуже рідко
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... курок
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... є гармонія з тілом та душею
26. Раніше я... була маленькою
27. Вважаю, що юнаків... середня кількість
28. Подружнє життя видається мені... зі своїми проблемами
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... дитиною
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... зовнішність
31. Моя мати... гарна жінка
32. В моєму тілі... здоровий дух
33. Я прагнула би, щоб мій батько... бу більш відкритий
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я боюся курей
35. Через мою зовнішність... нічого не трапилось
36. Моїм прихованим бажанням у житті... є суши
37. Коли виникають проблеми, я... їх вирішую
38. Настане той день, коли... здійсниться моя мрія
39. Коли я була дитиною, моя родина... була такою як і зараз
40. Хотілося б мені перестати боятися... курей
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... я бачу себе
42. Коли б я знову стала дитиною... я б менше дивилась телевизор
43. Вважаю, що більшість чоловіків... звичайні
44. Моє статеве життя... в мене його немає
45. Більшість відомих мені родин... гірші за мою
46. Якщо я починаю якусь діло, то... я його доводжу до кінця
47. Вважаю, що більшість матерів... такі як моя
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... курка тупа
49. Думаю, що мій батько... гарна людина
50. Коли мені починає нещастити, я... не падаю духом
51. Дорослішати, це для мене... стати дорослою
52. Найбільше я прагну в житті... досягти своєї мети
53. Коли я буду старою... я буду сучасною
54. Я люблю свою матір, але... у неї є невеликі недоліки
55. Мої побоювання не раз змушували мене... пити заспокійливе

(2)3

1. Думаю, що мій батько рідко... -
2. Якщо всі проти мене, то... я все одно зосереджена на своєму
3. Я завжди прагнула... надихати інших
4. Більшість моїх проблем виникає через... страх поразки
5. Майбутнє видається мені... успішним, великим
6. В мене зовнішність... спортивна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... перед публікою
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... публіки
9. Жіноча краса – це... природна краса
10. Коли я була дитиною... я нічого не боявся
11. Идеалом чоловіка для мене є... спартанець, самурай, вікінг
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... я радію за них
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... дає мені повну свободу
14. Люди оцінюють мене за... мотивованість
15. Моя мати і я... друзі
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... жалуються
17. Мені здається, що моє тіло... в найкращій формі (за 15 років життя)
18. Коли б тільки мій батько захотів... -
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... робити те, що хочу
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... надихав інших
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... успіх
23. Переконати мою думку... дуже важко
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... -
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... краса розуму = красі тіла
26. Раніше я... не читав
27. Вважаю, що юнаків... треба привчати до спорту
28. Подружнє життя видається мені... цікавим
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... другим хазяїном сім'ї (після мами)
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... навички розмови з незнайомцями
31. Моя мати... найкраща
32. В моєму тілі... мало недоліків
33. Я прагнула би, щоб мій батько... -
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я не люблю вечірки
35. Через мою зовнішність... я приваблюю однолітків
36. Моїм прихованим бажанням у житті... -
37. Коли виникають проблеми, я... їх вирішую
38. Настане той день, коли... я досягну своєї мети
39. Коли я була дитиною, моя родина... приділяла мені більше уваги
40. Хотілося б мені перестати боятися... публіки
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... бачу результат своєї праці
42. Коли б я знову стала дитиною... раніше займався б спортом
43. Вважаю, що більшість чоловіків... зовсім не чоловіки
44. Моє статеве життя... в нормі
45. Більшість відомих мені родин... повні
46. Якщо я починаю якусь діло, то... намагаюсь його закінчити
47. Вважаю, що більшість матерів... найкращі для своїх дітей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... дідусь мене навчав кататися на велосипеді
49. Думаю, що мій батько... -
50. Коли мені починає нещастити, я... роблю так, щоб щастило
51. Дорослішати, це для мене... розвиватися
52. Найбільше я прагну в житті... зробити свій бренд, який буде допомагати людям
53. Коли я буду старою... у мене буде той, хто подасть стакан води
54. Я люблю свою матір, але... -
55. Мої побоювання не раз змушували мене... перекласти справу на потім

(2)б

1. Думаю, що мій батько рідко... цікавиться мною
2. Якщо всі проти мене, то... я одна
3. Я завжди прагнула... задовольнити батьків
4. Більшість моїх проблем виникає через... мене саму
5. Майбутнє видається мені... неоднозначним
6. В мене зовнішність... нормальна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... вдома
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... що нікому не потрібна
9. Жіноча краса – це... стереотип
10. Коли я була дитиною... була щасливішою
11. Ідеалом чоловіка для мене є... той, хто зрозуміє та підтримає
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... я нічого не відчуваю
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... розуміюча
14. Люди оцінюють мене за... вчинки та поведінку
15. Моя мати і я... дуже близькі
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... ображають дівчат
17. Мені здається, що моє тіло... недостатньо гарне
18. Коли б тільки мій батько захотів... зрозуміти мене
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... розпоряджатися своїм тілом
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... дозволяла собі це
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... оточення та мене
22. Сподіваюся на... те, що не розчарую батьків, щоб вони відмовилися від мене
23. Переконати мою думку... буде важко в певних ситуаціях
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... що я не потрібна їм, що вони підуть від мене
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... впевнена енергетика
26. Раніше я... вважала себе потворою
27. Вважаю, що юнаків... не так контролюють
28. Подружнє життя видається мені... переоціненим
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... рівною
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... мої руки та шию
31. Моя мати... втомлена
32. В моєму тілі... є вади
33. Я прагнула би, щоб мій батько... більше відпочивав
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я не можу себе мотивувати
35. Через мою зовнішність... я не могла любити себе певний час
36. Моїм прихованим бажанням у житті... є дозволяти собі те, що хочеться
37. Коли виникають проблеми, я... панікую та нервую
38. Настане той день, коли... я перестану буди залежною від чужої думки
39. Коли я була дитиною, моя родина... не могла мене зрозуміти
40. Хотілося б мені перестати боятися... бути непотрібною
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... я посміхаюся
42. Коли б я знову стала дитиною... я б дала здачі всім, хто скривдив мене
43. Вважаю, що більшість чоловіків... не сприймають жінку, як рівну
44. Моє статеве життя... ніяке
45. Більшість відомих мені родин... звичайні
46. Якщо я починаю якусь діло, то... мене потрібно штовхати, аби я завершила його
47. Вважаю, що більшість матерів... не цінують себе
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... мертва кішка
49. Думаю, що мій батько... міг більше часу приділяти сім'ї
50. Коли мені починає нещастити, я... становлюся роздратованою
51. Дорослішати, це для мене... приймати рішення
52. Найбільше я прагну в житті... довести собі, що я не нікчема
53. Коли я буду старою... я буду читати та розводили кактуси
54. Я люблю свою матір, але... я боюся її реакції на деякі речі
55. Мої побоювання не раз змушували мене... приховувати свої справжні емоції

(2)9

1. Думаю, що мій батько рідко... общается со мной
2. Якщо всі проти мене, то... я буду сопротивляться
3. Я завжди прагнула... быть лучше
4. Більшість моїх проблем виникає через... алкоголь
5. Майбутнє видається мені... счастливым
6. В мене зовнішність... прекрасная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... от парня
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... смерти
9. Жіноча краса – це... гармония внешней и внутренней красоты
10. Коли я була дитиною... Жаль повзрослела
11. Ідеалом чоловіка для мене є... мой парень
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... мне интересно наблюдать за ними
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Отличается от других
14. Люди оцінюють мене за... внешностью
15. Моя мати і я... Совершенно разные
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... имеют вредные привычки
17. Мені здається, що моє тіло... имеет маленькие недостатки
18. Коли б тільки мій батько захотів... У меня отчим
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... делать то ,что хочу
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Я счастлива
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... меня
22. Сподіваюся на... свои умения
23. Переконати мою думку... можно, если я разрешу
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся...
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... У всех разные стандарты
26. Раніше я... была беззаботной
27. Вважаю, що юнаків... другие
28. Подружнє життя видається мені... нормальным
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... нормально
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... ничего
31. Моя мати... нормальная
32. В моєму тілі... все хорошо
33. Я прагнула би, щоб мій батько... сменил работу
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... я слишком близко все воспринимаю к сердцу
35. Через мою зовнішність... на меня обращают внимание
36. Моїм прихованим бажанням у житті... самореализация
37. Коли виникають проблеми, я... тревожусь
38. Настане той день, коли... все будет хорошо
39. Коли я була дитиною, моя родина... біла большая
40. Хотілося б мені перестати боятися...
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... я вижу человека, который мне нравится
42. Коли б я знову стала дитиною... прожила бы еще раз все
43. Вважаю, що більшість чоловіків... нормальные
44. Моє статеве життя... Мне можно только позавидовать
45. Більшість відомих мені родин... обичные
46. Якщо я починаю якусь діло, то... стараюсь доделать его
47. Вважаю, що більшість матерів... любят детей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Не придавала этому значения
49. Думаю, що мій батько... У меня отчим
50. Коли мені починає нещастити, я... Иногда расстраиваюсь
51. Дорослішати, це для мене... нормально
52. Найбільше я прагну в житті... жить ради своей семьи
53. Коли я буду старою... я буду мудрой
54. Я люблю свою матір, але... мы разные
55. Мої побоювання не раз змушували мене... отступать

(2)12

1. Думаю, що мій батько рідко... Хвалит
2. Якщо всі проти мене, то... Я буду протистояти
3. Я завжди прагнула... Быть лучшей
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мою лень и безразличие
5. Майбутнє видається мені... Обычным
6. В мене зовнішність... Очень хорошая
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Со стороны родителей
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Быть однь
9. Жіноча краса – це... Глаза
10. Коли я була дитиною... Я была спокойной и веселой
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Сильный, умный, добрый, понимающий, открытый
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Радуюсь
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Самая добрая и щедрая
14. Люди оцінюють мене за... Открытость, ум, веселье, советы, помощь
15. Моя мати і я... Хорошие подруги
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Наглые
17. Мені здається, що моє тіло... Соответствует моему состоянию и отношению к нему
18. Коли б тільки мій батько захотів... Поехал бы в Аян
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Строить свою жизнь и исполнять свои мечты
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Жила отдельно
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Родителей
22. Сподіваюся на... Себя
23. Переконати мою думку... Тяжело очень
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Отношений
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Есть уверенность в себе
26. Раніше я... Была веселее
27. Вважаю, що юнаків... Много хороших
28. Подружнє життя видається мені... Не легким, но оно того стоит
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Маленькой
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Убрать упертость
31. Моя мати... Самая добрая
32. В моєму тілі... Все хорошо
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Был внимательнее к маме
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Я ленивая
35. Через мою зовнішність... Я много чего добьюсь
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Моц бизнес
37. Коли виникають проблеми, я... Боюсь
38. Настане той день, коли... Я уеду жить отдельно
39. Коли я була дитиною, моя родина... Меня любила и поддерживала
40. Хотілося б мені перестати боятися... Отношений
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Я себя обожаю
42. Коли б я знову стала дитиною... Радовалась бы жизни
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Ничего не могут без женщины
44. Моє статеве життя... Нормальное
45. Більшість відомих мені родин... Имеют проблемы
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Быстро теряю интерес
47. Вважаю, що більшість матерів... Добрые, чуткие, умные
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Семья вместе за столом
49. Думаю, що мій батько... Умный, сильный, защитник
50. Коли мені починає нещастити, я... Не отстаиваюсь
51. Дорослішати, це для мене... Страшно
52. Найбільше я прагну в житті... Быть счастливой
53. Коли я буду старою... Буду бабушкой
54. Я люблю свою матір, але... Она лучшая
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Отступать

(2)13

1. Думаю, що мій батько рідко... говорить мені, що мене любить
2. Якщо всі проти мене, то... я часто расстраиваюсь
3. Я завжди прагнула... признания своих способностей
4. Більшість моїх проблем виникає через... мое отношение к данной ситуации
5. Майбутнє видається мені... путем долгожданых положительных изменений
6. В мене зовнішність... обычного человека, без особых отличительных признаков
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... от своего папы
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... быть ненужной
9. Жіноча краса – це... добрая душа
10. Коли я була дитиною... со мной была любимая бабушка
11. Идеалом чоловіка для мене є... не агрессивный человек, без вредных привычек
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... мне приятно смотреть на счастливые пары
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... У мене достаточна хороша и любящая семья. Только мои отношения с папой меня очень огорчают.
14. Люди оцінюють мене за... думаю, что за мою доброту
15. Моя мати і я... самые близкие люди друг другу
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... пьют и курят, ругаются матом
17. Мені здається, що моє тіло... не достаточно красиво
18. Коли б тільки мій батько захотів... и
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... сказать мне хоть одно доброе слово, для меня это было бы лучшим моментом в жизни
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... научилась прощать своих близких
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... меня и только от меня
22. Сподіваюся на... добро и отзывчивость других
23. Переконати мою думку... пока я сама не осознаю ошибочность своих суждений, меня никто не переубедит.
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... нереализованности в жизни
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... она уверенна в себе и излучает красоту
26. Раніше я... считала себя красивой и талантливой до определенного момента в жизни
27. Вважаю, що юнаків... нужно воспитывать настоящими мужчинами
28. Подружнє життя видається мені... оковами, лишением свободы. Хотя есть и хорошие примеры счастливых семей
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... мама гиперпекает по сей день, а с папой частые конфликты
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... принять себя такой кака я есть. Это сложный путь для меня, но я уже сделала первый шаг.
31. Моя мати... Очень любящая женщина, готовая жизнь отдать за меня
32. В моєму тілі... есть недостатки, которые возможно видны только мне
33. Я прагнула би, щоб мій батько... не пил и реализовал себя в жизни
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... что, я очень ранима.
35. Через мою зовнішність... было много нелепых ситуаций
36. Моїм прихованим бажанням у житті... быть востребованой в профессии и помогать другим людям
37. Коли виникають проблеми, я... справляюсь со своими проблемами
38. Настане той день, коли... я приму себя такой кака я есть. Я это знаю точно.
39. Коли я була дитиною, моя родина... Очень жалела и любила меня
40. Хотілося б мені перестати боятися... говорить о своих чувствах
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... то, учусь нравиться себе, но пока это получается на трючку
42. Коли б я знову стала дитиною... я бы хотела себе братика
43. Вважаю, що більшість чоловіків... агрессивны
44. Моє статеве життя... Эта сфера моей жизни, пока не развита никак.
45. Більшість відомих мені родин... Живут вроде бы и счастливо, но в то же время много жалуются друг на друга
46. Якщо я починаю якась діло, то... я довожу его до конца.
47. Вважаю, що більшість матерів... Любят и дорожат своими детьми
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Подареная кукла моей бабушкой
49. Думаю, що мій батько... Очень добрый и отзывчивый человек, немного поткрывший себя в жизни
50. Коли мені починає нещастити, я... думаю для чего так происходит в моей жизни
51. Дорослішати, це для мене... Ответственность, выбор, принятия решения за свою жизнь
52. Найбільше я прагну в житті... Помогать людям
53. Коли я буду старою... Я буду оптимистичной, любящей, активной бабушкой
54. Я люблю свою матір, але... я хочу, чтобы она меня отпустила в мою собственую жизнь
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Сомневаться в себе

(2)14

1. Думаю, що мій батько рідко... Отдыхает
2. Якщо всі проти мене, то... Я за всех
3. Я завжди прагнула... Быть счастливой
4. Більшість моїх проблем виникає через... Страх
5. Майбутнє видається мені... Светлым
6. В мене зовнішність... Стандартная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Когда есть ответственность за что либо
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Змей
9. Жіноча краса – це... Цветок
10. Коли я була дитиною... Я была взрослой
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Добрый и мудрый
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Рада за них
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Благополучная
14. Люди оцінюють мене за... Мои поступки
15. Моя мати і я... Одно целое
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Ругаться матом
17. Мені здається, що моє тіло... Нормальное
18. Коли б тільки мій батько захотів... Он бы достиг высот
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Быть счастливой
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Сама этого захотела
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Меня
22. Сподіваюся на... Удачу
23. Переконати мою думку... Может авторитет
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Смерти
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Горят глаза
26. Раніше я... Не понимала смысла жизни
27. Вважаю, що юнаків... Много хороших
28. Подружнє життя видається мені... Легко и приятно
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Личностью
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Больше развиваться
31. Моя мати... Прекрасная женщина
32. В моєму тілі... Здоровый дух
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Был здоров
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... В страхе ответственности
35. Через мою зовнішність... Я иногда страдала
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Помогать всем
37. Коли виникають проблеми, я... Решаю их
38. Настане той день, коли... Все будет хорошо
39. Коли я була дитиною, моя родина... Любила меня
40. Хотілося б мені перестати боятися... Змей
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Я себе нравлюсь
42. Коли б я знову стала дитиною... Я бы была ребенком
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Ответственные
44. Моє статеве життя... Меня устраивает
45. Більшість відомих мені родин... Счастливые
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Довожу до конца
47. Вважаю, що більшість матерів... Любящие
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Подарок под ёлкой
49. Думаю, що мій батько... Замечательный мужчина
50. Коли мені починає нещастити, я... Не отчаиваюсь
51. Дорослішати, це для мене... Брать на себя ответственность
52. Найбільше я прагну в житті... Быть реализованной
53. Коли я буду старою... Я буду весёлая
54. Я люблю свою матір, але... Иногда злюсь на нее
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Уходит

(2)15

1. Думаю, що мій батько рідко... телефонує
2. Якщо всі проти мене, то... це значить, що я попереду їх
3. Я завжди прагнула... справедливості
4. Більшість моїх проблем виникає через... мою доброту
5. Майбутнє видається мені... не можу відповісти
6. В мене зовнішність... дуже файна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... у школі
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... не боюся
9. Жіноча краса – це... доброта
10. Коли я була дитиною... я була дуже сором'язлива
11. Ідеалом чоловіка для мене є... не має ідеала
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... це дуже добре
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... стандартна
14. Люди оцінюють мене за... не знаю
15. Моя мати і я... ні ми не подруги
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... п'ють і ругаються матом
17. Мені здається, що моє тіло... гарне
18. Коли б тільки мій батько захотів... мабуть все склалося по іншому
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... ми усі вільні
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... зробила все поіншому
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... добре майбутнє
23. Переконати мою думку... не можуть інші
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... прусаків
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... нічим
26. Раніше я... була наївной, але життя показало...
27. Вважаю, що юнаків... треба тримати в суворості
28. Подружнє життя видається мені... складним
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... не поводить ся
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... нічого
31. Моя мати... моя мати...
32. В моєму тілі... є душа
33. Я прагнула би, щоб мій батько... не можу відповісти
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... що я добра
35. Через мою зовнішність... нічого через мою зовнішність
36. Моїм прихованим бажанням у житті... хочу щоб усе було добре
37. Коли виникають проблеми, я... їх вирішую
38. Настане той день, коли... будет спокойная жизнь
39. Коли я була дитиною, моя родина... усе було добре
40. Хотілося б мені перестати боятися... не можна нічого не боятися
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... бачу себе
42. Коли б я знову стала дитиною... мабуть зробила все інакше
43. Вважаю, що більшість чоловіків... не для мене
44. Моє статеve життя... це моє життя
45. Більшість відомих мені родин... з виду живуть добре
46. Якщо я починаю якусь діло, то... закінчу його
47. Вважаю, що більшість матерів... дуже сильно балують свої дітей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... поїздки на море
49. Думаю, що мій батько... це мій батько
50. Коли мені починає нещастити, я... багато починаю думати, мислити
51. Дорослішати, це для мене... жити
52. Найбільше я прагну в житті... мабуть повернути час трохи назад
53. Коли я буду старою... поки що не знаю
54. Я люблю свою матір, але... не але
55. Мої побоювання не раз змушували мене... відступати

(2)16

1. Думаю, що мій батько рідко... не думав про мене
2. Якщо всі проти мене, то... це сон
3. Я завжди прагнула... жити
4. Більшість моїх проблем виникає через... мою ліню
5. Майбутнє видається мені... цікавим
6. В мене зовнішність... відмінна
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... коли втомлююсь
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... води
9. Жіноча краса – це... природньо
10. Коли я була дитиною... я і зараз могу бути дитиною
11. Ідеалом чоловіка для мене є... мій чоловік
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... я бачу жінку з чоловіком
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... дуже емоційна
14. Люди оцінюють мене за... очі
15. Моя мати і я... рідко бачимось
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... ???
17. Мені здається, що моє тіло... іноді живе своїм життям
18. Коли б тільки мій батько захотів... пожити
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... спати скільки хочу
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... інколи не була б такою лінивою
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... мене
22. Сподіваюся на... розуміння
23. Переконати мою думку... не треба
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... вони все знають
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... ні чим
26. Раніше я... більше парилась
27. Вважаю, що юнаків... і дівчат
28. Подружнє життя видається мені... великою працею
29. Моя родина поводить себе зі мною, як із... зі мною
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... нічого не міняти
31. Моя мати... - мати 3-х дітей
32. В моєму тілі... інколи болить
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Його не має в живих
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... в лени
35. Через мою зовнішність... вважають мене молодшою на багато років
36. Моїм прихованим бажанням у житті... не паритися
37. Коли виникають проблеми, я... прошу допомоги
38. Настане той день, коли... пройде ніч
39. Коли я була дитиною, моя родина... не пам'ятаю
40. Хотілося б мені перестати боятися... ниряти
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... я собі посміхаюсь
42. Коли б я знову стала дитиною... я можу стати дитиною, коли схочу
43. Вважаю, що більшість чоловіків... нормальної орієнтації
44. Моє статеве життя... постійне
45. Більшість відомих мені родин... різні
46. Якщо я починаю якусь дію, то... доводжу до кінця
47. Вважаю, що більшість матерів... повинні знов стати жінками
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... тато з мамою
49. Думаю, що мій батько... нас любив
50. Коли мені починає нещастити, я... починаю плакати
51. Дорослішати, це для мене... нормально
52. Найбільше я прагну в житті... жити в злагоді з собою і Богом
53. Коли я буду старою... я буду ділитися досвідом
54. Я люблю свою матір, але... мені не просто з нею спілкуватися
55. Мої побоювання не раз змушували мене... хворіти

(2)18

1. Думаю, що мій батько рідко... Общается со мной
2. Якщо всі проти мене, то... То и я против всех
3. Я завжди прагнула... Быть лучше
4. Більшість моїх проблем виникає через... Отсутствие денег
5. Майбутнє видається мені... не задумувалась
6. В мене зовнішність... Прекрасная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... со стороны родителей
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... пауков
9. Жіноча краса – це... То как себя ощущаешь
10. Коли я була дитиною... Было весело
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Ричард Гир
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... То думаю, почему они вместе
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... нормальная
14. Люди оцінюють мене за... Внешность
15. Моя мати і я... Разные люди
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Хизуются
17. Мені здається, що моє тіло... Прекрасное
18. Коли б тільки мій батько захотів... Приехать в гости
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... жить самостоятельно
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Были деньги
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... родителей и меня
22. Сподіваюся на... что все будет хорошо
23. Переконати мою думку... Можно
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... не найти хорошую работу
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Все добре
26. Раніше я... Была счастлива
27. Вважаю, що юнаків... Надо лучше воспитывать
28. Подружнє життя видається мені... интересным
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Прислугой
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Поменять свой характер
31. Моя мати... Ленивая
32. В моєму тілі... все идеально
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Общался почаще со мной
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Я готова быстро сдать ся
35. Через мою зовнішність... парни теряют голову
36. Моїм прихованим бажанням у житті... уехать в другую страну
37. Коли виникають проблеми, я... Чаще пытаюсь их решить
38. Настане той день, коли... Все будет хорошо
39. Коли я була дитиною, моя родина... Была великою
40. Хотілося б мені перестати боятися... неопределенности
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... То бачу гарну жінку
42. Коли б я знову стала дитиною... Я бы поиграла в куклы
43. Вважаю, що більшість чоловіків... нормальные
44. Моє статеве життя... Нормальное
45. Більшість відомих мені родин... Нормальные
46. Якщо я починаю якийсь діло, то... Пытаюсь его завершить
47. Вважаю, що більшість матерів... Любят своих детей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... То как мне не купили игрушку
49. Думаю, що мій батько... Живет в свое удовольствие
50. Коли мені починає нещастити, я... Печалюсь
51. Дорослішати, це для мене... Быть ответственным
52. Найбільше я прагну в житті... Счасть и здоровья своей семье
53. Коли я буду старою... Заведу собаку
54. Я люблю свою матір, але... Себя больше
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Дать задний ход

(2)20

1. Думаю, що мій батько рідко... Хочет кому то плохого
2. Якщо всі проти мене, то... Я обижаюсь
3. Я завжди прагнула... Быть хорошей или лучшей
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мою доброту)
5. Майбутнє видається мені... Прекрасным
6. В мене зовнішність... Приятная
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... от любимого
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Анастезию
9. Жіноча краса – це... Труд
10. Коли я була дитиною... Веселая
11. Ідеалом чоловіка для мене є... мой парень
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Я радуюсь
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Прекрасная
14. Люди оцінюють мене за... Мой профессионализм
15. Моя мати і я... Понимаем друг друга
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Не замечают меня
17. Мені здається, що моє тіло... В общем ок
18. Коли б тільки мій батько захотів... Он достиг бы этого
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Не обращать внимания на других
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... Все были в семье здоровы
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Меня
22. Сподіваюся на... Краще
23. Переконати мою думку... Возможно
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Опозориться
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Есть уверенность в себе
26. Раніше я... Была более жесткой
27. Вважаю, що юнаків... Нужно учить, любить и воспитывать
28. Подружнє життя видається мені... Диалогом двух людей
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Обычным ребенком
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Перестать сомневаться в себе
31. Моя мати... Любящая
32. В моєму тілі... Чудесная душа
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Стал спокойнее
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... Нейверенность
35. Через мою зовнішність... Нет проблем
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Стать успешной
37. Коли виникають проблеми, я... Не сдаюсь
38. Настане той день, коли... Все будет ок
39. Коли я була дитиною, моя родина... Была всегда вместе
40. Хотілося б мені перестати боятися... Экзаменов)
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Чаше довольна
42. Коли б я знову стала дитиною... Я бы учился английский
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Норм
44. Моє статеве життя... Все ок
45. Більшість відомих мені родин... Счастливы
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Не всегда заканчиваю
47. Вважаю, що більшість матерів... Счастливые женщины
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Поездка в село
49. Думаю, що мій батько... Любит как может
50. Коли мені починає нещастити, я... Молюсь
51. Дорослішати, це для мене... Норма
52. Найбільше я прагну в житті... Стать счастливой
53. Коли я буду старою... Буду юморной
54. Я люблю свою матір, але... Она строгая бывает
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Идти вперед к страху)

(2)21

1. Думаю, що мій батько рідко... Був злим
2. Якщо всі проти мене, то... Байдуже
3. Я завжди прагнула... Кар'єрного росту
4. Більшість моїх проблем виникає через... Мовчання
5. Майбутнє видається мені... Радужним
6. В мене зовнішність... Цікава
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... Ніколи
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... Темряви
9. Жіноча краса – це... Стиль
10. Коли я була дитиною... Була пацанкою
11. Ідеалом чоловіка для мене є... Мужність
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... Мені байдуже
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... Щіра
14. Люди оцінюють мене за... Чесність
15. Моя мати і я... Не розуміли одна одну
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... Лаються
17. Мені здається, що моє тіло... Класне
18. Коли б тільки мій батько захотів... Він був би зі мною
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... Розповідати, де я була
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... У мене був би хлопець
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... Мене
22. Сподіваюся на... Кар'єрне зростання на роботі
23. Переконати мою думку... Неможливо
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... Темряви
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... Є свій стиль
26. Раніше я... Була слабкою
27. Вважаю, що юнаків... Мають виховувати чоловіки
28. Подружнє життя видається мені... Праця обох у відносинах
29. Моя родина поводить ся зі мною, як із... Чужою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... Надмірність
31. Моя мати... Померла
32. В моєму тілі... Все дуже клас
33. Я прагнула би, щоб мій батько... Був щаслив
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... -
35. Через мою зовнішність... Я радію
36. Моїм прихованим бажанням у житті... Є авто
37. Коли виникають проблеми, я... Вирішую їх самостійно
38. Настане той день, коли... Мої проблеми буде вирішувати мій чоловік
39. Коли я була дитиною, моя родина... Була звичайна
40. Хотілося б мені перестати боятися... Темряви
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... Я собі подобаюсь
42. Коли б я знову стала дитиною... Я б була такою же
43. Вважаю, що більшість чоловіків... Справжні
44. Моє статеве життя... Бажанно більше
45. Більшість відомих мені родин... Не стабільні
46. Якщо я починаю якусь діло, то... Доводжу до кінця
47. Вважаю, що більшість матерів... Агресорі
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... Коли мене б'є мати
49. Думаю, що мій батько... Був занадто суворий до матусі
50. Коли мені починає нещастити, я... Усе гаразд
51. Дорослішати, це для мене... Бути відповідальною
52. Найбільше я прагну в житті... Кар'єри
53. Коли я буду старою... Буду гарною
54. Я люблю свою матір, але... Вона померла
55. Мої побоювання не раз змушували мене... Діяти

(2)22

1. Думаю, що мій батько рідко... даєт мене денґи
2. Якщо всі проти мене, то... посьлаю их
3. Я завжди прагнула... иметь мноґо денег
4. Більшість моїх проблем виникає через... мою лень
5. Майбутнє видається мені... ?
6. В мене зовнішність... принцессы
7. Найбільший тиск на себе я відчуваю... не чувствую
8. Знаю, що нерозумно, але боюся... ничего не боюсь
9. Жіноча краса – це... хз
10. Коли я була дитиною... не помню
11. Ідеалом чоловіка для мене є...
12. Коли я бачу жінку разом із чоловіком... мене все равно
13. Порівняно з більшістю інших родин, моя родина... обычная
14. Люди оцінюють мене за... внешнеостью
15. Моя мати і я...
16. Мені дуже не подобається, коли хлопці... глупые
17. Мені здається, що моє тіло... богини
18. Коли б тільки мій батько захотів... дасть мене денег
19. Думаю, що я досить вільна, щоб... жить сама
20. Я могла би бути дуже щасливою, коли б... имела постоянный доход
21. Обставини мого життя насамперед залежать від... меня и родителей
22. Сподіваюся на... жизнь в достатке
23. Переконати мою думку... можно, но не сразу
24. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся... что они узнают какая я на самом деле
25. Приваблива жінка відрізняється від звичайної тим, що в неї... красивое лицо
26. Раніше я... не помню
27. Вважаю, що юнаків...
28. Подружнє життя видається мені... бесполезным
29. Моя родина поводитьсь зі мною, як із... дорослою
30. Перше, що я хочу змінити в собі, це... побороть лень
31. Моя мати... глупая
32. В моєму тілі... шо?
33. Я прагнула би, щоб мій батько...
34. Моя найбільша слабкість полягає в тому... что меня можно подкупить деньгами
35. Через мою зовнішність... все и делается
36. Моїм прихованим бажанням у житті... свой бизнес
37. Коли виникають проблеми, я... не обращаю на них внимание
38. Настане той день, коли... я начну зарабатывать деньги
39. Коли я була дитиною, моя родина... покупала мне что-то
40. Хотілося б мені перестати боятися... ничего не боюсь
41. Коли я дивлюсь у дзеркало... я вижу себя
42. Коли б я знову стала дитиною... не стала бы
43. Вважаю, що більшість чоловіків... не знаю
44. Моє статеве життя... ?
45. Більшість відомих мені родин... нормальные
46. Якщо я починаю якусь діло, то... часто бросаю его
47. Вважаю, що більшість матерів... глупее детей
48. Моїм якнайживішим дитячим спогадом є... не помню такого
49. Думаю, що мій батько... жлоб
50. Коли мені починає нещастити, я... злюсь
51. Дорослішати, це для мене... норм
52. Найбільше я прагну в житті... жить в комфорте
53. Коли я буду старою... тогда и посмотрим
54. Я люблю свою матір, але... она меня бесит
55. Мої побоювання не раз змушували мене... убежать

Додаток В

У додатку представлені дані опитуваних, які проводились тільки за допомогою онлайн тестування, всі слова і орфографія залишені без змін.

(1)1

Моя внешность всегда была моей головной болью. Либо головной болью для других.

В детстве я была очень некрасивой девочкой (объективно), но это никак меня не заботило. Меня больше интересовали компьютерные игры, а не мои лохматые волосы.

Потом я стала расти, и тут начались проблемы.

Сначала мне говорили, что у меня неправильные волосы - и я очень грустила, что они не были гладкими и прямыми. Я жгла их плойкой каждый день в надежде, что когда-нибудь они будут выглядеть "как надо".

И глаза мои были "не того" цвета - мама очень хотела голубоглазого сына, а получилась я - не голубоглазая, и даже не мальчик. Сначала я не придавала этому значения, но годами позже мне стало казаться, что природа меня обидела, дав такой непримечательный болотный цвет глаз и впридачу сделав меня женщиной с андрогинными чертами.

Кстати об этом - лет с 15 я регулярно выслушивала интересные предложения (и предположения), поступавшие от всяких людей с интеллектуальной инвалидностью - они постоянно интересовались, какого я пола и за сколько продаюсь.

Меня это бесило и очень обижало - ведь, кроме как от таких людей, другого внимания я от лиц противоположного пола не получала. Ровесникам я была неинтересна (как и они мне), а мальчишкам постарше, которые нравились мне - нравились девушки другого типажа. Ну, кому захочется водиться с долговязой сутулой девчонкой, которая к тому же вечно загруженная проблемами?

И всё бы ничего, но время шло, а я так и выросла с ощущением собственного уродства. Прошло немало времени, чтобы я хоть как-то начала принимать свою

внешность. В последнее время я отношусь к ней гораздо более спокойно, и даже иногда нахожу себя привлекательной.

В текущий момент, когда в моей голове все же преобладает адекватное мирвосприятие - на первом месте у меня стоит здоровье. Тело - храм моей души, и я хочу чтобы оно было здоровым. А здоровое тело - всегда красиво. А что касательно лица - то слишком индивидуально, чтобы подгонять его под какие-либо рамки для других людей.

Сейчас моя внешность несет отпечаток пережитых событий, некоторые из которых никогда уже не сойдут, но...кого это волнует, если я на пути к выздоровлению?

(1)3

Моя зовнішність. Це дуже дискусійне питання. З одного боку я розумію що я гарна (особливо брови) і багатьом подобаюсь, іноді навіть отримуюсь якість плюси через це, а з іншого – я недостатньо подобаюсь собі. Я перфекціоніст, тому я хочу вище, краще, більше, я не впевнена що я зможу колись зупинитись. Тому в моїй голові змішалися ці два почуття задоволеність собою (в худому тілі) і надоволеність тому що я хочу рельєф ніші форми.

Я розумію що все це повний бред і не можна так багато думати про зовнішність. В кінці-кінців люди оцінюють один одного за характер.

Так я хочу трішки підкоректувати свою зовнішність, але я вважаю що за нормою просто не потрібно ставати залежною від цих думок. Тому можу відмітити, що мені більше подобається моя зовнішність чим не подобається.

(1)6

Моя внешность? По правде говоря, я никогда не могла как-то ее особенному описать или что-то вроде этого. Могу сказать, что мой рост где-то под 170, раньше мне это не нравилось, а сейчас он меня вполне устраивает. Всегда были хорошие и красивые волосы, маленькие, тоненькие руки прямо для фортепиано и небольшая ступня. Мне нравятся мои темные ресницы, они закручены вверх и

поэтому из легко красить, но коротковаты. Я не считаю себя красоткой, но уродкой, как раньше, тоже не считаю. Но есть фото, на которых я себе очень нравлюсь. У всех людей есть недостатки, не всем все в себе обязано нравится. В основном мне начинает что-то в себе не нравится, когда плохое настроение. И я понимаю, что все это выдумки, поэтому стараюсь отганять все подобные мысли. Я хочу и стараюсь себя принимать, чего и остальным желаю.

(1)7

Я считаю свою внешность далеко неидеальной и полной недостатков. Мне не нравится мои черты лица и отсутствие в нём какой либо симметрии. У меня маленькие глаза, круглое лицо и какой-то кривой нос, что меня крайне раздражает. Иногда мне кажется, когда я смотрю в зеркало, что мне даже нравится, как я выгляжу, но это чаще всего ненадолго. Ещё я хотела бы избавиться от шрама на лице, который придаёт мне частенько комплексов, хоть и с другой стороны я понимаю, что это совершенно и необязательно и это может даже и не так заметно, как я себе внушила. Мне полностью не нравится моё тело и фигура. Мне всю жизнь не нравились мои бёдра, талия, форма ног и т.д. Мне с самого детства не нравился мой рост, но со временем это прошло, сейчас он меня устраивает.

(1)8

Моя зовнішність, для мене тема дуже складна. Зараз я зрозуміла що мій ідеал краси був навязаний. Мені завжди говорили дорослі люди що мені треба схуднути...я схуднула але я не вважаю своє тіло гарним. Мені дуже не подобається як в мене усюди торчать кісточки мені за це соромно бо я розумію як я буду виглядати на пляжі. Також мене бісить повна відсутність моїх сідниць які раніше були офігенні. Зовсім недавно я зрозуміла якою я себе бачу: а саме це спортивне та здорове тіло... це моя ціль до якої я йду долаючи перешкоди хвороби.

(1)9

Я не высокая и худенькая. У меня серо-зелёные глаза и длинные ресницы. Выражение глаз всегда приветливое и доброе. Мои волосы ровные, длинные, на лбу ровная челка. Я русая. У меня приятная, милая внешность. Уши маленькие и прижаты к голове. Осанка прямая, длинная стройная шея, особенно это видно когда делаю хвостик на голове и шея открыта. Голос тиховатый, манера речи всегда доброжелательная и спокойная. При разговоре я не очень сильно жестикулирую и не размахиваю руками

Одеваюсь опрятно и красиво. Особенно люблю наряжаться в платье. У меня добрый отзывчивый характер. Я очень щедрая и с очень добрым сердцем. В своей внешности я хочу выглядеть более женственной и обаятельной. Очень хочу набрать вес.

(1)10

Я обычная. Карие глаза , каштановые волосы , тело обычное .Хотелось бы немного изменить черты лица . Красивый нос , брови погуще .

(1)12

я не знаю как назвать свою внешность каким-то определенным словом, типа "нормальная", или "красивая", или ещё что-то.

еще недавно я считала себя уродиной и вообще старалась об этом не думать. но сейчас я более менее адекватно (стараюсь) оцениваю себя. хотя мне очень многое не нравится в себе. мне кажется, что у меня очень большой нос, тонкие губы, вроде большие, но не тогда, когда я улыбаюсь, глаза, и незаметные брови. когда я об этом не думаю, то все нормально. больше всего мне не нравится моя кожа. она ужасна. я уже года четыре мучаюсь от акне.

Но, когда я приходила на собеседование в модельное агенство, мне честно сказали, что у меня очень неплохая внешность, что меня сильно удивило.

Я часто придиралась к своей фигуре, а сейчас, правда, стараюсь не обращать на это внимание и замечать плюсы, как и, в принципе, во всем.

Мне часто говорят, что у меня красивая улыбка и замечают ровные зубы. но моя бабушка всегда ругает меня за то, что я так улыбаюсь, ведь это "страшно". но я стараюсь ее не слушать.

(1)13

Моя внешность Будучи в возрасте до 9 лет, я была смуглой. Мне все говорили про то как я сильно похожа на папу. А ведь так и было, у меня были обычные детские черты лица... Выделялись тёмные глаза папы и смуглая кожа. Когда я начала расти (9 лет) то у меня начала формироваться мамина форма носа, форма глаз становилась более овальной, а волосы стали слегка светлее. Вся форма лица напоминала на мамину. Даже не считая того, что у нас с мамой разный цвет волос, глаз и слегка отличается тон кожи, мы все равно стали похожи. У меня остался папин цвет глаз и тогда кожи.

А также все говорят про то, какие у меня шикарные волосы. Моя мама сказала что в детстве у нее были самые лучшие волосы из всех её знакомых. Но жаль, что когда-то её неудачно покрасили и волосы стали ломкие...

Мне нравится внешность мамы и папы. Я благодарна Богу за то, что у меня такие хорошие и красивые родители. Очень рада, что мы похожи

(2)1

красивая, добрая, нормальная иногда ужасная.

(2)2

Я самая обикновенная. Среднего телосложения, стройная, високая с голубіми глазами и шикарніми длинними волосами.Вообще я веселая, хохотушка.Люблю жить и радоваться каждому дню.

(2)3

Моё тело в отличной форме. Благодаря своему телу я могу быстро бегать, прыгать, играть во всякие спортивные игры, продуктивно мыслить и развиваться.

Мой внешний вид нравится не только мне, но и окружающим. Я уже убедил не одного человека следовать моему примеру работы над собой и я этим горжусь. Мне хочется сделать свой бренд, чтобы когда люди о нем вспоминали, у них сразу же приходила мысль о развитии и о том, чтобы они не теряли зря времени. Я верю, что работа мозга = работа тела и наоборот. Чем лучше тело, тем лучше работает мозг. Потому что человек - это набор биологических функций (сон, питание и упражнения). Если чего-то не хватает - это плохо. У меня всё в норме с этим.

(2)б

Ну, я обычная. Я не вижу в своей внешности никаких запредельных достоинств, но и никаких дефектов, которые имела право ненавидеть так, как делала это. Просто обычная девушка, которая способна кому-то понравится, а кому-то нет.

Наверное, единственное, чем я могла бы гордиться, это мои волосы, но я так часто хочу их как-то изменить, что не считаю честным утверждать это. Каштановые, густые и крепкие. Но меня пугает количество волос, которое я теряю каждый день. И тем не менее, я постоянно хочу их постричь, покрасить, даже сбрить. Наверное, я хочу, чтобы меня запоминали.

Овальная форма лица, маленькие из-за болезни глаза, хотя цвет мне нравится. Бровями я абсолютно довольна, так что тут мне повезло. Нос иногда считаю слишком большим, но это секундные мысли, которые не задерживаются. Люблю свои губы, даже уздечка, которую я раньше ненавидела, теперь меня устраивает. Хотя иногда я переживаю, что при слишком широкой улыбке (а иначе не всегда получается), они становятся слишком тонкими. Мне однажды мама об этом сказала, и вот уже несколько лет я не могу об этом не думать время от времени.

Не люблю свою кожу, слишком проблемная, где-то сухая, где-то жирная, где-то нормальная, и это раздражает. Иногда хочется содрать её и всё, но я борюсь с этим и, кажется, у меня получается.

Фигуру свою я люблю только в одежде, иначе мне хочется спрятаться, и надеюсь, что когда-нибудь я достигну такого состояния тела, чтобы мне всё нравилось. Ну, или настолько приму себя.

Не люблю свои пальцы и стопы, не могу объяснить, почему. Хотя из-за размера ноги меня часто дразнили в детстве, и хотя сейчас меня это не волнует, покупка обуви всё ещё остается проблемой.

Я не люблю себя такой, какая я есть, скорее, просто принимаю, как данность. Но я люблю то, что я делаю из себя с помощью косметики и одежды, и чувствую вину из-за этого.

(2)12

Я считаю свою внешность отличной. Привлекательное лицо, выразительные глаза брови, пухлые губы. Природа наградила идеальным соотношением талии и бедер, талия всегда есть, при любом весе. Я могу набирать вес, иногда щисойб, но также быстро хуже, одновременно во всем тебе. Конечно хотелось бы улучшать состояние кожи. Но а так все прекрасно, и я довольна! Единственное, хотела бы чуть меньше ягодицы

(2)13

Моя внешность. С детства, я считала себя красивой такой же как все дети. Меня любили в семье, я чувствовала себя в безопасности. Я с детства была очень активной, веселой, любила играть с другими детьми, очень любила свой садик и своих друзей. Я ощущала себя такой же как все, но был момент, когда я пошла в школу и там я осознала, что, я отличаюсь от других школьников по физическим признакам. Я столкнулась с неприятием некоторых школьников (мальчишек), как сейчас модно называть "буллингом", после этих событий я замкнулась в себе и стала считать себя не красивой, обострилось чувство отличия от других детей. Я всячески хотела, быть такой как мои одноклассницы (подражать им) Я очень хотела быть такой как все. Шли годы, я была твердо убеждена, что я не красива и что ничего не могу достичь в своей жизни. Это продолжалось долгое время пока в 24 года, я не наткнулась в интернете на книгу Ника Вуйчича "Жизнь без границ" и после прочтения данной книги я поняла, что мне нужно меняться и учиться принимать

себя такой какая есть... Эта книга вернула меня к Жизни и открыла для меня новые возможности и смысл жизни.

(2)15

Ну моя внешность самая обычная, единственное у меня красивые раскосые глаза и очень шикарные волосы

(2)16

Молодая интересная женщина, приятной внешности. Шатенка с зелеными глазами, хрупкая, среднего роста. Физически и морально готовая к походно-полевой жизни))

(2)21

Я достаточно привлекательная женщина. Уверенная в себе. Самодостаточная. У меня красивые глаза и яркая внешность.