

ВНПЗ «ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра права та психології

БАЄВА НАТАЛІЯ РОМАНІВНА

ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ: ОСОБЛИВОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ДО  
ЛІКУВАННЯ

Спеціальність: 053 « психологія »  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія  
(назва)

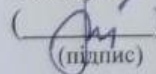
Робота на здобуття освітнього ступеня « бакалавр »

Науковий керівник:  
**Спіріна Ірина Дмитрієвна,**  
доктор медичних наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО  
ЗАХИСТУ

Протокол № 11  
засідання кафедри психології  
від 5.06 2023р.

Завідувач кафедри

() \_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

Дніпро, 2023

Вищий навчальний приватний заклад  
«Дніпровський гуманітарний університет»

Кафедра психології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр  
Напрямок підготовки психологія 053

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

**Людмила Пріснякова**

«20» червня 2023 року

### **ЗАВДАННЯ**

НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Тема роботи: «Порушення харчової поведінки: особливості особистості та психотерапевтичні підходи до лікування».

Науковий керівник роботи: Доктор медичних наук, професор кафедри Спіріна Ірина Дмитрівна.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «25» жовтня 2022 року № 4

2. Строк подання студентом роботи: 19.06.2023

3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень; методи психологічних досліджень: шкала оцінки харчової поведінки (EDI); опитувальник «індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. В. Паніної); тест на визначення впевненості в собі Спенсер Рейзаса.

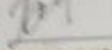
4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 3 розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових схем, діаграм та ін.): ілюстрована таблицями та рисунками; за результатами досліджень.

### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ. Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулювання мети, завдання досліджень.	Грудень 2022р.	виконано
2.	I Розділ. Визначення, види. Висвітлення аналізованої проблеми в дослідженнях вітчизняних та закордонних дослідників.	Лютий 2023р.	виконано

3.	II Розділ Емпіричне дослідження. Математична обробка результатів психодіагностики. Виявлення тенденцій та закономірностей	Квітень 2023 р	виконано
4.	Робота в цілому Висновки. Практичні рекомендації Оформлення. Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	Травень 2023р.	виконано

Здобувач вищої освіти   
Керівник роботи доктор медичних наук, професор

Ірина СПІРІНА

## АНОТАЦІЯ

Баєва Н.Р. Порухення харчової поведінки: особливості особистості та психотерапевтичні підходи до лікування / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

**Актуальність теми:** Деякі особи, через свої психологічні особливості та обмежені адаптивні здібності, можуть зазнавати труднощів у вирішенні проблем. Ці причини часто спонукають людину уникати проблем і відсторонятися від дискомфортної реальності, замість активної її зміни. Людина може фокусуватися на тих справах, що приносять приємні відчуття і не вимагають значних зусиль з її боку. Це часто призводить до розвитку різних форм адиктивної або залежної поведінки, включаючи порушення харчової поведінки.

Утворюється замкнене коло, де сильні стресогенні фактори сприяють залежності. Адикції стають стереотипним способом уникнення реальності, дискомфорту та тимчасового задоволення. Зовнішні контакти поступово обмежуються, а в особистісній сфері та поведінці спостерігаються зміни.

Порушення харчової поведінки є серйозною проблемою, яка впливає на фізичне та психологічне благополуччя людей. Ці порушення, такі як анорексія, булімія та незадовільне переїдання, характеризуються неприродними та шкідливими звичками харчування, які можуть мати серйозні наслідки для здоров'я.

Для розробки ефективних стратегій лікування та профілактики розладів харчової поведінки важливим кроком є розуміння причин і проявів цих розладів. Дослідження в цій області дозволяє краще зрозуміти фактори, що сприяють розвитку розладів харчової поведінки, а також виявити специфічні особливості особистості, що можуть бути пов'язані з цими розладами.

**Метою цієї роботи** є характеристика особливостей проявів розладу харчової поведінки у жінок, вивчення наявної сучасної психологічної та медичної літератури з обраної теми, дослідження особливостей формування та

проявів у жінок проблем з харчуванням, а також складання корекційної програми та рекомендацій для боротьби з РХП.

**Об'єкт дослідження:** харчова поведінка.

**Предмет дослідження:** психологічні аспекти харчової поведінки у жінок (20-27 років).

**Мета дослідження:** Вивчити психологічні аспекти порушень харчової поведінки.

**Завдання:**

- 1) Вивчити теоретичні основи вивчення психологічних особливостей харчової поведінки, її види, прояви тощо.
- 2) Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки у жінок.
- 3) Скласти корекційну програму психологічної допомоги жінкам з проблемами харчової поведінки.

**Гіпотеза дослідження:** вважаємо, що харчова поведінка у жінок залежить від рівня самооцінки, задоволеності образом власного тіла, сприймання власних досягнень, загального ставлення до життя.

**Методи дослідження:** аналіз психологічної, медичної літератури, проведення констатуючого дослідження, аналіз кількісних та якісних результатів.

**Практичне значення одержаних результатів:** дослідження проводилося серед жінок віком 20-27 років. Відповідно до цілей і завдань дослідження було проведено емпіричне дослідження проблем харчової поведінки. Надалі ці дані можуть використовуватись для подальшого дослідження РХП.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (два теоретичних і один практичний), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, таблиці, рисунків, додатків.

## **ABSTRACT**

Baeva N.R. Eating disorders: personality traits and psychotherapeutic approaches to treatment / Qualification work for the bachelor's degree in speciality 053 "Psychology" (educational and professional programme "Psychology"). VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

**Relevance of the topic:** Some people, due to their psychological characteristics and limited adaptive abilities, may have difficulty solving problems. These reasons often encourage a person to avoid problems and withdraw from uncomfortable reality instead of actively changing it. A person may focus on things that bring pleasant feelings and do not require significant effort on their part. This often leads to the development of various forms of addictive or dependent behaviour, including eating disorders.

A vicious circle is formed where strong stressors contribute to addiction. Addictions become a stereotypical way of avoiding reality, discomfort, and temporary pleasure. External contacts are gradually restricted, and changes are observed in the personal sphere and behaviour.

Eating disorders are a serious problem that affects the physical and psychological well-being of people. These disorders, such as anorexia, bulimia and binge eating, are characterised by unnatural and harmful eating habits that can have serious health consequences.

To develop effective treatment and prevention strategies for eating disorders, an important step is to understand the causes and manifestations of these disorders. Research in this area allows for a better understanding of the factors that contribute to the development of eating disorders, as well as identifying specific personality traits that may be associated with these disorders.

The purpose of this paper is to characterise the peculiarities of eating disorders in women, to study the available modern psychological and medical literature on the topic, to investigate the peculiarities of the formation and manifestations of eating

problems in women, and to develop a correctional programme and recommendations for combating eating disorders.

**Object of research:** eating behaviour.

**Subject of research:** psychological aspects of eating behaviour in women (20-27 years old).

**Objective of the study:** To study the psychological aspects of eating disorders.

**Tasks:**

1) To study the theoretical foundations of the study of psychological features of eating behaviour, its types, manifestations, etc.

2) To conduct an empirical study of the psychological characteristics of eating behaviour in women.

3) To develop a correctional programme of psychological assistance for women with eating disorders.

**The research hypothesis:** we believe that eating behaviour in women depends on the level of self-esteem, satisfaction with their body image, perception of their own achievements, and general attitude to life.

**Research methods:** analysis of psychological and medical literature, conducting a survey, analysis of quantitative and qualitative results.

**Practical significance of the results:** the study was conducted among women aged 20-27 years. In accordance with the aims and objectives of the study, an empirical study of eating behaviour problems was conducted. In the future, these data can be used for further research on BPP.

**Structure of the work:** the thesis consists of an introduction, three chapters (two theoretical and one practical), conclusions to the chapters, general conclusions, a list of references, tables, figures, and appendices.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>9</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ</b>	
1.1. Поняття харчової поведінки в психології.....	18
1.2. Основні види розладів харчової поведінки .....	28
1.3. Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВУ</b>	
2.1. Дослідження причин та проявів порушень харчової поведінки .....	29
2.2. Соціальні, психологічні та біологічні причини проблем з харчуванням .....	32
2.3. Психотерапевтичні підходи до лікування розладів харчової поведінки .....	37
2.4. Висновки до розділу 2 .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ</b>	
3.1. Організація дослідження психологічних чинників розладу харчової поведінки.....	46
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників розладу харчової поведінки .....	48
3.3. Рекомендації по психологічній корекції розладів харчової поведінки	55
3.4. Висновки до розділу 3 .....	58
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>61</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>64</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>.....</b>



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Деякі особи, через свої психологічні особливості та обмежені адаптивні здібності, можуть зазнавати труднощів у вирішенні проблем. Ці причини часто спонукають людину уникати проблем і відсторонятися від дискомфортної реальності, замість активної її зміни. Людина може фокусуватися на тих справах, що приносять приємні відчуття і не вимагають значних зусиль з її боку. Це часто призводить до розвитку різних форм адиктивної або залежної поведінки, включаючи порушення харчової поведінки.

Утворюється замкнене коло, де сильні стресогенні фактори сприяють залежності. Адикції стають стереотипним способом уникнення реальності, дискомфорту та тимчасового задоволення. Зовнішні контакти поступово обмежуються, а в особистісній сфері та поведінці спостерігаються зміни.

Порушення харчової поведінки є серйозною проблемою, яка впливає на фізичне та психологічне благополуччя людей. Ці порушення, такі як анорексія, булімія та незадовільне переїдання, характеризуються неприродними та шкідливими звичками харчування, які можуть мати серйозні наслідки для здоров'я.

Для розробки ефективних стратегій лікування та профілактики розладів харчової поведінки важливим кроком є розуміння причин і проявів цих розладів. Дослідження в цій області дозволяє краще зрозуміти фактори, що сприяють розвитку розладів харчової поведінки, а також виявити специфічні особливості особистості, що можуть бути пов'язані з цими розладами.

В рамках цього дослідження буде проведено систематичний огляд літератури, присвяченої розладам харчової поведінки, зокрема анорексії, булімії та компульсивному переїданню, а також розглядання різних підходів до їх діагностики та лікування. Засновуючись на наукових висновках і практичних рекомендаціях, наша мета полягає в кращому розумінні цих розладів і внесенні свого внеску у поліпшення клінічної практики та підтримки людей, що страждають від розладів харчової поведінки.

Ця дипломна робота є важливою для психологічної галузі, оскільки вона розкриває актуальну і поширену проблему розладів харчової поведінки, яка існує в сучасному суспільстві. Відкриття, зроблені у цьому дослідженні, можуть мати значний вплив на практичну роботу психотерапевтів та інших медичних працівників, допомагаючи їм покращити свою ефективність у роботі з пацієнтами, що страждають від розладів харчової поведінки.

Порушення харчової поведінки вивчали Х.Е. Долл, Г.Ш. Ашурова, А.А. Марков, Дж. Терренс Уіл-сон, Кетлін М. Пайк, І.І. Федорова; Н.Ю. Красноперова, В.Д. Менделевич, І.Г. Малкіна-Пих, Ю.Л. Савчикова, С. Дж. Фрайберн, В.Я. Семке; Т.Г. Вознесенська, А.В. Вахмістров, П. Норман, Б.А. Девіс, Ц.П. Короленко та інші. Багато хто з них визнає психосоматичний характер розладів харчової поведінки і розглядають їх як комплексну проблему, що об'єднує як психологічні, так і фізіологічні фактори. Фізіологічні фактори включають проблеми, пов'язані з неправильним харчуванням, такі як порушення обміну речовин, перевантаження організму, виснаження та інші. Психологічні фактори включають сильні емоційні переживання, проблеми з соціалізацією та контролем поведінки.

Розуміння обох цих факторів є важливим для повного розкриття розладів харчової поведінки і розробки ефективних підходів до їх лікування. Інтеграція психологічних і фізіологічних аспектів дозволяє збагнути складність цих розладів і забезпечити комплексний підхід до діагностики, лікування та підтримки пацієнтів.

Цей дослід є важливим для психологічної галузі, оскільки він розкриває проблему розладів харчової поведінки, яка є актуальною і поширеною в сучасному суспільстві. Розуміння причин і проявів цих розладів є ключовим кроком у розробці ефективних стратегій лікування та профілактики. Інтеграція психологічних і фізіологічних аспектів дозволяє зрозуміти складність цих розладів і забезпечити комплексний підхід до їх діагностики та лікування.

Більш того, розуміння розладів харчової поведінки має значення для суспільства в цілому. Ці розлади можуть суттєво впливати на якість життя і функціонування людей, які страждають від них, а також на їхнє оточення. Враховуючи серйозні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я, а також соціального функціонування, розвиток ефективних методів лікування є критично важливим.

Метою даної роботи є не лише розкриття причин і проявів розладів харчової поведінки, але й пропозиція психотерапевтичних підходів до їх лікування. Це має велике значення, оскільки на сьогоднішній день існує потреба у ефективних і індивідуалізованих методів психотерапії для пацієнтів з розладами харчової поведінки. Вивчення різних підходів до лікування дозволить оцінити їх ефективність та можливість їх застосування на практиці, сприяючи поліпшенню клінічної практики та підтримці людей, які страждають від розладів харчової поведінки.

Ця робота, що використовує систематичний аналіз наукових джерел, огляд клінічних спостережень та експериментальних досліджень, буде важливим внеском у розуміння розладів харчової поведінки і їхнього лікування. Методи, які ви застосуєте, дозволять вам зібрати об'єктивну інформацію та дослідити різні підходи до лікування.

Результати нашої роботи будуть корисні для медичних працівників, психотерапевтів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з пацієнтами, що мають розлади харчової поведінки. Ваші висновки можуть вплинути на подальшу роботу цих фахівців і сприяти вдосконаленню терапевтичних підходів.

Зосередження на індивідуалізованих та ефективних методиках психотерапії для пацієнтів з розладами харчової поведінки є дуже важливим. Наші дослідження можуть допомогти розробити нові підходи та методики, які будуть специфічно адаптовані до потреб кожного пацієнта.

Загалом, ця дипломна не тільки поглибить наше розуміння розладів харчової поведінки, але й принесе практичний внесок у поліпшення якості

життя пацієнтів, які страждають від цих розладів. Вона сприятиме розвитку ефективних методів лікування та профілактики розладів харчової поведінки, що має важливе значення для пацієнтів, їхніх родин та суспільства в цілому.

**Метою цієї роботи** є характеристика особливостей проявів розладу харчової поведінки у жінок, вивчення наявної сучасної психологічної та медичної літератури з обраної теми, дослідження особливостей формування та проявів у жінок проблем з харчуванням, а також складання корекційної програми та рекомендацій для боротьби з РХП.

**Об'єкт дослідження** - харчова поведінка.

**Предмет дослідження** – психологічні аспекти харчової поведінки у жінок (20-27 років).

**Мета дослідження:** Вивчити психологічні аспекти порушень харчової поведінки.

**Завдання:**

1) Вивчити теоретичні основи вивчення психологічних особливостей харчової поведінки, її види, прояви тощо.

2) Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки у жінок.

3) Скласти корекційну програму психологічної допомоги жінкам з проблемами харчової поведінки.

**Гіпотеза дослідження:** вважаємо, що харчова поведінка у жінок залежить від рівня самооцінки, задоволеності образом власного тіла, сприймання власних досягнень, загального ставлення до життя.

**Методи дослідження:** аналіз психологічної, медичної літератури, проведення констатуючого дослідження, аналіз кількісних та якісних результатів.

**Практичне значення одержаних результатів:** дослідження проводилося серед жінок віком 20-27 років. Відповідно до цілей і завдань дослідження було проведено емпіричне дослідження проблем харчової

повеінки. Надалі ці дані можуть використовуватись для подальшого дослідження РХП.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів (два теоретичних і один практичний), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, таблиці, рисунків, додатків та написана на сторінках основного тексту.

## ВИСНОВКИ

В результаті вивчення наукової літератури з проблематики порушень харчової поведінки та її чинників у жінок встановлено, що розлади харчової поведінки – це група психогенно обумовлених синдромів, за яких людина вживає їжу не для насичення, а з метою усунення емоційного дефіциту і підняття настрою. До розладів харчової поведінки відносять нервову анорексію, булімію, психогенне переїдання та ін. Окремо виділяють порушення харчової поведінки - відхилення у вживанні їжі, які не є хворобою, але перешкоджають повноцінному функціонуванню людини. До них відносять емоціогенну, обмежувальну та екстернальну харчову поведінку.

Харчова поведінка жінок виникає в онтогенезі як складна міжфункціональна психологічна система і регулюється суперечливою єдністю природних потреб та культурних форм їх задоволення. Таким чином можемо стверджувати, що за походженням харчова поведінка має не біологічну, а біосоціальну, власне, культурну природу. Особливості проявів харчової поведінки полягають в індивідуально-своєрідних констеляціях психологічних складових харчової поведінки (мотивації, досвіду, когнітивних особливостей, емоції, саморегуляції, операціональних характеристик).

Запропоновані нами типи харчової поведінки за ступенем адекватності припускають наявність адекватної та неадекватної (залежної, активної, гнучкої та ригідної харчової поведінки). Харчова поведінка жінок значною мірою регулюється особливостями самосвідомості, зокрема образом «Я-тілесне». Роль і значення тілесного Я в індивідуумів у соціокультурному зрізі необхідно розглядати в контексті соціально-психологічного розвитку і соціальної адаптації особистості.

Структурні та динамічні особливості харчової поведінки жінок проявляються у специфіці харчових виборів, які здійснюються або під впливом ситуаційних факторів, або згідно з уявленням жінок про свій образ «Я-тілесне». Особливості цього образу детермінують специфіку психологічних складових харчової поведінки жінок. Процесуально це означає

індивідуальну своєрідність функціонування системи харчової поведінки жінок, а структурно це визначає наявність повторюваних патернів харчових виборів. Стійкі патерни харчових виборів можуть характеризувати гармонійність або дисгармонійність харчової поведінки жінок. У випадку дисгармонійного варіанту динаміка розгортання харчової поведінки можлива за булімічним або анорексичним типом.

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

Програма психологічної допомоги жінкам з розладами харчової поведінки передбачає систематичну початкову діагностику, психоосвітню програму, психотерапевтичну допомогу, дієтологічне консультування, за необхідності інтенсивну денну програму стаціонарного лікування та спеціалізовані та спеціалізовані інтервенції для окремих підгруп пацієнток. Психокорекційна програма спрямована на формування навичок контролю харчування, підвищення самооцінки, перебудову стосунків особистості з навколишнім світом, зняття нервово-психічної напруги, відновлення психічної рівноваги.

Для перевірки гіпотези, поставленої на початку дослідження була визначена відповідна методологічна база. Нами розроблено процесуальний поетапний план емпіричного дослідження з урахуванням особливостей теми та вікової категорії учасників дослідження. Була сформована вибірка учасників, проаналізовано психологічні особливості досліджуваних, створено психологічний портрет сформованої вибірки, визначено ключові описові параметри.