

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

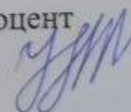
Кафедра \_\_\_\_\_ психології \_\_\_\_\_

На правах рукопису

МАХЛАЙ АННА СЕРГІЙВНА  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ  
ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Спеціальність \_\_\_\_\_ **053** \_\_\_\_\_ **Психологія**  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма \_\_\_\_\_ **Психологія**  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня \_\_\_\_\_ **бакалавра**

Науковий керівник:  
Сахарова Катерина  
Олександрівна  
Доктор філософії в  
галузі публічного управління  
та адміністрування, доцент



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 11 від 5.08.23

Завідувач кафедри

Людмила ПРІСНЯКОВА

(підпис)

(І'мя, ПРИЗВИЩЕ)


Дніпро, 2023

Вищий навчальний приватний заклад  
«Дніпровський гуманітарний університет»

Кафедра психології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр  
Напрямок підготовки психологія 053

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

 Людмила  
ПРИСНЯКОВА

«20» червня 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
**МАХЛАЙ АННА СЕРГІЇВНА**

1. Тема роботи: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ».

Науковий керівник роботи: Сахарова Катерина Олександрівна. Доктор філософії в галузі публічного управління та адміністрування, доцент кафедри.

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, математико – статистичні методи.

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 2 розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначення обов'язкових схем, діаграм та ін.): ілюстрована 14 таблицями та 7 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, \_\_\_\_\_



АННА МАХЛАЙ

КАТЕРИНА САХАРОВА

## АНОТАЦІЯ

Махлай А.С. Розв'язок харчових адикцій у підлітковому віці/ Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

Актуальність дослідження неможливо переоцінити. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я показали, що 70% здоров'я населення залежить від способу життя, причому харчування є найважливішим фактором. Повноцінне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність, допомагає в профілактиці захворювань, продовжує життя, підвищує працездатність і створює середовище, що сприяє особистісному зростанню. Вивчення харчових звичок індивіда як психологічної складової якості його життя є актуальною темою досліджень сучасності. Для вирішення практичних завдань необхідне ретельне дослідження та розуміння механізмів, які визначають цінності людини щодо їжі та її харчові звички [1, с. 13].

Розлади харчової поведінки викликають серйозне занепокоєння в сучасній медицині та психології. В Україні з кожним роком поступово зростає поширеність різних форм розладів харчової поведінки, зростає попит на медичну та психологічну допомогу [1, с. 14]. За даними фахівців, в Україні на кожні 100 молодих людей припадає одна людина з клінічним розладом харчової поведінки. Це означає, що щонайменше 250 тис. людей в Україні потребують медичної допомоги для усунення важких станів недостатньої чи надлишкової ваги [1, с. 12], незважаючи на скромні оцінки. На жаль, немає доступних даних про кількість людей, які не знають про свою проблему або не звертаються за допомогою. Отже, будь-які дослідження, які проводяться в цій галузі, є доречними.

Аналізуючи поточні дослідження та опубліковані роботи, стає очевидним, що основна увага приділяється дослідженню психологічних

факторів і проявів, які стосуються харчової поведінки, а також розладів і дисфункцій, які можуть виникнути внаслідок цього.

Численні дослідники, включаючи Н. Е. Doll, G. Sh. Ашурова, А. А. Марков, Дж. Терренс Вілсон, Кетлін М. Пайк, І. І. Федорова, Н.Ю. Красноперова, В. Д. Менделевич, І. Г. Малкіна-Пих, Ю. Л. Савчикова, С. Я. Фрайберн, В. Я. Семке, Т.Г. Вознесенська, А.В. Вахмістров, П. Норман, Б.А. Девіс заглибилися у дослідження психологічного благополуччя, феномена сучасної психологічної науки [2, с. 1]. Іншими відомими дослідниками в цій галузі є Р. Райан, Е. Деці та Н. Бредберн.

Деякі вчені, в тому числі С.В. Жуковська, Л.В. Карсканова, Н.П. Куликов, О.С. Фетіскін та інші визначили фактори, які сприяють психологічному благополуччю людини. Ці фактори досліджували М. Аргайл, Н. Бредберн, І.А. Джидарян, Л.В. Куликов, М. Селігман та ін. Крім того, С. Ruff, О.А. Ідобаєва, П.П. Фесенко та О.С. Ширяєва запропонувала модель структури та формування психологічного благополуччя. П.П. Фесенко також встановив зв'язок між психологічним благополуччям і свідомістю життя. Д.О. Леонтєва та Р.М. Шаміонов досліджував ціннісно-сміслові утворення, а О.Н. Панін досліджував суверенітет психологічного простору, а Н.К. Бахарєв досліджував поняття толерантності. В.М. Духневич, І.В. Заусенко, С.В. Карсканова, Л.Б. Козьміної та Р.М. Шаміонов досліджували вплив професійної діяльності на психологічне благополуччя, а О.С. Ширяєва дослідила роль умов середовища. Нарешті, Ю.Б. Дубовик визначив вікові фактори, які сприяють психологічному благополуччю.

Хоча було проведено значну кількість досліджень та тонкощів харчової поведінки та психологічного благополуччя людей, жоден із учених, які проводили ці дослідження, ще не пов'язав симптоми харчової залежності з критерієм оцінки психологічного стану людини та благополуччя.

Мета: вивчити зв'язок між харчовою залежністю та психологічним благополуччям людини шляхом вивчення її самооцінки та сприйняття свого тіла.

Гіпотеза припускає, що прийняття людиною образу власного тіла відіграє вирішальну роль у визначенні її психологічного благополуччя, що, у свою чергу, впливає на її схильність до харчової поведінки, яка викликає звикання, наприклад, переїдання під час стресових ситуацій.

Об'єкт дослідження – феномен адиктивної поведінки, пов'язаної з прийомом їжі.

Предмет дослідження: заглиблюється в кореляцію між залежною харчовою поведінкою та психологічним благополуччям підлітків.

Завдання дослідження встановлюються наступним чином відповідно до мети дослідження:

1. Проблема харчової залежності та фактори, що сприяють розвитку залежної харчової поведінки, досліджуються з точки зору їх теоретичного підґрунтя та першопричин.

2. Теоретичний аналіз образу тіла людини в контексті психологічного благополуччя є важливою сферою дослідження.

3. Проведення емпіричного дослідження підлітків, вивчення зв'язку між залежною харчовою поведінкою та психологічним благополуччям у зв'язку з прийняттям образу тіла.

4. Розробити рекомендації щодо превенції проявів адиктивної харчової поведінки у молоді.

Для досягнення поставлених цілей було використано низку дослідницьких методик, які доповнюють одна одну. Зазвичай використовуються такі теоретичні методи, як аналіз, індукція, абстракція, узагальнення, систематизація. Для збору соціально- психологічних даних використовуються такі емпіричні методи, як анкетування.

Дипломна робота складається з кількох частин, включаючи вступ, два розділи, висновки, літератури із 71 використаного джерела та сім додатків. Уся робота охоплює 109 сторінок, з яких основний вміст становить 94 сторінки. Крім того, дипломна робота містить 10 таблиць і 7 рисунків, які доповнюють текст.

## ЗМІСТ

ВСТУП ..... 5

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРОЯВУ НЕПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА ТА ПОРУШЕННЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЖИТТІ ПІДЛ.

1.1. ....	Короткий огляд	
класифікації адиктивної поведінки, стадії розвитку розладів поведінки		
		10
1.2. ....	Фактори, що сприяють	
формуванню адиктивної харчової поведінки.....		
		14
1.3. ....	Огляд історії	
вивчення адиктивної харчової поведінки та методів її діагностики		
		27
1.4. ....	Феномен	
психологічного благополуччя та його взаємозв'язок з прийняттям образу		
власного тіла у молоді.....		
		36
1.5. ....	Феномен образу	
власного тіла в системі психологічної науки та огляд методів його		
діагностики .....		
		43



1.6.....	Огляд	методів	
діагностики психологічного благополуччя .....			49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ1 .....			58
РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОЯВІВ АДИКТИВНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ			
2.1.....	Загальні	принципи	
і методика організації емпіричного дослідження...			60

2.2.....	Рівень прийняття образу власного тіла у підлітків.....	7
2.3.....	Рівень психологічного благополуччя підлітків .....	68
2.4.	Рівень взаємозв'язку тілесного та психологічного прийняття у молоді .....	71
2.5.....	Рівень взаємозв'язку цілеспрямованності та прийняття образу тіла у підлітків .....	72
2.6.	Значення показника «комфорт» залежно від рівня прийняття образу власного тіла у підлітків .....	74
2.7.	Рівні проявів харчової поведінки осіб підліткового віку під дією стресових факторів.....	75
2.8.	Взаємозв'язок рівня прийняття образу власного тіла та проявів адиктивної харчової поведінки у осіб підліткового віку .....	76
2.9.	Практичні рекомендації щодо превенції проявів адиктивної харчової поведінки у осіб підліткового віку .....	76
	ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2... ..	85
	ВИСНОВКИ.....	88
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	90

ДОДАТКИ.....	96
--------------	----

## ВСТУП

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється питанням повноцінного функціонування людини. Показниками психологічно повноцінної особистості є насамперед міцне здоров'я та здоровий спосіб життя, найважливішим аспектом якого є харчування. Це вимагає вивчення харчових звичок людей як засобу розуміння психологічного благополуччя людини.

Актуальність дослідження неможливо переоцінити. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я показали, що 70% здоров'я населення залежить від способу життя, причому харчування є найважливішим фактором. Повноцінне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність, допомагає в профілактиці захворювань, продовжує життя, підвищує працездатність і створює середовище, що сприяє особистісному зростанню. Вивчення харчових звичок індивіда як психологічної складової якості його життя є актуальною темою досліджень сучасності. Для вирішення практичних завдань необхідне ретельне дослідження та розуміння механізмів, які визначають цінності людини щодо їжі та її харчові звички [1, с. 13].

Розлади харчової поведінки викликають серйозне занепокоєння в сучасній медицині та психології. В Україні з кожним роком поступово зростає поширеність різних форм розладів харчової поведінки, зростає попит на медичну та психологічну допомогу [1, с. 14]. За даними фахівців, в Україні на кожні 100 молодих людей припадає одна людина з клінічним розладом харчової поведінки. Це означає, що щонайменше 250 тис. людей в Україні потребують медичної допомоги для усунення важких станів недостатньої чи

надлишкової ваги [1, с. 12], незважаючи на скромні оцінки. На жаль, немає доступних даних про кількість людей, які не знають про свою проблему або не звертаються за допомогою. Отже, будь-які дослідження, які проводяться в цій галузі, є доречними.

Аналізуючи поточні дослідження та опубліковані роботи, стає очевидним, що основна увага приділяється дослідженню психологічних факторів і проявів, які стосуються харчової поведінки, а також розладів і дисфункцій, які можуть виникнути внаслідок цього.

Численні дослідники, включаючи Н. Е. Doll, G. Sh. Ашурова, А. А. Марков, Дж. Терренс Вілсон, Кетлін М. Пайк, І. І. Федорова, Н.Ю. Красноперова, В. Д. Менделевич, І. Г. Малкіна-Пих, Ю. Л. Савчикова, С. Я. Фрайберн, В. Я. Семке, Т.Г. Вознесенська, А.В. Вахмістров, П. Норман, Б.А. Девіс заглибилися у дослідження психологічного благополуччя, феномена сучасної психологічної науки [2, с. 1]. Іншими відомими дослідниками в цій галузі є Р. Райан, Е. Деці та Н. Бредберн.

Деякі вчені, в тому числі С.В. Жуковська, Л.В. Карсканова, Н.П. Куликов, О.С. Фетіскін та інші визначили фактори, які сприяють психологічному благополуччю людини. Ці фактори досліджували М. Аргайл, Н. Бредберн, І.А. Джидарян, Л.В. Куликов, М. Селігман та ін. Крім того, С. Ruff, О.А. Ідобаєва, П.П. Фесенко та О.С. Ширяєва запропонувала модель структури та формування психологічного благополуччя. П.П. Фесенко також встановив зв'язок між психологічним благополуччям і свідомістю життя. Д.О. Леонтєва та Р.М. Шаміонов досліджував ціннісно-сміслові утворення, а О.Н. Панін досліджував суверенітет психологічного простору, а Н.К. Бахарєв досліджував поняття толерантності. В.М. Духневич, І.В. Заусенко, С.В. Карсканова, Л.Б. Козьміної та Р.М. Шаміонов досліджували вплив

професійної діяльності на психологічне благополуччя, а О.С. Ширяєва дослідила роль умов середовища. Нарешті, Ю.Б. Дубовик визначив вікові фактори, які сприяють психологічному благополуччю.

Хоча було проведено значну кількість досліджень та тонкощів харчової поведінки та психологічного благополуччя людей, жоден із учених, які проводили ці дослідження, ще не пов'язав симптоми харчової залежності з критерієм оцінки психологічного стану людини та благополуччя.

Мета: вивчити зв'язок між харчовою залежністю та психологічним благополуччям людини шляхом вивчення її самооцінки та сприйняття свого тіла.

Гіпотеза припускає, що прийняття людиною образу власного тіла відіграє вирішальну роль у визначенні її психологічного благополуччя, що, у свою чергу, впливає на її схильність до харчової поведінки, яка викликає звикання, наприклад, переїдання під час стресових ситуацій.

Об'єкт дослідження – феномен адиктивної поведінки, пов'язаної з прийомом їжі.

Предмет дослідження: заглиблюється в кореляцію між залежною харчовою поведінкою та психологічним благополуччям підлітків.

Завдання дослідження встановлюються наступним чином відповідно до мети дослідження:

1. Проблема харчової залежності та фактори, що сприяють розвитку залежної харчової поведінки, досліджуються з точки зору їх теоретичного підґрунтя та першопричин.
2. Теоретичний аналіз образу тіла людини в контексті психологічного благополуччя є важливою сферою дослідження.

3. Проведення емпіричного дослідження підлітків, вивчення зв'язку між залежною харчовою поведінкою та психологічним благополуччям у зв'язку з прийняттям образу тіла.

4. Розробити рекомендації щодо превенції проявів адиктивної харчової поведінки у молоді.

Для досягнення поставлених цілей було використано низку дослідницьких методик, які доповнюють одна одну. Зазвичай використовуються такі теоретичні методи, як аналіз, індукція, абстракція, узагальнення, систематизація. Для збору соціально-психологічних даних використовуються такі емпіричні методи, як анкетування.

З метою збору анамнезу обстежених було проведено опитування методами діагностики. Зокрема, метод зображення власного тіла О.А. Скугаревський та С.В. Сив'юш використовувався для дослідження рівня прийняття образу власного тіла. Крім того, для порівняння отриманих даних з об'єктивним показником індексу маси тіла (ІМТ) та з'ясування особливостей харчової поведінки учасників дослідження використовувався метод Адольфа Кетле. Для встановлення рівня психологічного благополуччя використовувався опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», розроблений К. Ріффом. Цей опитувальник вимірює рівень психологічного благополуччя за шістьма шкалами: автономія, позитивні стосунки (дружелюбність), управління оточенням (комфорт), особистісний розвиток (самовдосконалення), життєві цілі (цілеспрямованість) і самоприйняття.

Комп'ютерний пакет SPSS (версія 22.0) полегшує декілька методів математичної обробки, таких як первинний статистичний аналіз, порівняльний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз, критерій «х-квадрат» і критерій Вілкоксона.

Наша дослідницька організація провела емпіричне дослідження 109 осіб віком від 15 до 20 років, усі з яких мали хороше здоров'я. З учасників 75 ідентифіковані як дівчата та 34 юнаки. Важливо зазначити, що участь у дослідженні була абсолютно добровільною. Дослідження має наукову



новизну та теоретичне значення.

Було отримано підтвердження щодо прямого зв'язку між самовдосконаленням і прийняттям образу тіла серед молодих людей.

Було з'ясовано, що визнання образу свого тіла як відображення свого психічного здоров'я не впливає на ймовірність демонстрації залежної харчової поведінки, такої як переїдання під час стресових ситуацій.

Було отримано підтвердження щодо зв'язку між всебічним особистим прийняттям і прийняттям образу власного тіла, особливо серед молодих людей. Питання про те, як харчова залежність проявляється у стосунках, є проблемою, яку потрібно вирішити. Емпіричне дослідження культурних та історичних умов у домашніх умовах ретельно вивчило відмову від образу власного тіла, оскільки воно пов'язане з психологічним благополуччям.

Дипломна робота складається з кількох частин, включаючи вступ, два розділи, висновки, літератури із 71 використаного джерела та сім додатків. Уся робота охоплює 109 сторінок, з яких основний вміст становить 94 сторінки. Крім того, дипломна робота містить 10 таблиць і 7 рисунків, які доповнюють текст.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Лише в другій половині 20-го століття медична наука почала цікавитися вивченням залежної харчової поведінки. У галузі клінічної психології основна увага досліджень була зосереджена на критичних проявах такої поведінки, якими є анорексія та булімія.

Було проведено широкі дослідження залежних проявів емоційної, обмежувальної та зовнішньої харчової поведінки. Ці прояви розцінюються як серйозна проблема багатогранного походження, що становить загрозу здоров'ю людини. Така поведінка властива не тільки тим, хто має надлишкову вагу; особи з нормальною або зниженою вагою також можуть постраждати.

Особливості харчових звичок істотно впливають на розвиток самооцінки, як фізично, так і розумово. Це включає когнітивне та емоційне зростання, а також психологічне благополуччя.

У сфері вітчизняної психології відбулося зародження ідеї психологічного благополуччя та її еволюція у фундаментальне поняття.

Відносно недавно виникла ідея «фізичного Я», і на даний момент загальноприйнятого визначення цього поняття немає. Крім того, виходячи з переглянутої інформації, виявляється, що темі образу тіла людини та його зв'язку з її психологічним благополуччям бракує досліджень.

Оцінка психологічного благополуччя є складним завданням, і, отже, є надихаючим продовжувати розробку діагностичної системи, яка використовує особистісні опитувальники та проєктивні методи. Ця комплексна система має бути спрямована на характеристику особистих рис людини, а також її стосунків із собою та своїм оточенням. Найефективнішим основоположним елементом цієї системи на даний момент є «Шкала

психологічного благополуччя» К. Ріффа, яка дозволяє розглядати повну інтеграцію моделей психологічного благополуччя.

Концепція образу тіла часто розглядається як багатогранна конструкція, яка охоплює сприйняття, ставлення, оцінки та ідеї, що стосуються як фізичного вигляду, так і функціональності тіла, як зазначено С. Фішером і Р. Шонцем. Невдоволення зовнішнім виглядом слабо корелює з реальними змінами маси тіла та відчуттями, пов'язаними з такими змінами.

Шкала образу власного тіла (OOST) — це практичний психометричний метод, який дає можливість оцінити ступінь незадоволеності своєю фізичною зовнішністю як складовою образу тіла. Психометричні характеристики OOST дозволяють йому функціонувати як інструмент скринінгу в популяційних дослідженнях і як додатковий тест під час проведення клінічної діагностики.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Під час проведення дослідження сприйняття іміджу свого тіла було виявлено, що більша частина опитаних молодих людей - 61% - визнають власну статуру. З іншого боку, значна частина респондентів - 39% від загальної кількості населення - живе з відразою до власної зовнішності.

T-тест Вілкоксона був використаний, щоб встановити, що самосприйняття свого тіла не залежить від «автономії» та пов'язаних з нею показників в обох групах.

«дружба».

У нашому дослідженні було помічено, що особи 1 групи мали вищі оцінки за показниками «комфорт» і «цілеспрямованість». Це свідчить про те, що вони володіють більшим почуттям впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами, здатністю ефективно використовувати різноманітні обставини свого життя та здатністю вибирати та створювати комфортні умови, які задовольняють їхні особисті цінності та потреби. Крім того, вони, як правило, мають чітко визначені цілі та краще усвідомлюють мету свого життя. Тому, розробляючи програму психологічної корекції для людей з проблемами образу тіла, важливо зосередитися на цих аспектах.

Відповідно до метрики T-тесту Вілкоксона щодо «самовдосконалення» очевидно, що люди у групі 2 віддають перевагу цій темі. Як наслідок, при розробці режиму психологічної реабілітації для тих, хто бореться з уявленням про своє тіло, важливо враховувати важливість прищеплення належного рівня самоповаги, впевненості та визнання особистих досягнень. Це вимагає проведення заходів, які сприяють формуванню здорового самооцінки та точної самооцінки, а також усувають будь-які проблеми,

пов'язані з домаганнями.

Відповідно до даних, отриманих за шкалою «самосприйняття», підтверджено, що результати збігаються з результатами первинного аналізу. Група, яка показала найбільшу варіацію значень, була зареєстрована на 6,45.

Існує ймовірність підтримки позитиву, про що свідчить наявність 1 і 5,06 угрупі 2.

Те, як людина сприймає і визнає всі аспекти власної особистості, - це її ставлення до себе.

Група 1 містить суміш рис, деякі з яких заслуговують похвали, а інші можуть бути не такими бажаними. Люди цієї групи, як правило, мають оптимістичний погляд на свій минулий досвід. Навпаки, ті, хто відчуває невдоволення собою, швидше за все, розчаровуються у своєму минулому та можуть висловлювати стурбованість певними аспектами своєї особистості. Вони можуть навіть повністю відкинути себе, маючи сильне бажання стати кимось зовсім іншим.

За допомогою дисперсійного аналізу виявлено значущі статистичні показники ( $p > 0,001$ ) щодо кореляції між прийняттям образу свого тіла (визначено за методикою О.О. Скугаревського та С.В. Сивухи) та показником «прийняття» за шкалою психологічного добробуту. бугтя. Як наслідок, рівень задоволеності фізичним виглядом може служити мірилом для оцінки калібру його психологічної функціональності.

Після проведення дисперсійного аналізу виявлено кореляційний зв'язок статистичної значущості ( $p > 0,06$ ) між показником «цілеспрямованість» за шкалою психологічного благополуччя та показником «прийняття образу власного тіла». Результати показали, що середній показник цілеспрямованості в групі був вищим, коли було більше прийняття образу

власного тіла. Коротше кажучи, чим вищий рівень сприйняття власної зовнішності, тим вищим є його відчуття цілеспрямованості.

Застосування дисперсійного аналізу дозволило встановити значущу статистичну кореляцію ( $p > 0,001$ ) між значеннями шкали «комфорт» у шкалі психологічного благополуччя та ступенем прийняття образу тіла. Ця кореляція вказує на те, що існує прямий зв'язок між відчуттям психологічної легкості та прийняттям власної фізичної зовнішності. Іншими словами, чим більший ступінь прийняття, тим вищий середній індекс комфорту в групі.

Після проведення порівняльного аналізу було виявлено, що 61% респондентів 1 групи схильні до переїдання в стресових ситуаціях, тоді як у 2 групі цей відсоток був ще більший – 62,2%. Ці результати дають підстави зробити висновок, що більшість учасників в обох групах вважають себе такими, що мають схильність до харчової залежності, незалежно від їх самооцінки.

Перевіряючи нашу дослідницьку гіпотезу, ми використали критерій « $\chi$ -квадрат», щоб визначити, чи існує статистично значуща кореляція між ступенем прийняття образу тіла та залежною харчовою поведінкою. Результати показали відсутність таких зв'язків ( $p > 0,75$ ), що вказує на необхідність подальшого вивчення цієї теми з використанням альтернативних методів. Результати емпіричного дослідження ілюструють необхідність впровадження комплексу заходів, спрямованих на попередження компульсивних харчових звичок.

## ВИСНОВКИ

Висновки, які ми можемо зробити, базуються на результатах проведених досліджень.

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям і відмовою від образу власного тіла через адиктивну харчову поведінку залишається недостатньо дослідженою областю у вітчизняній психології.

Згідно з проведеним дослідженням, переважна більшість опитаних молодих людей, що становить до 61%, мають позитивний образ тіла. Однак 39% респондентів заявили, що їм важко прийняти образ власного тіла, і ця відмова не залежить від їх ІМТ. Слід зазначити, що ІМТ у 70% респондентів був у межах норми.

Дослідження показали, що оцінка рівня задоволеності своїм зовнішнім виглядом служить показником для визначення якості психічного благополуччя людини. Ця кореляція була підтверджена даними дисперсійного аналізу ( $p > 0,001$ ), який встановлює зв'язок між оцінкою «прийняття» особи (за шкалою психологічного благополуччя) та її прийняттям образу свого тіла (за методом О. О. Скугаревського та С. В. Сивухи).

На основі Т-тесту Вілкоксона встановлено, що рівень самоприйняття безпосередньо пов'язаний в обох групах.

Поняття «самосприйняття» і «самовдосконалення» є невід'ємними для розвитку особистості. Тому, створюючи програму психологічного втручання для тих, хто бореться з негативним уявленням про своє тіло, вкрай важливо враховувати важливість роботи над досягненням належного рівня самоповаги

та самооцінки, а також визнання та оцінки своїх досягнень. Це передбачає зусилля, спрямовані на встановлення здорового рівня самокритики та зменшення схильності до самозвинувачення.

За допомогою дисперсійного аналізу виявлено кореляційний зв'язок статистичної значущості ( $p > 0,06$ ) між двома показниками. Перший показник «цілеспрямованість» вимірювався за шкалою психологічного благополуччя, а другий — «прийняття власного образу».

Згідно з останніми дослідженнями, рівень прийняття образу власного тіла сильно корелює із середнім рівнем цілеспрямованості в групі. По суті, люди, які більше сприймають свою зовнішність, як правило, демонструють вищий рівень рішучості та намірів у груповій динаміці.

Дослідження показало, що рівень психологічного комфорту безпосередньо пов'язаний із прийняттям образу свого тіла. Іншими словами, чим вищий рівень прийняття, тим вищий середній індекс комфорту для групи. Цей висновок був зроблений шляхом дисперсійного аналізу даних ( $p > 0,001$ ), зібраних за шкалою «комфорт», яку оцінювали за шкалою психологічного благополуччя та прийняття образу власного тіла.

Після проведення порівняльного аналізу було виявлено, що більшість осіб з обох груп (61% у групі 1 та 62,2% у групі 2) демонструють тенденції до харчової залежності, незважаючи на прийняття іміджу власного тіла.

Ми перевірили нашу дослідницьку гіпотезу за допомогою критерію « $\chi$ -квадрат» і не виявили статистично значущої кореляції між рівнем прийняття образу тіла та залежною харчовою поведінкою ( $p > 0,75$ ). Це свідчить про необхідність додаткового дослідження даної теми альтернативними методами.

Практичні рекомендації для психологів та програма тренінгу втілюють



заходи, які здійснюються з метою профілактики адиктивної харчової поведінки молоді.

Дослідження, проведені з даної проблеми, заглиблюються лише в певні аспекти, залишаючи багато областей недослідженими. Для майбутніх досліджень, можливо, варто провести більш поглиблене вивчення кореляції між неприйняттям свого зовнішнього вигляду та адиктивною поведінкою, пов'язаною з харчовими звичками, у межах психологічного благополуччя.