

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кульчицька Анна, Федотова Тетяна

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна  
tafe-08@ukr.net

У статті теоретично розглянуто проблему харчової поведінки особистості (Л. Пономарьова, Р. Комер, О. Самойлова, Т. Яблонська та ін.), яка визначає не лише вподобання, схильності, цінності, установки особистості, а й культурну, етнічну та релігійну приналежність, відтворює психологічний портрет індивіда, несе приховану інформацію про його індивідуальні характеристики. Ризик порушень харчової поведінки особистості пов'язаний із низькою соціальною адаптацією, труднощами в налагодженні міжособистісних взаємин, сімейною ситуацією тощо (А Занозін, В. Сутчук, В. Шебанова й ін.).

Емпірично з'ясовано, що підлітки групи ризику вирізняються емоційною та екстернальною харчовою поведінкою. У ставленні до себе в них превалюють закритість, певний рівень самокерівництва, внутрішня конфліктність і схильність до самозвинувачення. Школярі цієї групи визначили ставлення батьків до них як диктаторське, вороже та непослідовно-деструктивне. Отже, підліткам групи ризику складно переробляти емоції, не вдаючись за допомогою до їжі, і стримуватися при її вигляді, вона виконує для них психотерапевтичну функцію. Вони схильні «заїдати» свої проблеми та компенсувати таким чином власні недоліки, про що свідчать кореляційні зв'язки емоційної харчової поведінки з ворожим ставленням батьків і закритістю; екстернальної харчової поведінки з диктаторським ставленням та самозвинуваченням.

Харчова поведінка підлітків групи норми характеризується здатністю обмежувати себе в їжі, прагненні харчуватися раціонально. Вони вирізняються самовпевненістю, самоприйняттям, очікуванням позитивного ставлення з боку інших та усвідомленням власної цінності. Підлітки визначили ставлення до себе батьків як автономно-відсторонене та позитивно-гармонійне. Тобто, з одного боку, наявна довіра та позитивний інтерес у батьків до своєї дитини, її повне психологічне прийняття; з іншого – відсутність тенденцій до заступництва й певне відмежування від проблем дітей, їх оцінка як цілком дорослих осіб. Установлено кореляційні зв'язки обмежувальної харчової поведінки з автономно-відстороненим і позитивно-гармонійним ставленням батьків та із самовпевненістю; екстернальної харчової поведінки із самоприйняттям.

**Ключові слова:** харчова поведінка, обмежувальна харчова поведінка, емоційна харчова поведінка, екстернальна харчова поведінка, батьківське ставлення.

**Kulchitskaya Anna, Fedotova Tetiana. Socio-Psychological Aspects of Formation of Nutritional Behavior in Teenage.** The article theoretically observes the problem of nutritional behavior of the personality (L. Ponomareva, R. Komer, O. Samoylov, T. Yablonskaya, etc.), which determines not only tastes, inclinations, values, personality settings, but also cultural, ethnic and religious affiliation, reproduces the psychological portrait of the individual, carries hidden information about his individual characteristics. The risk of violations of the person's eating behavior is related to low social adaptation, difficulties in establishing interpersonal relationships, family situation, etc. (A. Zanozin, V. Sutchuk, V. Shebanova, etc.).

It has been empirically determined that adolescents in the risk group are characterized by emotional and external behavior in eating. In their attitude to themselves, there is a degree a certain of closed level of self-leadership, internal conflict and a tendency to self-accusation. Schoolchildren in this group define their parents' attitude toward them as dictatorial, hostile and inconsistently destructive. Consequently, it is difficult for adolescents to handle emotions without having to resort to food, and to be restrained from food; as it performs a psychotherapeutic function for them. They are inclined to «eat» their problems and thus compensate their shortcomings, as evidenced by the correlation links of emotional behavior in eating with hostile attitude of parents and closed attitude to themselves; external eating behavior with dictatorial attitude and self-accusation.

The nutritional behavior of adolescents in the norm group is characterized by the ability to limit themselves in food, the desire to eat rationally. They are characterized by self-confidence, self-acceptance, expectation of a positive attitude on the part of others and awareness of self-value. Teens have defined the attitude of their parents as autonomously-detached and positive-harmonious. So on the one hand, there is trust and positive interest of parents in their child, their full psychological acceptance; on the other hand, there is no tendency for protection and demarcation from the problems of children, evaluation of them as adults. There are correlation bonds of restrictive eating behavior with autonomously-detachment and positively-harmonious attitude of parents, and with self-confidence are established; external eating behavior with self-perception.

**Key words:** eating behavior, restrictive eating behavior, emotional eating behavior, external eating behavior, parental attitude.

**Кульчицкая Анна, Федотова Тетяна. Социально-психологические аспекты формирования пищевого поведения в подростковом возрасте.** В статье теоретически рассматривается проблема пищевого поведения личности (Л. Пономарева, Р. Комер, О. Самойлова, Т. Яблонская и др.), которая определяет не только предпочтения, склонности, ценности, установки личности, но также культурную, этническую и религиозную принадлежность, воспроизводит психологический портрет индивида, несет скрытую информацию о его индивидуальных характеристиках. Риск нарушений пищевого поведения личности связан с низкой социальной адаптацией, трудностями в налаживании межличностных отношений, семейной ситуацией и т. д. (А. Занозин, В. Сутчук, В. Шебанова и др.).

Емпирически установлено, что подростки группы риска отличаются эмоциональным и экстернальным пищевым поведением. В отношении к себе у них доминируют закрытость, определенный уровень саморукводства, внутренняя конфликтность и склонность к самообвинению. Школьники этой группы определили отношение родителей к ним как диктаторское, враждебное и непоследовательно-деструктивное. Итак, подросткам группы риска сложно перерабатывать эмоции, не прибегая к помощи пищи, и сдерживаться при ее виде, она выполняет для них психотерапевтическую функцию. Они склонны «заедать» свои проблемы и компенсировать таким образом свои недостатки, о чем свидетельствуют корреляционные связи эмоционального пищевого поведения с враждебным отношением родителей и закрытостью; экстернального пищевого поведения с диктаторским отношением и самообвинением.

Пищевое поведение подростков группы нормы характеризуется способностью ограничивать себя в еде, стремлении питаться рационально. Они отличаются самоуверенностью, самопринятием, ожиданием позитивного отношения со стороны других и осознанием собственной ценности. Подростки определили отношение к себе родителей как автономно-отстраненное и позитивно-гармоничное. То есть, с одной стороны, наблюдается наличие доверия и положительного интереса у родителей к своему ребенку, его полное психологическое принятие; с другой – отсутствие тенденций к покровительству и определенное отстранение от проблем детей, их оценка как вполне взрослых личностей. Установлены корреляционные связи ограничительного пищевого поведения с автономно-отстраненным и позитивно-гармоничным отношением родителей, а также с самоуверенностью; экстернального пищевого поведения с самопринятием.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, ограничительное пищевое поведение, эмоциональное пищевое поведение, экстернальное пищевое поведение, родительское отношение.

### **Постановка наукової проблеми та її значення**

Проблема харчової культури та поведінки особистості є доволі актуальною для сьогодення, саме тому велика кількість фахівців із різних галузей науки все частіше обирають її предметом свого дослідження. Причому увагу науковців привертає різке зростання кількості випадків розладів харчової поведінки саме серед осіб підліткового віку. У гонитві за нав'язаними суспільством еталонами краси та стандартами успішної людини підлітки здебільшого ризикують власним здоров'ям і благополуччям, стають жертвами маніпулятивних впливів оточення. Труднощі й невдачі в соціальній взаємодії та спілкуванні вони схильні приписувати своєму «недосконалому» зовнішньому вигляду, а загострене самокритичне та неадекватне бачення себе й свого зовнішнього вигляду зумовлюють неприродні та саморуйнівні способи боротьби із власною

«непривабливістю». Отже, висвітлення й вивчення проблеми соціально-психологічних аспектів формування харчової поведінки зумовлено, передусім, необхідністю розробки відповідних програм профілактики та корекції її розладів у підростаючого покоління.

### **Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми**

Загалом харчова поведінка особистості, згідно з ієрархічною пірамідою А. Маслоу, зумовлена необхідністю підтримки гомеостазу організму та задоволення першочергової потреби індивіда в їжі. Проте вона включає установки, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі і є індивідуальними для кожної особистості, оскільки, споживаючи їжу, людина вкладає в цей процес особистий смисл, настрій та зміст.

Зокрема, Л. Пономарьова вказує, на те, що щоденний раціон, способи вживання відрізняються в кожній людини й несуть певні коди стилів харчової поведінки сім'ї. Це так звана культура харчування, яка визначена з раннього дитинства і яка супроводжує людину впродовж її життєдіяльності (Пономарева, 2016: 274–276).

Р. Комер зазначає, що їжа відіграє роль компенсатора задоволення – створює відчуття безпеки, послаблює біль; це неусвідомлюваний досвід психосоматичних реакцій у дорослого, що засвоєний у ранньому дитинстві (дитині дають солодощі задля втіхи, заохочення, під час болю, хвороби, щоб була слухняною тощо) (Комер, 2002).

Під харчовою поведінкою розуміємо ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування в повсякденних умовах і ситуаціях стресу, поведінка, що орієнтована на образ власного тіла й формування цього образу (Дурнева, 2014).

Отже, харчова поведінка визначає не лише вподобання, схильності, цінності, установки особистості, а й культурну, етнічну та релігійну приналежність, відтворює психологічний портрет індивіда, несе приховану інформацію про його індивідуальні характеристики. Розлади такої поведінки визначають внутрішні конфлікти й негаразди, образи, страхи, протести, комплекси та хибні переконання. (Мухамедьяров, 2006: 84–90).

Становлення харчової поведінки починається з перших років життя. Тому важливо сприяти її правильному формуванню й запобігати утворенню звички переїдати чи недоїдати, одностороннього чи вибіркового харчування, харчовим страхам та іншим розладам (Самойлова, Яблонська, 2006: 67–71).

Харчова поведінка особистості оцінюється, як гармонійна (адекватна) або девіантна відповідно до багатьох параметрів, але, передусім, від місця в ієрархії цінностей індивіда, якісних і кількісних показників харчування, культури та естетики (Кравченко, 2007:181–188).

Ризик порушень харчової поведінки пов'язаний із низькою соціальною адаптацією, труднощами в налагодженні міжособистісних взаємин, сімейною ситуацією тощо. Так, В. Сутчук, розглядаючи сім'ю як визначальний фактор формування особистості підлітка, вважає за необхідне звернути увагу на стосунки членів сім'ї, уявлення батьків і дітей про сімейні ролі, на батьківські настанови, узгодженість потреб, емоційне благополуччя підлітка, сімейну харчову поведінку. Дослідниця наголошує, що сімейні взаємини можуть вплинути не лише на деструктивні способи самосприйняття та самоусвідомлення, а й на ризик виникнення розладів у харчовій поведінці в підлітковому віці.

Зокрема, депривація батьківського позитивного ставлення призводить до тривожності за себе й своє майбутнє, а відсутність довірливих стосунків із матір'ю спричиняє негативні та руйнівні прояви поведінки: відмови від дій, хворобливих станів, прагнення покращити своє самопочуття штучно-стимуляційними засобами тощо. Із часом такі підлітки втрачають здатність бачити себе об'єктивно, а нав'язливі ідеї щодо харчування та ваги стають для них домінуючими над усім іншим у житті (Сутчук, 2013: 19–23).

Результати емпіричних досліджень В. Шебанової свідчать, що сім'ї дівчат із ризиком розладу харчової поведінки характеризуються емоційним дискомфортом, порушенням сімейних стосунків, домінуючою роллю матері та бабусі по материнській лінії, а самі підлітки почуваються недостатньо захищеними й потребують батьківської любові (Шебанова, 2013: 290–298).

Отже, як бачимо, коло проблем, пов'язаних із харчовою поведінкою в підлітковому віці, що опосередковується психологічними та соціокультурними факторами, потребує подальших ґрунтовних досліджень.

### **Формулювання мети та завдань статті**

Мета статті полягає в теоретичному огляді проблеми харчової поведінки в психологічній і медичній літературі та з'ясуванні соціально-психологічних аспектів формування харчової поведінки в осіб підліткового віку та передбачає розв'язання таких **завдань**:

проаналізувати проблему харчової поведінки в науковій літературі; емпірично визначити соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці, зокрема тип харчової поведінки й батьківського ставлення, а також самоствавлення підлітка.

### **Методи та методика**

Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи: теоретичні (порівняння, систематизація та узагальнення наукової інформації); організаційні (порівняльний метод дослідження); психодіагностичні методи, що представлені голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ), методикою дослідження самоствавлення С. Пантелєєва (МДС), опитувальником Е. Вассермана «Підлітки про батьків»; математичної статистики (визначення середньогрупових показників, відсотковий, однофакторний дисперсійний аналіз).

### **Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**

Як уже зазначено вище, необхідність вивчення соціального аспекту та значення їжі, передусім, зумовлена тим, що харчування із самого народження тісно пов'язане з міжособистісним спілкуванням. Згодом споживання їжі стає невід'ємною частиною процесу спілкування й соціалізації загалом (святкування різних подій, установа та оформлення ділових і дружніх взаємин тощо). Традиції та харчові звичаї відображають рівень розвитку культури, національну, територіальну й релігійну приналежність, сімейне виховання у сфері харчової поведінки, певним чином свідчать про рівень суб'єктивного благополуччя особистості (Кульчицька 2017, Федотова, 2018).

Отже, із психологічного погляду процес поглинання їжі являє собою контакт зі світом (як перша форма контакту поряд із диханням); режимний відлік дня; стосунки в родині (передусім із матір'ю); проекцію сімейної історії та традицій країни; харчову моду (здебільшого характерно для дітей молодшого шкільного та підліткового віку) (Самойлова, 2006: 67–71).

Ми пропонуємо розглянути проблему харчової поведінки в підлітковому віці, акцентуючи увагу на взаєминах у сім'ї підлітка і його ставленні до самого себе, оскільки сімейні стосунки сприяють формуванню харчових розладів у підлітковому віці або виступають фактором ризику їх появи (зокрема нервової анорексії). Сім'ї таких дітей вирізняються, передусім, дисгармонійними взаєминами (із боку мами-гіперопіка або негативним ставленням із боку батька – формалізоване чи байдуже ставлення) (Занозин, 2002). А самоствавлення відіграє вагому

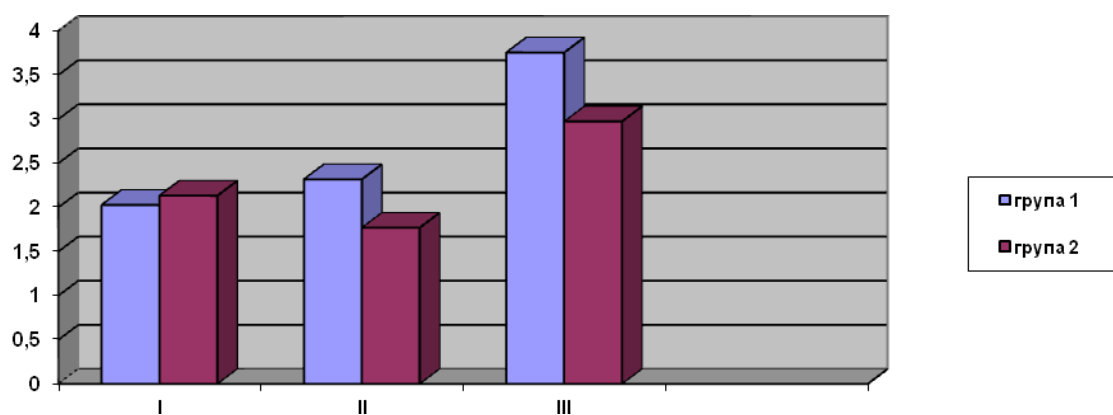
роль у формуванні дезадаптивних і саморуйнівних дій та поведінки, харчової в тому числі. Невміння «полюбити себе», свою природність і неповторність призводить до порушень харчової поведінки не лише в підлітковому віці, а й в осіб різних вікових груп.

До емпіричної вибірки дослідження відібрано 61 школяра 10–11 класів Луцького навчально-виховного комплексу № 9 Луцької міської ради, віком 15–17 років. Гендерний аспект під час обробки результатів не враховувався.

Завдяки зіставленню результатів опитування старшокласників усієї вибіркової сукупності за шкалами методики Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) виокремлено такі групи діагностованих:

- група 1 – школярі з ризиком харчових розладів (12 осіб);
- група 2 – підлітки з показниками норми (49 осіб).

Середньогрупові значення за шкалами методики Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) діагностованих двох груп зображено на рис. 1.



**Рис. 1.** *Усереднені показники за шкалами методики Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) двох груп підлітків*

**Примітка.** *I – обмежувальна харчова поведінка, II – емоційна харчова поведінка, III – екстернальна харчова поведінка.*

Згідно з рис. 1, у діагностованих групи ризику виявлено дещо вищі показники за шкалами емоційної харчової ( $X_{сер}=2,3$ ) та екстернальної харчової поведінки ( $X_{сер}=3,7$ ).

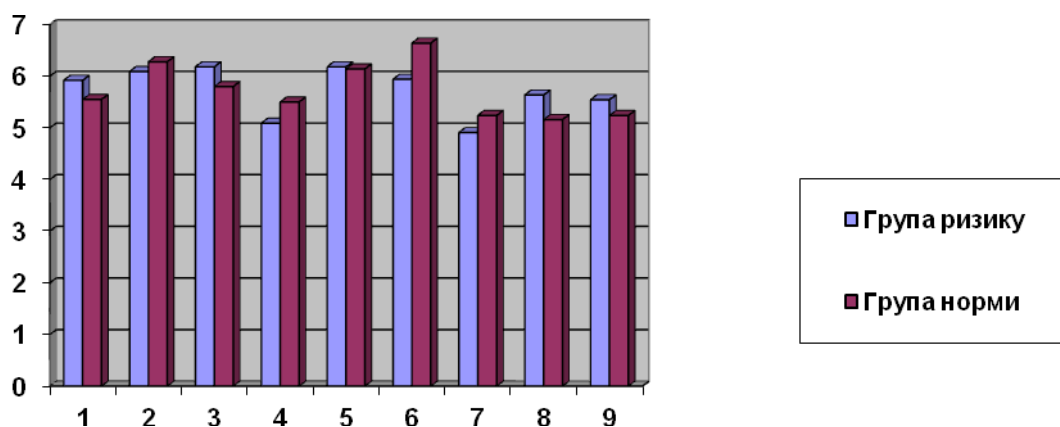
У підлітків групи норми результати за шкалою обмежувальної харчової поведінки ( $X_{сер}=2,1$ ) виявилися вищими, ніж у групі ризику ( $X_{сер}=2,02$ ).

Отже, підліткам групи ризику складно переробляти емоції, не вдаючись за допомогою до їжі, яка є не ворогом, а психотерапевтом і другом. Їм важко зупинитися чи стриматися, побачивши смачну їжу. У дорослому віці люди з таким типом харчової поведінки зазвичай вважають, що їм не можна мати вдома багато смачної їжі, а за вечерею з друзями вони з'їдають її значно більше, ніж на самоті.

У старшокласників групи норми немає проблем з обмеженнями в їжі, вони дозволяють собі вільно їсти, при цьому прагнуть харчуватися раціонально.

Завдяки однофакторному дисперсійному аналізу визначено статистично значущі відмінності в результатах діагностованих двох груп за такими типами харчової поведінки, емоційна ( $F=6,08$ , при  $\alpha \leq 0,01$ ) та екстернальна ( $F=46,84$ , при  $\alpha \leq 0,001$ ).

Середньогрупові значення респондентів двох груп за шкалами методики С. Пантелєєва подано на рис. 2.



**Рис. 2.** Усереднені показники за шкалами методики дослідження самоствавлення С. Пантелєєва (МДС) школярів груп норми та ризику

**Примітка.** 1 – шкала «закритість»; 2 – шкала «самовпевненість»; 3 – шкала «самокерівництво»; 4 – шкала «відображене самоствавлення»; 5 – шкала «самоцінність»; 6 – шкала «самоприйняття»; 7 – шкала «самоприв'язаність»; 8 – шкала «внутрішня конфліктність»; 9 – шкала «самозвинувачення».

Рис. 2 засвідчує, що школярі групи ризику мають дещо вищі результати за шкалами «закритість» ( $X_{сер}=5,9$ ), «самокерівництво» ( $X_{сер}=5,5$ ), «внутрішня конфліктність» ( $X_{сер}=5,9$ ) і «самозвинувачення» ( $X_{сер}=4,9$ ).



У підлітків групи норми вищими виявилися показники шкал «самовпевненості» ( $X_{сер}=6,2$ ), «самоприйняття» ( $X_{сер}=6,09$ ), «відображеного самоствавлення» ( $X_{сер}=5,5$ ) та «самоприв'язаності» ( $X_{сер}=5,2$ ).

За шкалою «самоцінність» в опитуваних обох груп результати практично не відрізняються (у дітей групи ризику –  $X_{сер}=6,18$ , тоді як у школярів групи норми –  $X_{сер}=6,14$ ).

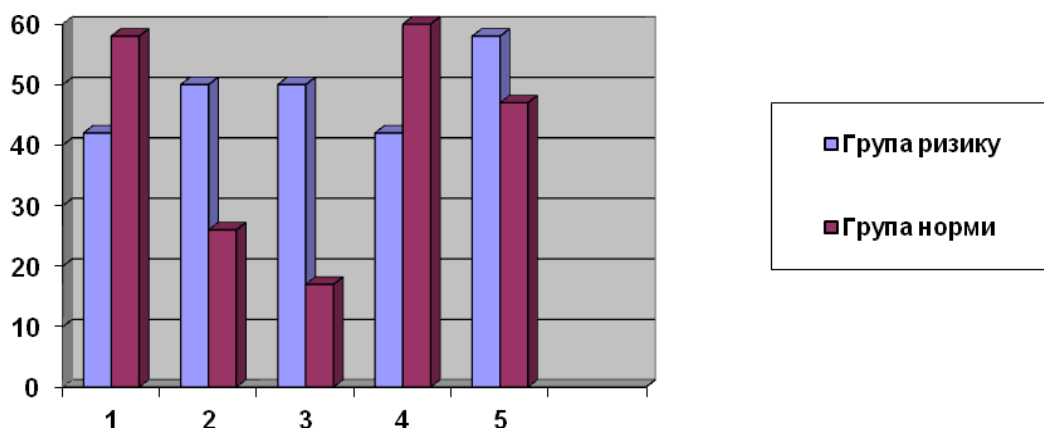
Отже, можна зробити висновки, що підлітки групи норми вибірково ставляться до себе, прагнуть змінити лише деякі свої якості при збереженні інших. У звичних для них ситуаціях вони схильні зберігати працездатність, упевненість у собі, орієнтацію на успіх у починаннях. Із виникненням несподіваних труднощів упевненість у собі знижується, зростають стурбованість та занепокоєння. Позитивне ставлення навколишніх до себе поширюється в них лише на певні якості й вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати в них роздратування та неприйняття.

Старшокласники групи ризику критичні стосовно себе. У взаєминах із людьми в них домінує орієнтація на власне бачення ситуації. Несподівані труднощі чи додаткові перешкоди можуть спричинити посилення недооцінки власних успіхів. Звинувачення себе за певні вчинки й дії поєднується з виявами гніву, розпачу на адресу інших. Вибіркове ставлення до себе виявляється в них схильністю високо оцінювати окремі свої якості, визнаючи їх унікальність. Інші ж риси недооцінюються, тому зауваження тих, хто поруч, можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності.

Проте, незважаючи на певні відмінності в середньогрупових результатах двох груп за шкалами методики дослідження самоствавлення С. Пантелєєва (МДС), статистично значущих відмінностей у показниках опитаних групи ризику та групи норми не виявлено.

Відсотковий розподіл показників підлітків за шкалами методики Л. Вассермана «Підлітки про батьків» зображено на рис. 3. Причому варто зауважити, що значних відмінностей в оцінці дітьми ставлення до них матері й батька не простежено. Тому на рис. 3 представлено оцінене підлітками ставлення обох батьків.

Як бачимо з рис. 3, у школярів групи норми 60 % дітей визначили ставлення до них батьків як автономно-відсторонене та 58 % осіб – позитивно-гармонійне ставлення. Тобто за результатами оцінки підлітками батьківського ставлення, з одного боку, батьки знижують



**Рис. 3.** Відсотковий розподіл діагностованих груп норми та ризику за шкалами методики Л. Вассермана

**Примітка.** 1 – шкала «позитивно-гармонійного ставлення»; 2 – шкала «диктаторського ставлення»; 3 – шкала «ворожого ставлення»; 4 – шкала «автономно-відстороненого ставлення»; 5 – шкала «непослідовно-деструктивного ставлення».

чи загалом ігнорують наявність вимог-заборон для своїх дітей. Можна припускати також відсутність тенденції до заступництва й певне відмежування від проблем дітей, вважаючи їх цілком дорослими; з іншого – наявність довіри та позитивного інтересу до своєї дитини і її повного психологічного прийняття.

В опитаних дітей групи ризику 50 % осіб визначили ставлення батьків як диктаторське та вороже, а 58 % підлітків – як непослідовно-деструктивне. Це є свідченням того, що школярі оцінюють ставлення батьків до них як авторитарне, інколи жорстоке й необ'єктивне, а прагнення до заступництва – як бажання обмежити самостійність і незалежність дитини та відсутність віри в її сили. Загалом у таких сім'ях можна також припускати наявність непослідовності у вихованні та відсутність однакових вимог із боку обох батьків стосовно підлітка.

Статистично значущі відмінності в результатах підлітків груп норми й ризику простежено за шкалами диктаторського ( $F=4,03$ , при  $\alpha \leq 0,05$ ) та ворожо-відстороненого ставлення батьків ( $F=4,2$ , при  $\alpha \leq 0,05$ ).

У підлітків групи норми визначено кореляційні зв'язки обмежувальної харчової поведінки з автономно-відстороненим ( $r=-0,34$ ;  $p < 0,05$ ) і позитивно-гармонійним ставленням батьків ( $r=0,31$ ;  $p < 0,05$ ) та із самовпевненістю ( $r=0,51$ ;  $p < 0,001$ ); екстернальної харчової поведінки із самоприйняттям ( $r=-0,36$ ;  $p < 0,05$ ).

У школярів групи ризику емоційна харчова поведінка корелює з ворожим ставленням батьків ( $r=0,46$ ;  $p<0,01$ ) і закритістю ( $r=0,33$ ;  $p<0,05$ ), екстернальна харчова поведінка з диктаторським ставленням ( $r=0,32$ ;  $p<0,05$ ) та самозвинуваченням ( $r=0,54$ ;  $p<0,001$ ).

### **Висновки та перспективи подальших досліджень**

Харчову поведінку розглядаємо як ціннісне ставлення до їжі і її прийому, певний стереотип харчування в повсякденних умовах і ситуаціях стресу; поведінку, що орієнтована на образ власного тіла та формування цього образу. Вона також визначає культурну, етнічну й релігійну приналежність, відтворює психологічний портрет індивіда, несе приховану інформацію про його індивідуальні характеристики. Особи підліткового віку є найуразливішими в плані формування порушень харчової поведінки. Оскільки ризик розвитку харчових порушень особистості в цьому віці пов'язаний із низькою опірністю та критичністю щодо впливів соціального оточення, ЗМІ, проблемами й труднощами в соціальній адаптації та налагодженні міжособистісних взаємин, сімейною ситуацією, зокрема ставленням батьків.

Проведене емпіричне дослідження дає підставу констатувати таке:

– підлітки групи ризику вирізняються емоційною та екстернальною харчовою поведінкою. У ставленні до себе в них переважає закритість, певний рівень самокерівництва, внутрішня конфліктність і схильність до самозвинувачення. Школярі цієї групи визначили ставлення батьків до них як диктаторське, вороже та непослідовно-деструктивне. Отже, підліткам групи ризику складно переробляти емоції, не вдаючись за допомогою до їжі, і стримуватися при її вигляді. Вона виконує для них психотерапевтичну функцію. Вони схильні «заїдати» свої проблеми та компенсувати таким чином свої недоліки, про що свідчать кореляційні зв'язки емоційної харчової поведінки з ворожим ставленням батьків і закритістю; екстернальної харчової поведінки з диктаторським ставленням та самозвинуваченням;

– харчова поведінка підлітків групи норми характеризується здатністю обмежувати себе в їжі, прагненні харчуватися раціонально. Вони вирізняються самовпевненістю, самоприйняттям, очікуванням позитивного ставлення з боку інших та усвідомленням власної цінності. Ставлення до себе батьків вони визначили як автономно-відсторонене й позитивно-гармонійне. Тобто, з одного боку, є наявність довіри та позитивного інтересу в батьків до своєї дитини, її

повне психологічне прийняття; з іншого – відсутність тенденцій до заступництва й певне відмежування від проблем дітей, їх оцінка як цілком дорослих осіб. Установлено кореляційні зв'язки обмежувальної харчової поведінки з автономно-відстороненим і позитивно-гармонійним ставленням батьків та із самовпевненістю; екстернальної харчової поведінки із самоприйняттям.

Перспективу подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо в ускладненні методичного інструментарію й розширенні вибірки діагностованих задля встановлення соціально-психологічних чинників харчової поведінки в підлітковому віці, а також у розробці відповідних програм формування адекватної харчової поведінки та корекції її розладів.

### **Література**

1. Дурнева, М. Ю. (2014). *Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек-подростков с риском нарушений пищевого поведения* (Автореферат канд. психол. наук: 19.00.13 – психология развития, акмеология). Москва. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-formirovanie-otnosheniya-k-telu-i-pishevogo-povedeniya-u-devushek-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta>.
2. Занозин, А. В. (2002) *Клинико-эпидемиологические и психопрофилактические аспекты нервной анорексии* (Автореф. дис. ... канд. мед. наук). Москва.
3. Комер, Р. (2002). *Патопсихология поведения: нарушения и патологии психики*. Москва. 604.
4. Кравченко, Т. (2007). Вплив сім'ї на соціалізацію підлітка. *Соціальна психологія*, 5, 181–188.
5. Кульчицька, А. В. (2017). Соціально-психологічні особливості поведінки споживача. *Психологічні перспективи*, 29, 151–161. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-151-161>.
6. Мухамедьяров, Н. Н. (2006). *Образ физического Я – личности как складовая її Я – концепції*. *Педагогіка і психологія*, 1, Харків, 84–90.
7. Пономарева, Л. Г. (2016). Современные представления о расстройствах пищевого поведения. *Молодой ученый*, 10, 274–276.
8. Самойлова, О. В., Яблонська, Т. М. (2006). Дослідження ролі матері у формуванні психологічних проблем дитини. *Шкільна бібліотека*, 312.
9. Сутчук, В. (2013). Вплив сім'ї на формування особистості підлітка. Виступ на батьківських зборах. *Психолог*, 18, 19–23.
10. Федотова, Т. В. (2018). Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). *Психологічні перспективи*, 31, 280–291. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-280-291>.

11. Шебанова, В. І. (2013). Психокорекція екстернальної харчової поведінки методом аутогенного тренування. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3, 290–298. Взято з: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2013\\_3\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_51).

### Reference

1. Durneva, M. Iu. (2014). Formirovaniye otnosheniya k telu i pyshchevoho povedeniya u devushek-podrostkov s ryskom narusheniya pyshchevoho povedeniya [Formation of the relationship to the body and eating behavior in adolescent girls with the risk of eating disorders]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-formirovanie-otnosheniya-k-telu-i-pischevogo-povedeniya-u-devushek-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta> [in Russian].

2. Zanozyn, A. V. (2002). Klynyko – epidemiyolohycheskye y psykhoprofylaktycheskye aspekty nervnoi anoreksyy [Clinical, epidemiological and psychoprophylactic aspects of anorexia nervosa]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

3. Komer, R. (2002). *Patopsykholohiya povedeniya: Narusheniya y patolohyy psykhyky* [Pathopsychology of behavior: disorders and pathologies of the psyche]. M. 604 s. [in Russian].

4. Kravchenko, T. (2007). Vplyv simi na sotsializatsiiu pidlitka [Influence of the family on the teenager's socialization]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 5, 181–188 [in Ukrainian].

5. Kulchytska, A. V. (2017). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti povedinky spozhyvacha [Social-psychological peculiarities of consumer's behavior]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 29, 151–161. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-151-161> [in Ukrainian].

6. Mukhamediarov, N. N. (2006). Obraz fizychnoho Ya – osobystosti yak skladova yii Ya – kontseptsii [The image of the physical self - the personality as an integral part of it I am a concept]. *Pedahohika i psykholohiia – Pedagogy and psychology*, 1, 84–90 [in Ukrainian].

7. Ponomareva L. H. (2016) Sovremennyye predstavleniya o rasstroistvakh pyshchevoho povedeniya. *Molodoi uchenyyi*. 10. 274–276.

8. Samoilova, O. V., Yablonska, T. M. (2006). Doslidzhennia roli materi u formuvanni psykholohichnykh problem dytyny [Investigation of the role of mother in the formation of psychological problems of the child]. *Shkilna biblioteka – School library*, 312 [in Ukrainian].

9. Sutchuk, V. (2013). Vplyv simi na formuvannia osobystosti pidlitka [Influence of the family on the formation of the teenager's personality. Speech at parent's meeting.]. Vystup na batkivskykh zborakh. *Psykholog – Psychologist*, 18, 19–23 [in Ukrainian].

10. Fedotova, T. V. (2018). Osoblyvosti vyjavu subiektyvnoho blahopoluchchia yak pokaznyka psykhychnoho zdorovia osobystosti (na prykladi pratsivnykiv derzhavnoi sluzhby) [Features of the manifestation of subjective well-being as an indicator of mental health of the individual (for example, civil servants)].

*Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal, 31, 280–291. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-280-291> [in Ukrainian].*

11. Shebanova, V. I. (2013). Psykhokorektsiia eksternalnoi kharchovoi povedinky metodom autohennoho trenuvannia [Psychocorrection of external eating behavior by autogenous training]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology, 3, 290–298. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2013\\_3\\_51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_51) [in Russian].*

Received: 01.05.2019

Accepted: 15.05.2019