



UDC 159.9 : 613.2-055.2

**FEATURES OF WOMEN'S EATING BEHAVIOR  
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК****Teslyuk V.M./ Теслюк В.М.***c.psihol.s., as.prof. / к. психол.н.*

ORCID: 0000-0003-1112-428x

SPIN: 6504-4894

**Kulibaba T. V./Кулібаба Т.В.***master's student/студентка магістратури**National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine,**Kyiv, Heroes of Defense 15, 03041**Національний університет біоресурсів і природокористування України**Kiiv, Героїв Оборони 15, 03041*

**Анотація.** У статті досліджено особливості харчової поведінки жінок. Висвітлено основні причини порушення системи харчування та психологічні складові харчової поведінки жінок. Емпіричним дослідженням підтверджено, що у більшій частині жінок погано розвинений контроль над процесом харчування. Виявлено, що більшості досліджуваним жінкам характерна дуже висока міра незадоволення своїм тілом.

**Ключові слова:** харчова поведінка жінок, психологічні складові харчової поведінки жінок, причини порушення система харчування.

**Вступ.**

Суспільна значущість проблеми розладів харчової поведінки та їх психокорекції обумовлена низкою факторів. За даними ВООЗ, у світі підвищується кількість осіб з ожирінням, а розлади харчової поведінки спричиняють найвищий рівень смертності серед людей із психічними захворюваннями. Крім того, харчова поведінка значною мірою впливає на якість життя. Проблема розробки науково обґрунтованих технологій збереження здоров'я – це важливе завдання сучасної науки.

Увага багатьох науковців зосереджувалася на різних аспектах харчової поведінки (Т.І. Алексеева, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилева, П.Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А.Косяк, Н.І.Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л.В. Сохань, С. Тірадо, Н.Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін.), зокрема, психологічних особливостях розладів даної сфери (О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А.Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін.).

Показано, що розлади харчової поведінки – це не ізольована група розладів окремих психологічних характеристик, вони можуть впливати на соматичні особливості функціонування серцево-судинної, травної, нервової та інших систем організму (В.М. Бехтерев, Л.А. Левченко, І.П. Павлов, Д.Перлмуттер, І.М. Сеченов, О.О. Ухтомський та ін.).

**Основний текст.**

У ході теоретичного дослідження з'ясовано, що порушення харчової поведінки – це група розладів поведінки зі схожими механізмами розвитку, об'єднаних хворобливою заклопотаністю з приводу маси і форми тіла, що проявляються порушенням стереотипу харчування [5; 6]. Сучасні вчені при



поясненні, чому порушується система харчування, зазвичай розглядають перспективу ризику з різних сторін, визначаючи декілька ключових чинників, які ставлять людину перед ризиком такого порушення. Основні чинники: соціальний акцент на худорлявості і упереджене ставлення до повних людей; сімейна ситуація із порушеними внутрішньосімейними зв'язками; Его і когнітивні розлади, включаючи недостатнє почуття незалежності; поганий настрій; біологічні чинники, такі як активність гіпоталамуса, хімічних речовин і встановлена вага [2; 3; 4].

У наукових дослідженнях автори виділяють такі психологічні складові харчової поведінки жінок: 1) мотивація (споживання певної їжі під впливом мотивів, пов'язаних із бажаними змінами в самосприйнятті, необхідними обмеженнями з врахуванням процесів цілепокладання особистості тощо); 2) досвід (знання про користь харчових продуктів, обізнаність про основи здорового, фізіологічного, гармонійного, різноманітного харчування); 3) когнітивні особливості (відчуття від їжі, сприймання страв, пам'ять про смак тощо); 4) емоції (споживання їжі під впливом емоцій, щоб зменшити тривогу, подолати невпевненість, для уникнення страхів); 5) саморегуляція (наприклад, споживання їжі як засіб зменшення психологічного напруження); 6) операціональні характеристики (власне поведінковий компонент споживання їжі: особливості темпу, обставин, повторюваних патернів харчової поведінки) [1; 5; 6].

У нашому дослідженні взяли участь 42 жінки у віці 22-45 років. Участь в дослідженні була добровільною. Вибір здійснювався за наступними критеріями: стать, вік, тілесне і психічне здоров'я.

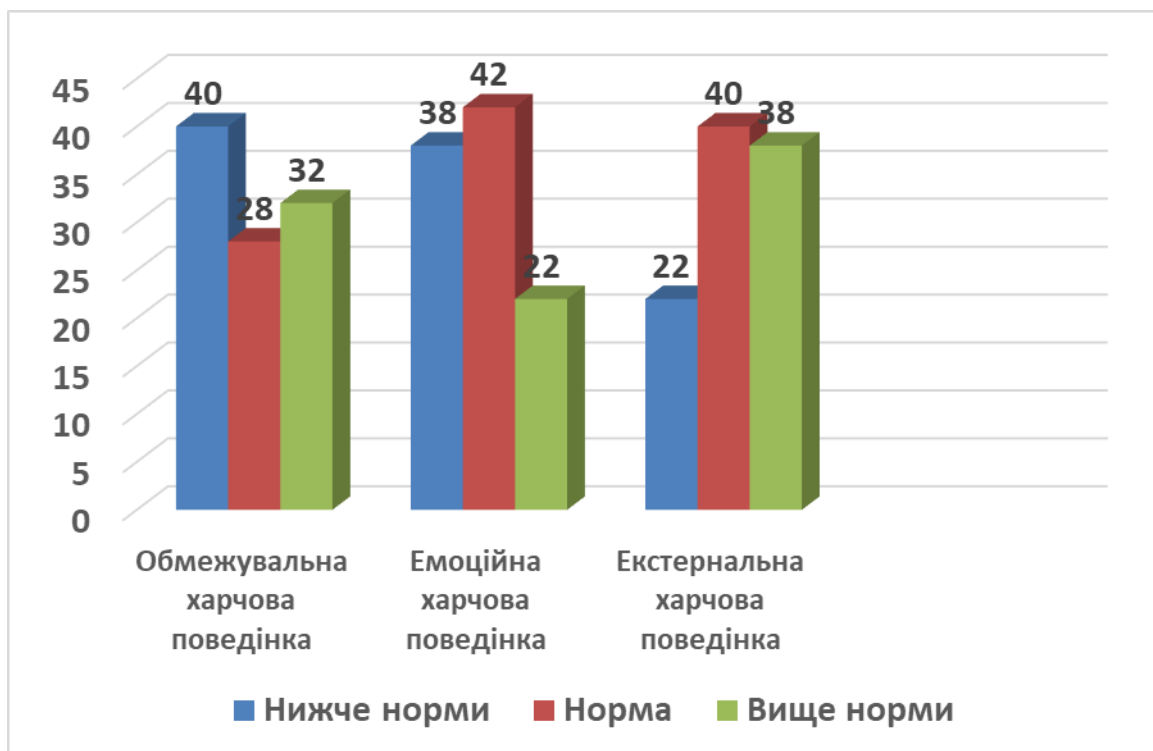
Особливості харчової поведінки жінок досліджували за допомогою голандського опитувальника харчової поведінки DEBQ [1].

Встановлено, що у більшості досліджуваних (32%) є схильність до зайвого контролю за кількістю з'їденої їжі («Обмежувальна харчова поведінка»). Цим і пояснюється те, що ця група жінок дуже часто сидять на дієтах. Їм треба бути обережними, оскільки у них є схильність до анорексії. У 40% жінок погано розвинений контроль над тим, що і в якій кількості з'їдається. У нормі контроль над харчовою поведінкою у 28% респонденток.

38 % жінок не схильні заїдати стрес солодким і вживати їжу від нудьги («Емоційна харчова поведінка»). У 22% респонденток бажання поїсти виникає у відповідь на негативні емоційні стани. Норма була діагностована у 42% жінок.

38% досліджуваним властиво переїдати за компанію, в ресторанах і кафе, де страви апетитно виглядають, і навіть на дієті вони не можуть відмовити собі в смачній свіжоспеченій булочці («Екстернальна харчова поведінка»). 22% досліджуваних нелегко піддаються спокусі з'їсти що-небудь смачне, вони легко переносять будь-яку дієту. У нормі контроль над харчовою поведінкою у 40% жінок (див. рис.1).

На наступному етапі дослідження вивчався ступінь незадоволення власним тілом. Для цього скористалися методикою І.Г. Малкіної-Пих «Чи любите ви своє тіло» [1].

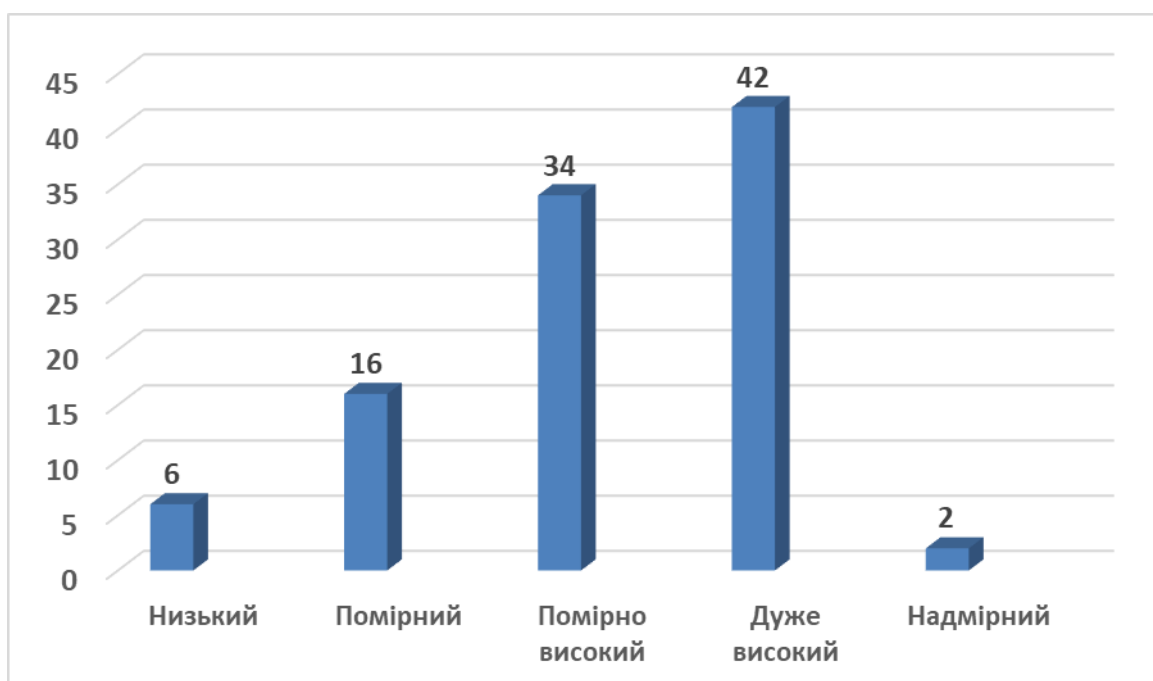


**Рисунок 1. Харчова поведінка жінок**

У більшості опитаних жінок (42 %) дуже висока міра незадоволення своїм тілом. Власне тіло їх дратує, а розмови про нього вганяють в депресію, все це супроводжують різні погіршення здоров'я. Таким жінкам треба навчитися приймати себе таким, якими вони є, прислухатися до свого тіла.

34 % жінок з помірно високою мірою незадоволення свої тілом. Для них незадоволення є стимулом для самоудосконалення.

Помірна міра незадоволення була діагностована у 20% жінок. Вони піклуються про своє тіло – займаються спортом, намагаються правильно харчуватися і притримуються дієт (див. рис.2).



**Рисунок 2. Ступінь незадоволеності своїм тілом**



## Висновки.

Таким чином, експериментальне дослідження показало, що у більшості жінок погано розвинений контроль над тим, що і в якій кількості вони з'їдають, четверта частина жінок звикли заїдати стрес, дещо більше третині респонденток властиво переїдати за компанію. Виявлено, що більшості досліджуваним жінкам характерна дуже висока міра незадоволення своїм тілом. Третині жінок характерний помірно високий ступінь незадоволення своїм тілом. П'ята частина респонденток мають помірну ступінь незадоволення.

## Література:

1. Абсалимова Л. М. Харчова поведінка жінок : розлади та психокорекція : монографія. Харків : Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
2. Теслюк В.М. Індивідуальний стиль педагогічного спілкування викладача : теоретико-методичний аспект : монографія. Видавництво : ПП Савлук М. М., 2015. 252 с.
3. Теслюк В.М., Петрух Р.Б. Компетентнісний підхід у вищій професійній освіті. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Київ, 2010. С.153-158.
4. Теслюк В.М. Структурні компоненти індивідуального стилю професійно-педагогічного спілкування. Науковий вісник Національного аграрного університету. Київ, 2005. Вип.88. С.245-255.
5. Теслюк В.М., Ковальчук Т.І. Технології соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. 656 с.
6. Теслюк В.М. Технології соціально-педагогічної діяльності : термінологічний словник-довідник. Київ : НАКККиМ, 2011. 145 с.

## References:

1. Absaliyama L. M. (2019). Kharchova povedinka zhinok : rozlady ta psykhokorektsiia. monohrafiia [Eating behavior of women : disorders and psychocorrection : monograph]. Kharkiv : Vydavnytstvo «Stylina typhrafiia». 393 s.
2. Tesliuk V.M. (2015). Indyvidualnyi styl pedahohichnoho spilkuвання vykladacha : teoretyko-metodychnyi aspekt : monohrafiia [Individual style of pedagogical communication of the teacher: theoretical and methodological aspect: monograph]. PP Savluk M. M. 252 s.
3. Tesliuk V.M., Petrukh R.B. (2010). Kompetentnisnyi pidkhid u vyshchii profesiinii osviti [Competency approach in higher professional education] v Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannya Ukrainy. Kyiv. S.153-158.
4. Tesliuk V.M. (2005). Strukturni komponenty indyvidualnoho styliu profesiino-pedahohichnoho spilkuвання [Structural components of the individual style of professional and pedagogical communication] v Naukovyi visnyk Natsionalnoho ahrarnoho universytetu. Kyiv. Vyp.88. S.245-255.
5. Tesliuk V.M., Kovalchuk T.I. (2017). Tekhnolohii sotsialno-pedahohichnoi diialnosti : navch. posib [Technologies of socio-pedagogical activity: teaching. manual]. Kyiv : Vydavnytstvo Lira-K, 656 s.
6. Tesliuk V.M. (2011). Tekhnolohii sotsialno-pedahohichnoi diialnosti : terminolohichniy slovnyk-dovidnyk [Technologies of socio-pedagogical activity: terminological dictionary-reference]. Kyiv : NAKKKiM. 145s.



**Abstract.** *The article examines the peculiarities of women's eating behavior. The main reasons for the violation of the nutritional system and the psychological components of women's eating behavior are highlighted. Empirical research has confirmed that the majority of women have poorly developed control over the eating process. It was found that the majority of the studied women are characterized by a very high level of dissatisfaction with their bodies.*

**Key words:** *women's eating behavior, psychological components of women's eating behavior, causes of nutritional disorders.*

Стаття відправлена: 8.05.2023 р.

© Теслюк В.М., Кулібаба Т.В.