

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЖІНОК З ПОРУШЕННЯМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

CHARACTERISTICS OF SELF-AWARENESS OF WOMEN WITH EATING DISORDERS

Стаття присвячена вивченню особливостей емоційно-ціннісного компонента самосвідомості жінок різного соціально-освітнього рівня з порушеннями харчової поведінки. Аналіз першоджерел довів, що харчова поведінка людини є складним феноменом, який задовольняє не тільки її фізіологічні, але й, у першу чергу, соціально-психологічні потреби: побічними ефектами порушеної харчової поведінки можуть бути не тільки зайва вага та проблеми зі здоров'ям, але й серйозні деструктивні прояви соціалізації та сприйняття й прийняття себе. Зайва вага не тільки деформує зовнішність та погіршує роботу внутрішніх органів, вона часто провокує формування таких негативних особистісних симптомокомплексів, як комплекс фізичної та психологічної неповноцінності, синдром дисморфоманії, депресивність або, навпаки, демонстративна поведінка тощо.

В зарубіжній психології сформувалися традиційні підходи та сучасні напрацювання в даному напрямку, які розкривають різні аспекти проблеми порушень харчової поведінки та їхніх наслідків для розвитку особистості: від специфіки дитячо-батьківських відносин до формування психологічної залежності у жінок з зайвою вагою та впливу соціальних мереж на формування образу тіла у молодих дівчат. Проведене емпіричне дослідження довело, що на різні елементи емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості жінок з порушеннями харчової поведінки суттєво впливає їхній соціально-освітній статус, відсутність необхідної професійної реалізації та зануреності жінки з зайвою вагою у соціум може провокувати посилення внутрішніх конфліктів, сумніви та неприйняття себе, негативне сприйняття свого Я-образу. Основне протиріччя полягає в тому, що, не дивлячись на наявність соціального тиску, який відчувають на собі жінки з порушенням харчової поведінки, саме через включення в групу, через професійну реалізацію можливе подолання першопричин, які викликали харчові порушення та, як наслідок, покращення фізичного та психологічного стану.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають в поглибленні вивчення психологічних проблем особистості з порушеннями харчової поведінки.

Ключові слова: порушення харчової поведінки, самосвідомість, емоційно-ціннісний

компонент, прийняття себе, соціально-освітній статус.

The article is devoted to the study of the features of the emotional and value component of the self-awareness of women of different socio-educational levels with eating disorders. The analysis of primary sources proved that the eating behavior of a person is a complex phenomenon that satisfies not only his physiological, but also, first of all, social and psychological needs: the side effects of disturbed eating behavior can be not only excess weight and health problems, but also serious destructive manifestations of socialization and perception and self-acceptance. Excess weight not only deforms the appearance and worsens the functioning of internal organs, it often provokes the formation of such negative personal symptom complexes as a complex of physical and psychological inferiority, dysmorphomania syndrome, depression or, on the contrary, demonstrative behavior, etc.

In foreign psychology, traditional approaches and modern developments in this direction have been formed, which reveal various aspects of the problem of eating disorders and their consequences for personality development: from the specifics of child-parent relationships to the formation of psychological dependence in overweight women and the influence of social networks on image formation bodies of young girls. The conducted empirical research proved that various elements of the emotional and value component of the self-awareness of women with eating disorders are significantly influenced by their social and educational status, the lack of the necessary professional realization and immersion of an overweight woman in society can provoke an increase in internal conflicts, doubts and self-rejection, negative perception of one's self-image. The main contradiction is that, despite the presence of social pressure that women with eating disorders feel on themselves, precisely because of inclusion in a group, through professional implementation, it is possible to overcome the root causes that caused eating disorders and, as a result, improve physical and psychological state.

Prospects for further research are in deepening the study of psychological problems of individuals with eating disorders.

Key words: eating disorder, self-awareness, emotional-value component, self-acceptance, social and educational status.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.23>

Капталан Н.М.

аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. В сучасній психологічній науці будь-які порушення харчової поведінки потребують додаткового вивчення, оскільки вони детерміновані соціально-особистісними чинниками, інколи схвалюваними, інколи несвідомими, але завжди такими, що активно інтеріоризують у свідомість образи того, як має виглядати сучасна людина – молода, струнка, бездоганна. Саме така соці-

альна трансляція часто стає причиною невпевненості, сумнівів у своїй зовнішності, внаслідок чого особистість застосовує прийоми гіперкомпенсації, раціоналізації та призводить до погіршення як фізичної, так і психологічної складової здоров'я.

У такому контексті Л.С. Виготський відмічав, що харчова поведінка людини задовольняє не тільки її фізіологічні, але й, у першу чергу, соці-

ально-психологічні потреби [1]. Так, дуже часто побічними маркерами порушеної харчової поведінки можуть бути серйозні деструктивні прояви соціалізації та самосприйняття особистості. Занадто маса тіла не тільки деформує зовнішність, але й часто провокує формування таких особистісних симптомокомплексів, як комплекс фізичної та психологічної неповноцінності, синдром дисморфоманії, депресивність або, навпаки, демонстративна поведінка тощо.

Мета статті: репрезентація результатів емпіричного дослідження деяких особливостей самосвідомості жінок з порушенням харчової поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дослідження зарубіжних психологів щодо особливостей харчових порушень особистості.

2. Виділити основні напрямки в дослідженні проблеми харчових порушень особистості.

3. Провести емпіричне дослідження деяких особливостей самосвідомості жінок з порушенням харчової поведінки.

Об'єкт дослідження: особливості самосвідомості особистості.

Предмет дослідження: особливості самосвідомості жінок з порушенням харчової поведінки.

Виклад основного матеріалу. Не дивлячись на те, що проблема виявлення індивідуально-психологічних наслідків порушень харчової поведінки є актуальною, для вітчизняної науки вона нова та недостатньо опрацьована, проте в зарубіжній психології сформувалися добрі традиції та сучасні напрацювання в даному напрямку, які представлені численними доробками J.M. Greeson [5], K. Holmqvist [6], C. Lunde [6], A. Frisen [6], A. Keski-Rahkonen [2], L. Mustelin [2], A.L. Wonderlich-Tierney [11], J.S. Vander Wal [11] та ін.

Необхідно відмітити, що зарубіжні дослідження порушень харчової поведінки торкаються різних аспектів цієї проблеми: від специфіки дитячо-батьківських відносин до формування співзалежності у жінок та впливу соціальних мереж на формування образу тіла у молодих дівчат.

A. Keski-Rahkonen та L. Mustelin визначають порушення харчової поведінки як групу психогенно обумовлених розладів, які характеризуються наявністю у людини ненормальних харчових звичек (психогенне переїдання, нервово-психічна анорексія та булімія, орторексія та ін.), які не просто негативно впливають на фізичне та психологічне здоров'я, але й суттєво підвищують рівень тривоги, хронічного стресу, провокують різні психічні розлади в сімейному колі, як-от, домашнє насильство, зайву вагу у дітей та формування у них дисморфофобії [2].

Так, дослідження, проведене J.M. Greeson довело, що батьки транслюють дітям норми тілесності, тобто формують у них певний образ тіла, та, відповідно, й самооцінку [5]. Крім того, батьки можуть приховано передавати дітям власні переконання через демонстрацію певної поведінки, яка буде наслідуватися дітьми та впливати на них. Наприклад, обмеження харчової поведінки дорослих або їхнє незадоволення власним тілом можуть сприяти нездоровим звичкам дітей та їхнім негативним переконанням щодо власної зовнішності, зокрема, на думку J.M. Greeson, материнська незадоволеність власним тілом впливає на збільшення маси тіла у дітей [5].

Розглядаючи соціальні аспекти порушень харчової поведінки, K. Holmqvist, C. Lunde та A. Frisen констатували, що такі соціальні мережі, як наприклад, Instagram, з кожним роком суттєвіше впливають на формування образу тіла, особливо це торкається дівчат юнацького віку, які часто публікують власні фото та розглядають себе у соцмережі [6]. Така звичка до самопрезентації в соцмережі підвищує у дівчат тривожність, оскільки завдяки фільтрам на фото подається ідеалізований образ, який з реальною зовнішністю дівчини не має нічого спільного, але, водночас, постійно відбувається порівняння себе з красунею на світліні, яка відповідає всім соціальним стандартам краси.

Згідно даним Женевського наукового співтовариства, Instagram був визнаний соціальною мережею, яка негативно впливає на психіку користувачів [12]. Науковцями було констатовано, що оскільки політика даної платформи спрямована на зовнішнє оцінювання, у дівчат в віці 18–20 років суттєво (70% за останні 25 років) погіршується ставлення до власного тіла та підвищується почуття тривоги та хвилювання, причому в результаті опитування виявилось, що молоді люди самі усвідомлюють негативний вплив на їхнє життя переживань щодо зовнішності. [12].

Взагалі, родинний стиль виховання та індивідуальні сценарії дитинства суттєво впливають на харчову поведінку людини. Так, A.L. Wonderlich-Tierney та J.S. Vander Wal довели, що дуже часто особи з порушеннями харчової поведінки були в дитинстві жертвами сімейного насильства, позбавлялися батьківської турботи та піклування та мали низьку самооцінку [11]. Була виявлена значуща кореляція між соціальною тривожністю та харчовими розладами, що реалізовувалося у страху негативної оцінки з боку оточуючих та відсутності очікування соціальної підтримки [11].

Дослідження C. Nederkoorn, присвячені дослідженню особливостей особистості з порушенням харчової поведінки, констатувало факт, що особи з зайвою вагою більш

імпульсивні та легше піддаються спокусі смачною їжею порівняно з тими, хто має нормативну вагу, більше схильні до зловживання психоактивними речовинами [3].

Дослідження стресостійкості жінок з порушеннями харчової поведінки, проведене S. Schulz та R.G. Laessle, емпірично довело, що стрес-індукована харчова поведінка жінок, схильних до переїдання, характеризується сильною мотивацією до вживання їжі (висока швидкість вживання їжі) а також та відчутністю відчуття насиченості [4].

S. Pinaquy в своєму дослідженні ввів поняття «емоційне переїдання» як відповідь на негативні емоції та показав існуючий зв'язок між ним та алекситимією як індивідуальною нездатністю сприймати та виражати емоції, слабким фантазуванням, ухилянням від розв'язання конфліктів тощо [7]. Крім того, M.T. Van der Merwe констатував, що зайва вага породжує відчуття психологічного дискомфорту, оскільки соціальний тиск нав'язує певні стандарти (бути худим модно, престижно) з можливою професійною дискримінацією, проблемами в особистому житті та міжособистісних відносинах [10]. Вчений довів, що 74% респондентів з зайвою вагою незадоволені

собою, мають низьку самооцінку та негативний образ світу взагалі [10].

В такому ж напрямку було здійснене дослідження M.A. Friedman та K.D. Brownell, які емпіричним шляхом отримали позитивну кореляцію між зайвою вагою та негативним образом тіла, низькою самооцінкою та негативним оцінюванням всіх життєвих подій [9]. Крім того, респонденти з зайвою вагою обох статей констатували високий ризик можливості постраждати від осуду соціуму [9].

Таким чином, аналіз досліджень зарубіжних вчених довів актуальність проблеми харчової поведінки та необхідність її дослідженні на вітчизняній вибірці. Оскільки на харчову поведінку впливають соціальні чинники, наша емпірична вибірка складалася з 250 жінок з зайвою вагою та порушенням харчової поведінки, які займають різний соціальн-освітній статус: безробітні, непрацюючі домогосподарки, працюючі жінки з середньою та вищою освітою.

Нами була застосована методика дослідження самоставлення Р.С. Пантїлєєва, основною метою якої є вивчення емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості жінок з порушеннями харчової поведінки.

Таблиця 1

Особливості емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості жінок з порушеннями харчової поведінки

Показник емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості		Соціально-освітній статус жінок			
		Безробітні	Непрацюючі домогосподарки	середня спеціальна освіта	Вища освіта,
Відкритість	M	6,000	5,454 ^a	6,285	6,691 ^{a,b}
	m	0,187	0,286	0,314	0,198
Самовпевненість	M	4,924 ^{a,b}	4,908 ^c	5,788	6,306 ^{a,d}
	m	0,161	0,216	0,328	0,165
Самокерівництво	M	6,155 ^{a,b}	6,908	7,144	7,116 ^a
	m	0,223	0,172	0,298	0,243
Відображене самоставлення	M	5,462 ^{a,b}	5,180 ^{c,d}	6,284 ^e	6,615 ^{a,c}
	m	0,263	0,369	0,197	0,193
Самоцінність	M	4,922 ^{a,b,c}	4,908 ^{d,e}	6,072 ^{a,f,g}	7,345 ^{b,d,f,h}
	m	0,151	0,328	0,352	0,145
Самоприйняття	M	5,193 ^{a,b,c}	5,454 ^{d,e,f}	7,215 ^{a,d}	6,884 ^{b,e,g}
	m	0,181	0,352	0,317	0,212
Самоприхильність	M	6,268 ^{a,b}	5,183 ^{c,d}	7,072 ^{c,e}	7,576 ^{a,d,f}
	m	0,212	0,490	0,387	0,173
Внутрішня конфліктність	M	6,961 ^{a,b,c}	6,546 ^{d,e}	5,142 ^{a,d}	4,845 ^{b,e,f}
	m	0,157	0,377	0,189	0,137
Самозвинування	M	6,537 ^{a,b}	6,634 ^{c,d}	6,000 ^e	4,383 ^{a,c}
	m	0,251	0,267	0,487	0,248

Примітка: однаковими індексами позначені середні значення показників, між якими відмінності за Т-критерієм при парних порівняннях значимі на рівні $p < 0,05$.

Отримані результати дозволяють припустити, що соціально-освітній статус жінок з порушеннями харчової поведінки значущо впливає на основні показники емоційно-ціннісного компоненту їхньої самосвідомості.

Аналіз множинних порівнянь за показником «Відкритість-закритість» доводить, що максимальне середнє значення показника притаманне працюючим жінкам з вищою освітою, які мають об'єктивні порушення харчової поведінки. Порівняно з працюючими домогосподарками жінки цієї групи володіють меншим ступенем рефлексії уявлень та переживань щодо власного Я-образу, тим самим демонструючи приклади захисної поведінки. Ми припускаємо, що це може розкривати їхнє бажання приховати переживання напруження та тривоги щодо соціально несхвалюваних тенденцій та бажань в харчових звичках.

Працюючі жінки з вищою освітою також демонструють значно більші показники самовпевненості. Припускаємо, що більш високий соціально-освітній рівень дозволяє жінкам з порушеннями харчової поведінки відчувати більшу впевненість в собі та долати негативні соціальні настанови щодо фізичного образу жінки з зайвою вагою.

У безробітних жінок констатовано значно нижче середнє значення за шкалою «Самокерівництво» порівняно з жінками інших соціально-освітніх груп. Це підкреслює, що причиною харчових порушень можуть виступати їхні сумніви щодо них самих як основного джерела активності та діяльності. Вочевидь, основними каталізаторами зловживання їжею стають втрата роботи та пошук професійного самовираження. В меншому ступені такий ризик виражений в групах працюючих жінок.

Щодо відображеного самоствавлення в групах жінок з порушеннями харчової поведінки, безробітні та непрацюючі домогосподарки значимо відрізняються меншими середніми значеннями показника відображеного самоствавлення від жінок з вищою освітою. Тобто, вони меншою мірою схильні вважати, що їхня зовнішність, характер та специфіка діяльності здатні викликати у оточуючих повагу, симпатію, схвалення або розуміння. Припускаємо, що більш високий соціально-освітній статус жінок з порушеннями харчової поведінки здатний викликати у оточуючих позитивне ставлення, що безумовно відображається на їхньому ставленні до себе.

Значна кількість значущих відмінностей спостерігалася нами за показником «Самоцінність». Загальна тенденція полягає в тому, що в групі жінок з порушеннями харчової поведінки підвищення соціально-освітнього статусу впливало на зростання відчуття власної цінності як для себе, так і для оточуючих. Але, за параметром самоцінності непрацю-

ючі домогосподарки з порушеннями харчової поведінки значущо не відрізнялися ані від групи безробітних жінок, ані від жінок з середньою освітою, вони між даними групами займати проміжне положення.

Аналогічно в групах жінок з порушеннями харчової поведінки фіксувався вплив соціально-освітнього статусу щодо показника «Самоприйняття». У жінок з більш високим соціально-освітнім статусом виражені сильніше почуття позитивного ставлення до себе, зовнішня поведінка, суголосна внутрішнім прагненням, схвалення власних планів та бажань.

Важливим критерієм, який дозволяє нам виявити особливості емоційно-ціннісного ставлення до себе жінок з порушеннями харчової поведінки є шкала «Самоприхильність», яка розкриває ригідні настанови Я-концепції жінок з зайвою вагою, ступінь їхнього консерватизму щодо прийняття свого тіла, заперечення можливості та бажання розвиватися на краще як особистісно, так і тілесно. Основний парадокс, який потребує окремого дослідження, полягає в тому, що у працюючих жінок з вищою та середньою освітою зафіксована більша центрованість на неадекватному образу свого «Я», що дозволяє нам розглядати таке застрягання як один можливих захисних механізмів самосвідомості, який відображає факт активного соціального психологічного тиску на працюючих жінок щодо їхньої зовнішності та харчових звичок, постійні приклади порівняння себе з більш нормативними зовні колегами по роботі. Відповідно, непрацюючі домогосподарки та безробітні жінки демонструють виражене прагнення до змін, в тому числі і зовнішніх, прагнення підтримувати ідеальні уявлення про себе, що може підтвердити наявність ресурсів щодо змін харчової поведінки задля можливого занурення в соціум в майбутньому та реалізації в ньому.

Водночас, в групах безробітних жінок та непрацюючих домогосподарок констатовано високі значення показників «Внутрішня конфліктність» та «Самозвинувачення». За цими показниками вони значущо перевершують працюючих жінок з вищою та середньою освітою.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, харчова поведінка людини є складним феноменом, який задовольняє не тільки її фізіологічні, але й, у першу чергу, соціально-психологічні потреби: побічними ефектами порушеної харчової поведінки можуть бути не тільки зайва вага та проблеми зі здоров'ям, але й серйозні деструктивні прояви соціалізації та сприйняття й прийняття себе. Зайва вага не тільки деформує зовнішність та погіршує роботу внутрішніх органів, вона часто провокує формування таких негативних особистісних симптомокомплексів, як комплекс фізичної та психологічної неповноцінності,

синдром дисморфоманії, депресивність або, навпаки, демонстративна поведінка тощо.

В зарубіжній психології сформувалися традиційні підходи та сучасні напрацювання в даному напрямку, які розкривають різні аспекти проблеми порушень харчової поведінки та їхніх наслідків для розвитку особистості: від специфіки дитячо-батьківських відносин до формування психологічної залежності у жінок з зайвою вагою та впливу соціальних мереж на формування образу тіла у молодих дівчат. Проведене емпіричне дослідження довело, що на різні елементи емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості жінок з порушеннями харчової поведінки суттєво впливає їхній соціально-освітній статус, відсутність необхідної професійної реалізації та зануреності жінки з зайвою вагою у соціум може провокувати посилення внутрішніх конфліктів, сумніви та неприйняття себе, негативне сприйняття свого Я-образу. Основне протиріччя полягає в тому, що, не дивлячись на наявність соціального тиску, який відчувають на собі жінки з порушенням харчової поведінки, саме через включення в групу, через професійну реалізацію можливе подолання першопричин, які викликали харчові порушення та, як наслідок, покращення фізичного та психологічного стану.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають в поглибленні вивчення психологічних проблем особистості з порушеннями харчової поведінки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Виготский Л.С. Психология. К: Либідь, 2013. 1008 с.

2. Keski-Rahkonen A., Mustelin L. Epidemiology of eating disorders in Europe. *Current Opinion in Psychiatry*. 2016. Vol. 29. № 6. P. 340–345.

3. Nederkoorn C. et al. Impulsivity in obese women. *Appetite*. 2006. Vol. 47. P. 253–256.

4. Schulz S., Laessle R.G. Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. *Appetite*. 2012. Vol. 58, №. 2. P. 457–461.

5. Greeson J.M. Mental Health Foundation. *Cheers Report*. 2016 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/cheers-understanding>

6. Holmqvist K., Lunde C., Frisen A. Dieting behaviors, body shape perceptions, and body satisfaction: Cross-cultural differences in Argentinean and Swedish 13-year-olds. *Body Image*. 2017. P. 211–224.

7. Pinaquy S. Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*. 2013. № 11(2). P. 195–201.

8. The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 40. № 2. P. 129–135.

9. Friedman M.A., Brownell K.D. Psychological correlates of obesity: moving to the next research generation. *Psychologi Bulletin*. 2005. № 117. P. 3–20.

10. Van der Merwe M.T. Psychological correlates of obesity in women. *International Journal of obesity*. 2007. Vol. 31, №. 2. P. S14–S18.

11. Wonderlich-Tierney A.L., Vander Wal J.S. The effects of social support and coping on the relationship between social anxiety and eating disorders. *Eating Behaviors*. 2010. Vol. 11. № 2. P. 85–91

12. WHO. Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions. 2003. Geneva: *World Health Organization* [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf