

Гандзюк Л. М.

Вплив особистісних психологічних факторів на формування харчової поведінки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2024 рік

Ключові слова: харчова поведінка, харчові звички, переїдання, стрес, образ власного тіла, розлад харчової поведінки, екстраверсія, інтроверсія, самоконтроль, імпульсивність, емоційна стабільність, емоційна нестабільність, харчування.

Анотація.

У сучасному світі все частіше порушується питання проблеми харчової поведінки. Ця тема пов'язана зі висхідною увагою до здорового способу життя та збалансованого харчування. У міру того, як люди стають більш обізнаними про те, як їхня харчова поведінка впливає на їхнє здоров'я, вони все частіше звертаються за професійною допомогою в цій сфері.

Це питання стосується не лише фізичного здоров'я людей, але і їхнього психічного стану. Крім того, зміни в харчових звичках і підвищений ризик розвитку харчових розладів можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як стрес, низька самооцінка, депресія, соціальний тиск, стереотипні уявлення про красу та культурні впливи. Тому вивчення психології харчових звичок та їх впливу на розвиток розладів харчової поведінки є важливим напрямком сучасної наукової діяльності.

Харчова поведінка розуміє під собою цілісне та ціннісне відношення до їжі та її приймання як і у буденних, так і в екстремальних умовах, а також на поведінку, яка орієнтована на образ власного тіла і формуванню цього образу. Оскільки тенденція «ідеального тіла» поширюється завдяки трансляції цього наративу засобами масової інформації та суспільній підтримці. Наприклад, реклами, журнали, покази мод, блоги всесвітньовідомих інфлюенсерів, фільми

дають відчуття, що тіло з ідеальною фігурою говорить більше не про здоров'я, а про успіх та достаток. Та на щастя, зараз набирає розголосу бодіпозитивний рух, де зосереджується увага на саме здоров'я людини, внутрішній стан, а не конкретизацію того як вона має виглядати зовні. Вразливою віковою категорією є підлітки, які часто порівнюють себе з «еталонами» краси. Тому нам потрібно популяризувати та транслювати не стереотипні стандарти, а здорові тіла та самоцінність.

Інакше кажучи, харчова поведінка містить в собі установки, форми поведінки, звички та емоції, а також генетичні смакові уподобання, що стосуються їжі для кожної людини індивідуально. Харчова поведінка може бути адекватною або девіантною (що відхиляється від норми), залежно від безлічі факторів, включаючи кількісні та якісні показники харчування та їх місце в ієрархії цінностей особистості.

Як уже було сказано, на харчові звички значною мірою впливають багато факторів, зокрема етнокультурні чинники, наприклад: традиційні способи приготування їжі мають значний вплив на вибір харчових продуктів. Також люди часто моделюють своє харчування відповідно до того, що роблять інші в їхньому соціальному оточенні. Спільнота може створювати очікування стосовно того, що вважається прийнятним або неприйнятним у харчуванні. Низька самооцінка або негативне сприйняття власного тіла, а також стрес або психологічне напруження можуть призвести до неналежної харчової поведінки, наприклад, переїдання або недоїдання у спробі задовольнити емоційні потреби або соціальні стандарти. Вплив реклами та економічні міркування, насамперед доступність продуктів і цінової політики, також можуть стати перешкодами на шляху втілення харчових змін. Важливими є процеси саморегуляції та самоконтролю, оскільки це допоможе зберегти раціональне харчування і приділяти увагу здоровому способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вчених зосередили свої зусилля на вивченні впливу психологічних чинників на формування харчової поведінки, а також на дослідженні суміжних тем: розладу харчової поведінки, порушення харчових звичок, взаємозв'язком між мозком та харчуванням. Основні

ідеї були сформульовані у наукових доробках таких дослідників: Т.Г.Вознесенська, В.І. Шебанова, Л.М. Абсалямова, Р.К. Кесслер, П.А. Берглунд, В.Т. Чіу, А.С. Дейц, Х.Е.Долл, Дж.Терренс Уілсон, Кетлін М.Пайк, М.Н. Потенца, Й.Х.К. Яу, Ольга Контіч, Надя Васильєвич, Марія Трісович, Ягода Йорга, Анета Лакич, Мирослава Ясович Гасич, Баррі Х. Шнайдер і т.д..

Мета дослідження: розробити рекомендації щодо збереження здорової харчової поведінки та покращення життєдіяльності особистостей.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні *завдання*:

- 1) провести теоретичний аналіз впливу психологічних факторів на утворення харчових звичок;
- 2) підібрати методичний комплекс для вивчення психологічних факторів і їх вплив на харчову поведінку;
- 3) провести дослідження та проаналізувати результати впливу особистісних факторів на формування харчової поведінки та РХП;
- 4) розробити рекомендації управління харчовою поведінкою, спрямовані на покращення здоров'я та добробуту.

Об'єкт дослідження: формування харчової поведінки.

Предметом дослідження є вплив особистісних психологічних факторів на формування харчової поведінки.

Методологічна база дослідження. Для вирішення завдань та досягнення поставленої мети використано наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, таблична інтерпретація отриманих результатів); якісної та кількісної обробки даних (статистична обробка даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та кластерного аналізу у програмі Excel). Психодіагностичний метод тестування містить такі методики: п'ятифакторний особистісний опитувальник (NEO PI), Опитувальник рівня суб'єктивного стресу (PSS-10), опитувальник «Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI), Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Опитувальник

обстеження розладів харчової поведінки (EDE-QS). А також був додатковий блок питань про стать, вік, вагу та зріст для визначення індексу маси тіла опитуваних.

Елементи наукової новизни даного дослідження полягають у застосуванні інтегрованого підходу до вивчення даної теми, а також в емпіричному дослідженні, де ми розглянули вплив стресу, образу тіла, та особистісних факторів на формування розладу харчової поведінки та загалом якості життя.

Практичне значення одержаних результатів: дані результати можна використовувати для просвітницьких заходів, а також застосовувати як навчальні матеріали (лекційні та практичні) з питань здоров'я як фізичного, так і ментального та особливостей харчової поведінки у сучасній молоді.

Роблячи підсумки проведеному дослідженню, можна зробити наступні висновки:

1. Було проведено теоретико-методологічний аналіз попередніх досліджень щодо розуміння впливу особистісних психологічних факторів на формування харчової поведінки, таких як: стрес, емоції, характер, темперамент, самооцінка та самоцінність, імпульсивність чи самоконтроль, етнокультурні чинники, соціум в якому перебуває людина та вплив засобів масової інформації на неї. Отже, ми можемо сказати що ця тема є досить актуальною та продовжує досліджуватись вченими. У харчовій поведінці існують різноманітні фактори, які взаємодіють та визначають вибір та споживання продуктів. Дослідження свідчать, що емоційний стан може суттєво впливати на харчову поведінку людини. Стрес, наприклад, може призводити до вибору висококалорійних продуктів або збільшеного споживання їжі як засобу заспокоєння. З іншого боку, позитивні емоції можуть стимулювати вибір здорових продуктів та раціональне харчування.

Також важливий вплив має індивідуальний психологічний стан особистості. Особистість, її характерні риси, ставлення до власного тіла та їжі, самоконтроль і воля грають велику роль у формуванні здорових або шкідливих звичок у харчуванні. Наприклад, люди з високим рівнем самоконтролю можуть більше уваги приділяти збалансованому харчуванню та уникати надмірного споживання шкідливих продуктів.

2. Сформульовано програму емпіричного дослідження. Для досягнення мети нами було підібрано комплекс методик та методів, що відповідають завданням нашої роботи. Дослідження складалось із трьох етапів: підготовчого етапу (теоретичний аналіз вибраної теми, визначення проблеми, висунення гіпотези, визначення та обґрунтування вибірки, розробка програми емпіричного дослідження, вибір та оформлення психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу); психодіагностичного етапу (збір всіх емпіричних даних); аналітичного етапу (математико-статистична обробка даних та інтерпретація отриманих результатів). Сформовано вибірку з 42 респондентів, які старанно виконували запропоновані їм завдання.

3. За допомогою таких методик: п'ятифакторний особистісний опитувальник (NEO PI), опитувальник рівня суб'єктивного стресу (PSS-10), опитувальник «Вплив образу тіла на якість життя» (BIQLI), Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), опитувальник обстеження розладів харчової поведінки (EDE-QS), ми сформулювали комплексний погляд на особистість, рівень стресу, задоволеність власним тілом та як це впливає на харчову поведінку та можливі розлади в цій сфері.

4. За результатами дослідження: вік, стрес, обмежувальна харчова поведінка впливають на індекс маси тіла. Рівень розладу харчової поведінки залежить від обмежувальної, емоційної та екстернальної харчової поведінки. Стрес відображається на нашому самопочутті, а саме на емоційній стабільності та самоконтролі або імпульсивності. Значення екстраверсії та інтроверсії, а також емоційна харчова поведінка формує образ власного тіла і відбивається на якості нашого життя.

5. Сформовано профілактичні заходи розладу харчової поведінки, та розроблено рекомендації щодо підтримання здорового способу життя та корисних навичок харчової поведінки. А саме: підтримання внутрішнього спокою, адекватна самооцінка, можливість справлятися з емоціями екологічними шляхами, підтримувати фізичну форму у задоволення, через різні види спорту, а також через глибоке дихання та медитації, розуміти цінність власного тіла, та

критично ставитись до інформації навіяної медіа про «ідеальне» тіло, харчуватись збалансовано.

Узагальнюючи, особистісні психологічні фактори виявляються важливими складовими у процесі формування харчової поведінки, і їх належне розуміння може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки здорового способу життя та правильного харчування.

Handziuk L.M.

Influence of personal psychological factors on the formation of eating behavior - Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Master's research project for obtaining the educational degree "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2024

Keywords: eating behavior, eating habits, overeating, stress, body image, eating disorder, extraversion, introversion, self-control, impulsivity, emotional stability, emotional instability, nutrition.

Abstract.

In the modern world, the issue of eating behavior is increasingly being raised. This topic is related to the growing attention to healthy lifestyles and balanced nutrition. As people become more aware of how their eating behavior affects their health, they are increasingly seeking professional help in this area.

This issue concerns not only people's physical health, but also their mental health. In addition, changes in eating habits and an increased risk of developing eating disorders can be associated with various factors, such as stress, low self-esteem, depression, social pressure, stereotypical ideas about beauty, and cultural influences. Therefore, the study of the psychology of eating habits and their impact on the development of eating disorders is an important area of modern scientific activity.

Eating behavior refers to a holistic and value-based attitude towards food and its intake in both everyday and extreme conditions, as well as to behavior that is focused on the image of one's own body and the shaping of this image. As the trend of the "ideal body" spreads through the broadcasting of this narrative by the media and public support. For example, advertisements, magazines, fashion shows, blogs of world-famous influencers, and movies give the impression that a body with a perfect figure no longer speaks of health, but of success and wealth. But fortunately, the body-positive movement is gaining traction, focusing on a person's health and inner state rather than on the specifics of how they should look outwardly. Teenagers are a vulnerable age

group, as they often compare themselves to beauty "standards". Therefore, we need to popularize and broadcast not stereotypical standards, but healthy bodies and self-worth.

In other words, eating behavior includes attitudes, behaviors, habits and emotions, as well as genetic taste preferences related to food for each individual. Eating behavior can be adequate or deviant (deviating from the norm), depending on many factors, including quantitative and qualitative indicators of nutrition and their place in the hierarchy of individual values.

As already mentioned, eating habits are heavily influenced by many factors, including ethno-cultural factors, for example: traditional cooking methods have a significant impact on food choices. Also, people often model their eating habits after what others in their social environment do. The community can create expectations about what is considered acceptable or unacceptable in nutrition. Low self-esteem or negative body image, as well as stress or psychological strain, can lead to inappropriate eating behaviors, such as overeating or under-eating in an attempt to meet emotional needs or social standards. The influence of advertising and economic considerations, especially the availability of products and pricing policies, can also be barriers to implementing dietary changes. Self-regulation and self-monitoring processes are important, as they will help to maintain a healthy diet and focus on a healthy lifestyle.

Analysis of recent research and publications. Many scientists have focused their efforts on studying the influence of psychological factors on the formation of eating behavior, as well as on the study of related topics: eating disorders, eating disorders, and the relationship between the brain and nutrition. The main ideas were formulated in the scientific works of the following researchers: T.G. Voznesenskaya, V.I. Shebanova, L.M. Absalamova, R.K. Kessler, P.A. Berglund, W.T. Chiu, A.S. Deitz, H.E. Doll, J. Terrence Wilson, Kathleen M. Pike, M. N. Potenza, J.H.K. Yau, Olga Kontich, Nadja Vasiljevic, Maria Trisovic, Jagoda Jorga, Aneta Lakic, Miroslava Jasovic Gasic, Barry H. Schneider, etc.

The purpose of the study: to develop recommendations for maintaining healthy eating behavior and improving the life of individuals.

To achieve this goal, the following tasks need to be solved:

- 1) to conduct a theoretical analysis of the influence of psychological factors on the formation of eating habits;
- 2) to select a methodological complex for studying psychological factors and their influence on eating behavior;
- 3) to conduct a study and analyze the results of the influence of personal factors on the formation of eating behavior and PHB;
- 4) develop recommendations for managing eating behavior aimed at improving health and well-being.

Object of research: formation of eating behavior.

The subject of the study is the influence of personal psychological factors on the formation of eating behavior.

Methodological basis of the study. The following research methods were used to solve the tasks and achieve the goal: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization of scientific literature); empirical (psychodiagnostic testing, tabular interpretation of the results); qualitative and quantitative data processing (statistical data processing using Pearson's correlation coefficient and cluster analysis in Excel). The psychodiagnostic method of testing includes the following techniques: the Five-Factor Personality Inventory (NEO PI), the Subjective Stress Scale (PSS-10), the Body Image Impact on Quality of Life Inventory (BIQLI), the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), and the Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-QS). There was also an additional set of questions about gender, age, weight and height to determine the body mass index of the respondents.

Elements of scientific novelty of this study are the application of an integrated approach to the study of this topic, as well as an empirical study where we examined the impact of stress, body image, and personal factors on the formation of eating disorders and overall quality of life.

The practical significance of the results: these results can be used for educational activities, as well as used as educational materials (lectures and practical) on issues of health, both physical and mental, and the peculiarities of eating behavior in modern youth.

Summarizing the results of the study, the following conclusions can be drawn:

1. A theoretical and methodological analysis of previous studies was conducted to understand the influence of personal psychological factors on the formation of eating behavior, such as stress, emotions, character, temperament, self-esteem and self-worth, impulsivity or self-control, ethno-cultural factors, the society in which a person lives and the influence of the media on him/her. So, we can say that this topic is quite relevant and continues to be researched by scientists. There are various factors in eating behavior that interact and determine the choice and consumption of food. Studies show that emotional state can significantly affect a person's eating behavior. Stress, for example, can lead to the choice of high-calorie foods or increased food consumption as a means of calming down. On the other hand, positive emotions can stimulate the choice of healthy foods and a rational diet.

The individual psychological state of a person also has an important influence. The personality, its characteristics, attitude to one's own body and food, self-control and will play a big role in the formation of healthy or unhealthy eating habits. For example, people with a high level of self-control may pay more attention to a balanced diet and avoid excessive consumption of unhealthy foods.

2. We formulated a program of empirical research. To achieve the goal, we have selected a set of techniques and methods that meet the objectives of our work. The study consisted of three stages: preparatory stage (theoretical analysis of the selected topic, problem definition, hypothesis formulation, sample definition and justification, development of the empirical research program, selection and design of psychodiagnostic tools, preparation of stimulus material); psychodiagnostic stage (collection of all empirical data); analytical stage (mathematical and statistical data processing and interpretation of the results). A sample of 42 respondents was formed, who diligently performed the tasks offered to them.

3. Using the following methods: Five-Factor Personality Inventory (NEO PI), Subjective Stress Scale (PSS-10), Body Image Impact on Quality of Life Inventory (BIQLI), Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-QS), we have formulated a comprehensive view of personality,

stress levels, body satisfaction, and how this affects eating behavior and possible eating disorders.

4. According to the results of the study: age, stress, restrictive eating behavior affect body mass index. The level of eating disorder depends on restrictive, emotional and externalizing eating behaviors. Stress affects our well-being, namely emotional stability and self-control or impulsivity. The value of extraversion and introversion, as well as emotional eating behaviors, shapes our body image and affects our quality of life.

5. Preventive measures for eating disorders have been formed, and recommendations for maintaining a healthy lifestyle and useful eating habits have been developed. Namely: maintaining inner peace, adequate self-esteem, the ability to cope with emotions in ecological ways, keeping fit for pleasure, through various sports, as well as through deep breathing and meditation, understanding the value of one's own body, and being critical of the information inspired by the media about the "ideal" body, eating a balanced diet.

To summarize, personal psychological factors appear to be important components in the process of shaping eating behavior, and their proper understanding can help develop effective strategies for maintaining a healthy lifestyle and proper nutrition.