

УДК 159.922.7-055.25

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-5(336)-206-214

**Пашко Тетяна Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Старобільськ, Україна.

tatjana.pashko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2746-6471>

### **СПРИЙМАННЯ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА ДІВЧАТАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ ТИПОМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Порушення харчової поведінки на сьогодні є однією з найпоширеніших психологічних проблем, з якими стикаються молоді дівчата. Соціальні стандарти, які задає сучасне суспільство через соціальні настанови та еталони зовнішньої привабливості активізують у молодих дівчат бажання реалізувати їх, з метою отримання певного соціального статусу або досягнення власної мети. При цьому, світові ідеали зовнішньої привабливості є не реалістичними та важко досяжними для багатьох дівчат. Науковці різних шкіл та напрямів наголошують (Д. Харкорт, А. Фернхем, Н. Вульф та інші), що зовнішня привабливість є невід'ємним атрибутом сучасної суспільної культури, а тілесний «образ Я» є складним феноменом, який обумовлює формування особистісної ідентичності (М. Менделевич, М. Сандромирський, О. Рождественський, Р. Моляко). Так, Р. Бернс зазначав, що позитивна оцінка свого зовнішнього вигляду в свідомості людини, а також у судженнях оточуючих може істотно вплинути на позитивність «Я-концепції» в цілому. І навпаки, негативна оцінка тягне за собою істотне зниження загальної самооцінки особистості (Бернс, 1986).

Аналізуючи проблему тілесного «образу Я», слід зазначити, що переживання людей, які мають реальні фізичні вади, стосовно своєї зовнішності, властиві і людям, які не мають фізичних дефектів (Рамсі, 2009). Це свідчить про те, що на сприймання тілесного «образу Я» впливає багато об'єктивних та суб'єктивних соціально-психологічних факторів, дослідження яких надасть можливість більш глибоко зрозуміти цей феномен.

Особливості сприймання тілесного «образу Я» можуть бути як джерелом так і наслідком порушень у харчовій поведінці особистості. Результати наукових досліджень показують, що порушення харчової поведінки мають витоки у спотвореному сприйнятті власного тіла, у сімейних відносинах, соціальних вимогах та незрілості особистості.

Проблема харчової поведінки та її порушень була предметом дослідження таких авторів як І. Малкіна-Пих, Т. Вознесенська,

Ю. Антропова, С. Литвин-Кіндратюк, І. Федорова, М. Коркіна, О. Скугаревський. Аналізуючи базові тези цих досліджень можна зазначити, що у харчовій поведінці реалізуються усі компоненти поведінки людини, тому порушення харчової поведінки призводять до зміни загальної поведінки та когнітивних установок особистості. На формування харчової поведінки впливає багато факторів – культурні особливості суспільства; гендерні стереотипи зовнішньої привабливості; сімейне оточення; засоби масової інформації (ЗМІ); реальна фізична зовнішність; особистісні особливості. У різні вікові періоди різні фактори в більшій мірі обумовлюють формування харчової поведінки. Так, в юнацькому віці, коли дівчата активно освоюють власну гендерну ідентичність, на фоні вікової схильності до ідеалізовано сприймання дійсності, суспільні уявленні про красу стають для них стандартами, які вони прагнуть будь що реалізувати, це детермінує порушення харчової поведінки.

Ціннісне ставлення до споживання їжі, котре включає в себе установки, форми поведінки, звички та емоції відносно харчування, які є індивідуально сформовані у кожної людини створю певний тип харчової поведінки. Дослідження харчової поведінки, її змісту, проблеми порушень харчової поведінки, психотерапії цих порушень були в фокусі уваги таких авторів як – А. Вахмістров, Є. Гетманчук, А. Скрипніков, О. Скугаревський, В. Шебанова, О. Бондаренко, Л. Бурлачук, О. Кочарян, Т. Яценко та ін. Оскільки питання харчової поведінки, особливо чинників її формування та передумов патологізації є досить складною науковою проблемою, то звернення до емпіричного аналізу особливостей сприймання образу власного тіла в залежності від типу харчової поведінки дівчатами юнацького віку допоможе розширити уявлення про ці феномени.

**Мета статті** – провести емпіричний аналіз особливостей сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку в залежності від типу харчової поведінки.

Поняття «образ тіла» вперше використав американський психіатр Пауль Шильдер. На його думку, «образ тіла» – це суб'єктивне переживання людиною власного тіла як психічний просторовий образ, який формується у міжособистій взаємодії. П. Шильдер зазначав, що наше тіло формується за рахунок стимуляції та вражень, які передаються через тілесні відчуття. А між тілом та оточуючим середовищем є взаємозв'язок. Образ тіла є багатовимірною структурою, яка включає когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. Образ тіла визначається взаємодією між компонентами перцептивної або когнітивної оцінки тіла і компонентами ситуації, як комплексу когнітивно-поведінкової емоційної реакції на дану оцінку.

Теоретичний аналіз проблеми «образу тіла» в психологічній науці, дозволяє виокремити два підходи до змістовного розуміння даного феномену. Згідно першого, поняття «образ тіла» вивчається в контексті

співвідношення з поняттям «схема тіла». Прихильники цього підходу наголошують, що поняття «образ тіла» більш ширше ніж поняття «схема тіла». «Схема тіла» – це певне представлення в мозку людини окремих частин тіла в залежності від інтенсивності сигналів, які вони подають. Схема тіла не має емоційного забарвлення, вона обумовлена відчуттями окремих частин тіла. А «образ тіла» має чітке емоційне забарвлення. На думку Е. Соколової, образ тіла являє собою внутрішню картину власного тіла, особливість індивідуального самосприйняття тіла. При цьому, внутрішній образ тіла може відрізнитися від реального стану (Соколова, 1985).

Представники іншого підходу розуміють «образ тіла» як складну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла (Fisher, Sbontz, Kolb). Саме цей підхід в даний час набув найбільшого поширення.

І. Кон, І. Чеснокова, В. Столін розглядали «образ тіла» (образ фізичного Я) як один з елементів Я-концепції особистості (Столін, 2006, Кон, 2004). У. Джеймс, В. Куніцина, Е. Соколова також включають «образ тіла» в структуру ідентичності людини.

Таким чином, образ тіла являє собою багатоаспектне динамічне утворення, що включає сукупність свідомих та несвідомих знань, уявлень і тілесного досвіду особистості. Людська тілесність виражає культурну, індивідуально-психологічну та смислову складову унікальної людської сутності.

Образ тіла змістовно пов'язаний із харчовою поведінкою людини. У загальному розумінні, харчова поведінка – це сукупність звичок, пов'язаних з прийомом їжі, наші смакові переваги, режим харчування, дієти, стереотип харчування в повсякденних умовах та у стресових ситуаціях. Усвідомленою передумовою для появи порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку стає, у більшості випадків, саме невдоволення виглядом власного тіла та виокремлення власного тіла, як основного показника привабливості особистості. Ідеали зовнішньої привабливості, які засвоюють молоді дівчати за допомогою масмедіа та соціальних мереж впливають на формування їх уявлення про власне тіло. Для людини із вираженим прагненням до зміни свого тіла вирішальну роль зазвичай грають не реальні тілесні показники та параметри, а особливості суб'єктивного сприймання власного тіла та відношення до нього. Деякі види поведінки та когнітивні спотворення можуть з'являтися із базового відчуття змін у просторі, яке дуже глибоко асоціюється із порушенням тілесності. Таким чином, суб'єктивне відчуття у людей із порушеннями харчової поведінки пов'язане із тимчасовим розривом уяви та презентації власного тіла, та необхідності передбачати власне життя, що досягається або провалюється внаслідок контролю над харчуванням і вагою.

Виокремлює три типи харчової поведінки: емоційогенну, екстернальну та обмежувальну (Савчинкова, 2005).

Так, емоціогенна харчова поведінка виникає після стресу або емоційного дискомфорту. При такому типі харчової поведінки стимулом до їжі стає не голод, а певні почуття, які є для людини нестерпними (тривога, самотність, гнів, напруження). При такому типі харчової поведінки їжа стає ліками від емоційного дискомфорту. Емоціогенну харчову поведінку підрозділяють на три групи: перманентну, компульсивну та синдром нічної їжі.

Перманентна емоціогенна харчова поведінка характеризується вираженою мотиваційно-психічною незрілістю із гіпертрофією харчової мотивації, де на першому місці стає лише задоволення завдяки вживанню їжі.

Компульсивна поведінка визначається амбівалентністю приступів переїдання, які з одного боку знімають психоемоційну напругу, але у той самий час стають факторами стресу, викликаючи почуття провини, відразу до себе, страх перед неможливістю контролювати прийом їжі. Важливою ознакою саме компульсивної емоціогенної поведінки є відчуття втрати контролю над їжею та чітко окреслені часові межі епізоду (не більше двох годин). При цьому, в межах епізоду, людина вживає набагато більше їжі ніж зазвичай та робить це значно швидше. Після завершення епізоду людина відчуває відразу до себе та почуття провини.

Синдром нічної їжі характеризується ранковою анорексією, вечірньою гіперфагією та безсонням. При такому типі харчової поведінки людина взагалі не їсть першу половину дня, навіть може відчувати відразу до їжі. Але після обіду голод інтенсивно зростає, що призводить до значного переїдання.

Обмежувальна харчова поведінка характеризується навмисними зусиллями, які спрямовані на досягнення та підтримку бажаної ваги за допомогою дотримання дієти. Люди, які обмежують себе у їжі, ігнорують внутрішні сигнали голоду та дотримуються низькокалорійного режиму харчування, який повинен привести до втрати ваги. Емоційна нестабільність, яка виникає на фоні спроб жорстких дієт, отримала назву «дієтична депресія», яка у подальшому призводить до переїдання, тому це також може, як і у випадку з емоціогенною поведінкою, призвести до появи почуття провини та зниженню самооцінки (Малкіна-Пих, 2007).

Як ми вже зазначили, порушення харчової поведінки здебільшого стають результатом тривалих емоційних та психологічних переживань, які згодом, у разі якщо негативний чинник не ліквідовано, сприяють формуванню розладів по відношенню до прийомів їжі та неадекватного ставлення до їжі в цілому.

Отже, образ тіла є важливо складовою Я-концепції особистості, суб'єктивна оцінка образу власного тіла в період юнацтва може значно забарвлювати загальне сприйняття власної особистості та детермінувати порушення харчової поведінки.

Для реалізації мети нашого дослідження нами були використані наступні методики: 1) Шкала оцінки харчової поведінки (D. Garner, M. Olmstead, J. Polivy). 2) «Голландський опитувальник харчової поведінки» (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire). 3) «Опитувальник образу власного тіла» (О. Скугаревський, С. Сивуха) 4) Торонтська шкала алекситимії (TAS – Дж. Тейлор).

У емпіричному дослідженні брали участь 60 дівчат віком від 18 до 23 років. Вибірка включала в себе респонденток різного освітнього рівня, сімейного положення, різних соціальних груп і професій.

В ході аналізу результатів дослідження ми отримали наступні данні. За методикою «Шкала оцінки харчової поведінки» респондентки нашої вибірки отримали наступні бали за субшкалами тесту: «Перфекціонізм» (7,1); «Булімія» (5,3); «Недовіра у міжособових відносинах» (5,3); «Невдоволеність своїм тілом» (4,9); «Інтероцептивна некомпетентність» (4,3); «Неефективність» (3,7); «Прагнення до худоби» (0,1).

Отже, дівчата юнацького віку, які увійшли до нашої вибірки, мають неадекватно завищені очікування до себе та не здатні пробачати собі невдачі, помилки або недосконалість. На фоні цього, вони схильні до булімії та мають складнощі у близьких стосунках, оскільки їм важко довіряти іншим. Отримані показники вказують на можливе відчуження дівчат від контактів з оточуючими. Респондентки нашої вибірки невдоволені окремими частинами свого тіла та оцінюють себе як таких, що нездатні контролювати власне життя та регулювати почуття голоду та насичення.

Наявність зазначених показників за субшкалами «Булімія», «Невдоволеність своїм тілом» та «Інтероцептивна некомпетентність» говорять про ознаки порушень харчової поведінки у дівчат нашої вибірки.

За методикою «Голандський опитувальник харчової поведінки» респондентки отримали показники, які перевищують норму, по усім шкалам тесту. Так за шкалою «Обмежувальна харчова поведінка» середні показники дівчат нашої вибірки становлять – 2,7 при нормі -2,4. За шкалою «Емоціогенна харчова поведінка» – 2,3 при нормі -1,8, «Екстернальна харчова поведінка» – 2,8 при нормі – 2,7. При цьому, деякі дівчата мають перевищені показники за двома шкалами, що вказує на феномен змішаного типу розладу харчової поведінки, який демонструє, що різні типи порушень харчової поведінки можуть бути взаємодоповнюючими.

Найбільше відхилення від норми у респонденток виявлено за шкалою «Емоціогенна харчова поведінка» (0,5). Як ми зазначали вище, емоціогенна харчова поведінка може бути трьох типів – перманентна, компульсивна та синдром нічної їжі. Згідно результатів попереднього тесту, дівчата схильні до компульсивного типу емоціогенної харчової

поведінки, оскільки отримали високі показники за шкалою «Булімія» та «Інтроцептивна некомпетентність».

За методикою «Опитувальник образу власного тіла» виявлено, що 65% дівчат незадоволені своїм тілом, що співвідноситься з результатами субшкали «Невдоволеність своїм тілом» методики «Шкала оцінки харчової поведінки». Задоволені своїм тілом – 35% респонденток. Після проведення дослідження за цією методикою респонденткам було запропоновано відповісти на питання «Який образ тіла, на ваш погляд, є більш привабливим?». Більшість дівчат (75%) відповіли, що струнке тіло є найбільш привабливим, 5% – тіло с формами та 15% зазначили, що не має різниці яке тіло, привабливим є інше.

З цього ми можемо зробити висновок, що переважна більшість респонденток нашої вибірки при оцінці власного тіла орієнтуються на стандарт краси, який існує зараз в суспільстві – струнке, підтягнуте тіло. А оскільки вони згідно їх уявлень не відповідають цим стандартам, а повинні були б, то це провокує у них порушення харчової поведінки емоціогенного типу. Коли людина відчуває, що контролювати власну харчову поведінку вона не здатна то використовує їжу як психологічну таблетку. На фоні того, що дівчата мають завищені очікування до себе та низький рівень довіри у стосунках, можуть гостро відчувати самотність.

Аналіз результатів за методикою «Торонтська шкала алекситимії», яка відображає рівень складності в ідентифікації та описі власних почуттів, диференціації почуттів та тілесних відчуттів, здатність до символізації, схильність фокусуватись на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх переживаннях показав наступне. Більшість опитуваних опинилися у групі алекситимічного типу особистості, а саме (40%), у той час, як не алекситимічний тип особистості мають лише 15 дівчат (25%), та у групі ризику опинилась 21 дівчина (35%).

Отже, 75% дівчат мають або ознаки алекситимії, або вже повний спектр рис, характерних для алекситиміків. Це, нажаль буде детермінувати деструктивні харчові патерни, оскільки нездатність розуміти власні почуття та витримувати напруження від них буде утримувати механізм використання їжі в якості емоційної таблетки.

Отже, результати емпіричного дослідження особливостей сприймання образу тіла дівчатами юнацького віку показали, що найменш для дівчат нашої вибірки характерні такі особливості: «Прагнення до худоби» (0,1) та «Неефективність» (3,7). У той час, як найвищі показники виявилися за такими ознаками як: «Перфекціонізм» (7,1), «Булімія» (5,3) та «Недовіра у міжособових відносинах» (5,3). Більш за все дівчата, які проходили опитування, мають неадекватно завищені очікування у відношенні до високих досягнень та нездатність прощати собі недоліки. Серед досліджуваних переважають всі три типи адиктивної харчової поведінки: обмежувальна, емоціогенна, екстернальна. Також дівчата продемонстрували високий рівень незадовільності своїм тілом – 39 дівчат (65%), і лише 21 особа (35%) задоволена своїм тілом. Окрім

цього, серед опитуваних частіш за все зустрічається алекситимічний (40%) або схильний до алекситимії (35%) тип особистості.

**Висновки.** За допомогою проведеного емпіричного дослідження ми змогли визначити тенденції, які притаманні нашій вибірці дівчат юнацького віку. А саме: більшість дівчат юнацького віку мають порушення харчової поведінки; дівчата із порушеннями харчової поведінки схильні одночасно до різних форм порушень харчової поведінки; дівчата з порушеннями харчової поведінки схильні до перфекціонізму; більшість дівчат із порушеннями харчової поведінки незадоволені образом свого тіла; в оцінці образу власного тіла дівчата орієнтуються на еталон стрункості; умовою розвитку порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку є не здатність до емоціонального усвідомлення себе, ігнорування власних внутрішніх переживань та орієнтація на зовнішнє.

#### **Список використаної літератури**

**1. Бернс Р.** Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.: «Прогресс», 1986. С. 30–66. **2. Рамси Н., Харкорт Д.** Психология внешности / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2009. 256 с. **3. Соколова Е. Т., Дорожевец А. Н.** Исследование образа тела в зарубежной психологии. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* 1985. № 4. С. 39–49. **4. Столин В. В.** Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2006. 286 с. **5. Кон И. С.** Сексология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 384 с. **6. Савчикова Ю. И.** Психологические особенности женщин с проблемами веса: дис. ... канд. псих. наук. СПб.: СПбГУ, 2005. **7. Малкина-Пых И. Г.** Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. М.: Эксмо, 2007. 256 с.

#### **References**

**1. Berns, R.** (1986). Razvytye Ya-kontseptsyy u vospytanye [Self-concept development and education]. (pp. 30-66). Moskva: «Prohress» [in Russian]. **2. Ramsy, N. & Kharkort, D.** (2009). Psykholohyia vneshnost [Psychology of appearance]. Per. s anhl. SPb.: Pyter [in Russian]. **3. Sokolova, E. T. & Dorozhevets, A. N.** (1985). Yssledovanye obraza tela v zarubezhnoi psykholohyy [Body image research in foreign psychology]. *Vestnyk Moskovskoho unyversyteta. Seryia 14 Psykholohyia*, 4, 39-49 [in Russian]. **4. Stolyn, V. V.** (2006). Samosoznanye lychnosty [Self-awareness of personality]. Moskva: Yzd-vo MHU [in Russian]. **5. Kon, Y. S.** (2004). Seksolohyia [Sexology]. Moskva: Yzdatelskyi tsentr «Akademyia» [in Russian]. **6. Savchykova, Yu. Y.** (2005). Psykholohycheskye osobennosty zhenshchyn s problemamy vesa [Psychological characteristics of women with weight problems]. *Candidate's thesis*. SPb.: SPbHU [in Russian]. **7. Malkina-Pykh, I. G.** (2007). Lishnii ves. Osvoboditsia i zabyt. Navsegda [Excess weight. Free yourself and forget. Forever and ever]. M.: Eksmo [in Russian].

**Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки**

В статті представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження особливостей сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різними типами харчової поведінки. Поданий змістовний аналіз поняття «образ тіла», «схема тіла», визначені фактори, які детермінують формування даних феноменів тілесності людини. Визначено поняття харчової поведінки, типів харчової поведінки та співвідношення феноменів тілесності та харчової поведінки особистості. Описані внутрішньо особистісні, соціальні та вікові чинники формування та реалізації харчової поведінки.

Подані результати емпіричного дослідження особливостей сприймання образу власного тілу у дівчат з різним типом харчової поведінки та рівнем алекситимії.

*Ключові слова:* харчова поведінка, образ тіла, схема тіла, алекситимія, юність.

**Пашко Т. А. Восприятие образа своего тела девушками юношеского возраста с разным типом пищевого поведения**

В статье обобщены результаты эмпирического исследования особенностей восприятия своего тела девушками юношеского возраста в контексте типов их пищевого поведения. Представлен теоретический анализ проблемы пищевого поведения, его типов и факторов, определяющих его формирование. Проанализировано психологическое содержание понятия «образ тела», «схема тела», выделены детерминанты развития данных феноменов телесности. Охарактеризованы возрастные, внутриличностные и социальные детерминанты формирования пищевого поведения и причины его нарушения.

Описаны результаты эмпирического исследования особенностей восприятия своего тела девушками юношеского возраста с разным типом пищевого поведения и уровнем алекситимии.

*Ключевые слова:* пищевое поведение, «образ тела», «схема тела», алекситимия, юношество.

**Pashko T. Perception of the Image of Their Body by Young Girls with Different Types of Eating Behavior**

The article presents the results of theoretical and empirical study of the peculiarities of the perceptions of the image of their own body by young girls with different types of eating behavior. A meaningful analysis of the concept of "body image", "body diagram", identified factors that determine the formation of these phenomena of human corporeality. The concepts of eating behavior, types of eating behavior and the relationship between the phenomena of corporeality and eating behavior of the individual are defined.

The age-related, personal and social determinants of the formation of eating behavior and the factors of its disorders are described. The results of an



empirical study of the peculiarities of the perception of own body image in girls with different types of eating behavior and the level of alexithymia are presented.

*Key words:* eating behavior, body image, body scheme, alexithymia, adolescence.

Стаття надійшла до редакції 13.10.2020 р.

Прийнято до друку 27.11.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.