

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості подолання розладів харчової поведінки у жінок»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Бикової Вікторії Олександрівни

Обсяг роботи – 89 с. **Кількість таблиць** – 6 табл. **Кількість рисунків** – 1 рис. **Список використаних джерел** – 65 найменувань, з них 34 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – розлади харчової поведінки у жінок.

Предмет дослідження – особливості подолання розладів харчової поведінки у жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання розладів харчової поведінки у жінок та розробити психологічні рекомендації для їх подолання.

Завдання дослідження: розкрити основні підходи до поняття розладів харчової поведінки, визначити специфіку розладів харчової поведінки у жінок, виокремити систему чинників, які впливають на особливості прояву розладів харчової поведінки у жінок, дослідити особливості прояву розладів харчової поведінки у жінок та виокремити систему чинників, які впливають на їх прояв, розробити психологічні рекомендації для подолання розладів харчової поведінки у жінок.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у розкритті основних підходів щодо поняття розладів харчової поведінки; визначенні специфіки прояву розладів харчової поведінки у жінок та виокремленні системи чинників, які впливають на їх прояв.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти подоланню розладів харчової поведінки у жінок. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву розладів харчової поведінки у жінок.

Висновки. Розлади харчової поведінки є комплексними психічними захворюваннями, що характеризуються патологічними змінами у харчових звичках та спотвореним сприйняттям власного тіла. Науковці виділяють три види порушень харчової поведінки: екстернальні, емоціогенні та обмежувальні типи харчової поведінки. Перші прояви розладів пов'язаних з їжею з психологічними проблемами, що виникають у ранньому дитинстві. Коли людина зростає, виникають різні стресові ситуації і людина обирає їжу як спосіб втечі від щоденних труднощів, конфліктів і обмежень. Більшість науковців наголошують на ключовій ролі психологічних факторів, підкреслюючи, що розлади харчової поведінки виступають зовнішнім проявом, який сигналізує про скриті психологічні проблеми людини, такі розлади можна розглядати як індивідуальний механізм, який захищає від пережитих травм і складних емоцій. При цьому їжа виконує роль об'єкта, на який спрямовуються деструктивні реакції, як-от надмірний контроль або компульсивна поведінка.

Науковці визначили низку психологічних характеристик, які значною мірою впливають на формування та прогресування харчових розладів, до ключових психологічних факторів дослідники зараховують: підвищену тривожність, наявність obsесивно-компульсивних характеристик, схильність до соціальної ізоляції, низьку самооцінку та надмірний перфекціонізм. Встановлено, що у переважній більшості опитаних респондентів переважає емоціогенна харчова поведінка (60% досліджуваних), що вказує на схильність до використання їжі як способу емоційної регуляції. Екстернальна харчова поведінка характерна для 23% респонденток і це свідчить про високу чутливість до зовнішніх харчових стимулів незалежно від відчуття голоду. Обмежувальний тип харчової поведінки виявлено у 33% жінок, які схильні до надмірного самоконтролю у харчуванні. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву розладів харчової поведінки та такими чинниками як тривожність, перфекціонізм та самотність. З метою розвитку навичок подолання розладів харчової поведінки нами було підібрано систему вправ, інноваційних технік.

Ключові слова та словосполучення: харчова поведінка, розлади харчової поведінки, порушення харчової поведінки, копінг-стратегія.