

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

“Вольова регуляція харчової поведінки”

Виконав: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-18вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Грубова К.І.
Керівник:
Батраченко І.Г.,
доктор психол. наук, доцент

м. Дніпро
2020

АНОТАЦІЯ

Грубова К.І. Вольова регуляція харчової поведінки

У роботі вивчаються психологічні чинники впливу на вольову регуляцію харчової поведінки. Під час написання роботи було здійснено аналіз ступеню вивченості проблеми порушення харчової поведінки й розладів адаптації; були систематизовані уявлення про психологічні чинники прояву розладів харчової поведінки та досліджені методи вольової регуляції харчової поведінки; було проведено емпіричне дослідження таких психологічних чинників впливу на вольову регуляцію харчової поведінки, як рівень стресостійкості, прийняття себе, емоційний комфорт, залежність від інших, типи харчової поведінки, особливості вольової саморегуляції та індивідуальні типологічні особливості досліджуваних. Також були проаналізовані особливості психокорекційної роботи з порушеннями харчової поведінки, апробований соціально-психологічний тренінг як засіб психокорекційного впливу в роботі з порушеннями харчової поведінки та підготовлені практичні рекомендації, спрямовані на профілактику порушення адаптації осіб з порушеннями харчової поведінки.

Ключові слова: харчова поведінка, порушення харчової поведінки, екстернальна харчова поведінка, емоціогенна харчова поведінка, обмежувальна харчова поведінка, анорексія, булімія, переїдання, бігоре́ксія, сітофобія, орторексія.

SUMMARY

Grubova K. Volitional regulation of eating behavior

The psychological factors of influence on volitional regulation of eating behavior are studied in the work. During the writing of the paper, the degree of study of the problem of eating disorders and adaptation disorders was analyzed; ideas about psychological factors of manifestation of eating disorders were systematized and methods of volitional regulation of eating behavior were investigated; empirical study of such psychological factors as influences on the volitional regulation of eating behavior, such as the level of stress resistance, acceptance of self, emotional comfort, dependence on others, types of eating behavior, features of volitional self-regulation and individual typological features of the studied. The peculiarities of psycho-corrective work with eating disorders were analyzed, social-psychological training was tested as a means of psycho-corrective influence in work with eating disorders, and practical recommendations were prepared aimed at preventing the adaptation of persons with eating disorders.

Keywords: eating behavior, eating disorders, extrinsic eating behavior, emotional eating behavior, restrictive eating behavior, anorexia, bulimia, overeating, bigorexia, sitophobia, orthorexia.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИВЧЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЇ.....	11
1.1. Феномен харчової поведінки та її порушень в психології.....	11
1.2. Психологічні чинники прояву розладів харчової поведінки.....	14
1.3. Поняття про методи вольової регуляції харчової поведінки в наукових дослідженнях.....	19
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ВОЛЬОВУ РЕГУЛЯЦІЮ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Результати дослідження психологічних чинників впливу на вольову регуляцію харчової поведінки.....	31
2.3. Особливості психокорекційної роботи з порушеннями харчової поведінки. Дослідження ефективності СПТ тренінгу як засобу психокорекційного впливу в роботі з порушеннями харчової поведінки.....	59
2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на профілактику порушення адаптації осіб з порушеннями харчової поведінки.....	66
Висновки до 2 розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91