

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ ТА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК

УДК: 159.923.2

Арсенюк Аліна Вікторівна

здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Найчук Вікторія Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Актуальність дослідження. Проблема порушень харчової поведінки, серед жінок, залишається актуальною у психології та медичних дослідженнях. Одним із факторів, що може сприяти розвитку таких порушень, є тип локус-контролю. Вивчення взаємозв'язку локус-контролю та порушень харчової поведінки у жінок є надзвичайно важливим, оскільки проблеми, пов'язані з харчовими розладами, набувають все більшої поширеності в сучасному суспільстві, особливо серед жінок. Локус-контролю, як психічний конструкт, визначає, наскільки людина вважає, що її життя контролюється власними діями (внутрішній локус) або зовнішніми обставинами (зовнішній локус). Дослідження вказують, що тип локус-контролю може впливати на здатність індивіда справлятися з стресом, приймати рішення щодо здоров'я та контролювати свої харчові звички.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно оцінок експертів ВООЗ здоров'я населення на 70 % залежить від способу життя, найважливішим чинником якого є харчування. Раціональне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток, сприяє профілактиці захворювань, подовженню тривалості життя, підвищенню працездатності, створює необхідні умови адаптації організму до змін навколишнього середовища.

Проблема порушень харчової поведінки в сучасній медицині та психології займає особливе місце. З кожним роком в Україні повільно, але неухильно зростає кількість людей із різноманітними варіантами патології харчової поведінки, зростає також кількість звернень за медичною та психологічною допомогою. Науковці, які займалися проблемою психологічних особливостей харчової поведінки, виокремлювали різні сторони та аспекти цього складного феномену (С. Агра, В. Андрєєва, Г. Аріна, А. Бабаєва, О. Бацилєва, Д. Бессесен, О. Беляєва, О. Богучарова, Л. Бурлачук та ін.). Так, Л. Бурлачук розглядає проблему харчової поведінки особистості в контексті проблем психодіагностики. У підході В. Шебанової харчова поведінка досліджується як феномен тілесності індивідуального та колективного суб'єкта. Н. Шнаккенберг особливу увагу приділяла дисморфофобіям як викривленням сприймання власного тіла. К. Муздибаєв, А. Реан, Дж. Роттер досліджували взаємозв'язок локус-контролю та порушень харчової поведінки.

Л. Абсалямова визначає харчову поведінку, як поєднані між собою установки, форми поведінки, емоційне насичення та інші параметри, що супроводжують процес харчування [1, с. 108].

Категорія «локус контролю» була введена у психологію Дж. Роттером, згідно з визначенням якого, актуальними є два судження. Люди різняться за типом локалізації контролю над значущими для себе подіями і поділяються на екстернальний та інтернальний типи. У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т. д. У другому випадку людина інтерпретує значимі події як результат своєї власної діяльності [3, с. 87].

Х. Левенсон у своїх роботах виділила три види локусу контролю: інтернальність, «екстернальність, пов'язану почуттям безпорадності і залежності від інших», і «екстернальність, пов'язану з почуттям неструктурованості навколишнього світу і фаталізмом». На цій основі вона розробила опитувальник ІРС (internal-people chance) [2, с. 26ка1].

Локус-контролю має важливе значення для розуміння, як індивід сприймає ситуації та реагує на стресові фактори. Існують два основних типи локусу:

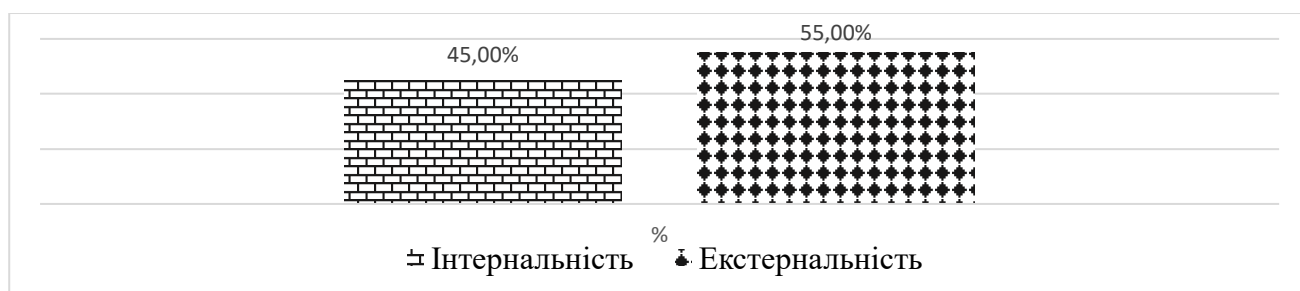
1. Внутрішній локус-контролю – коли людина вірить у свою здатність контролювати події та їх наслідки через власні зусилля.
2. Зовнішній локус-контролю – коли людина переконана, що її життя знаходиться під впливом зовнішніх факторів, таких як доля, інші люди чи випадковість.

Жінки з зовнішнім локусом-контролю можуть мати труднощі з контролем харчових звичок і ваги, вважаючи свої дії малоефективними. Натомість жінки з внутрішнім локусом-контролю зазвичай беруть відповідальність за харчування і досягають позитивних змін.

Для вивчення взаємозв'язку локус-контролю та порушень харчової поведінки було проведено дослідження за участі 60 жінок різного віку й рівня фізичної активності. Оцінку локус-контролю здійснювали за методикою О. Ксенофонтова, а порушення харчової поведінки вивчали за допомогою методики «Образ власного тіла» (О. Скугаревський, С. Сивуха).

Згідно з результатами дослідження (рис. 1), проведеного за методикою «Опитувальник локус-контролю» (О. Ксенофонтова), виявлено, що 45% жінок мають інтернальний локус-контролю, а 55% – екстернальний. На основі цих даних учасниць було розподілено на дві групи: жінки з інтернальним локусом-контролю та жінки з екстернальним локусом-контролю.

Рисунок 1

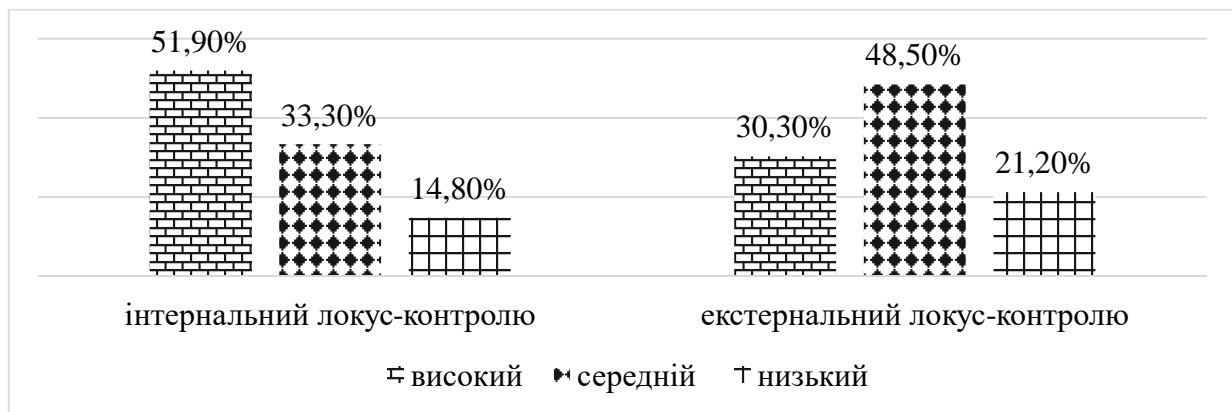


Результати дослідження локус-контролю у жінок

При оцінці образу власного тіла, отриманих за методикою О. Скугаревського і С. Сивухи в досліджуваних було виявлено наступні

результати (рис. 2): високий рівень образу власного тіла був відзначений у 51,9% жінок з інтернальним локусом-контролю та у 30,3% жінок з екстернальним локусом-контролю; середній рівень образу власного тіла мали 33,3% жінок з інтернальним локусом-контролю і 48,5% жінок з екстернальним локусом-контролю; низький рівень образу власного тіла виявлено у 14,8% жінок з інтернальним локусом-контролю та 21,2% жінок з екстернальним локусом-контролю.

Рисунок 2



Результати дослідження образу власного тіла в жінок

Отримані результати свідчать про те, що жінки з інтернальним локусом-контролю значно частіше демонструють високий рівень позитивного образу власного тіла порівняно з жінками з екстернальним локусом-контролю. Це вказує на тісний взаємозв'язок між внутрішньою здатністю контролювати своє життя і сприйняттям власного тіла. Водночас, більша частина жінок з екстернальним локусом-контролю має середній або низький рівень образу власного тіла, що може свідчити про більшу схильність до зовнішнього впливу, зокрема соціальних стандартів краси.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість локусу-контролю як психологічного фактора, що впливає на розвиток порушень харчової поведінки. Жінки з зовнішнім локусом-контролю більше схильні до порушень, оскільки вони відчувають менший контроль над своїми харчовими звичками. Внутрішній локус-контролю, навпаки, сприяє більш свідомому підходу до здоров'я і харчування.

Список використаної літератури:

1. Абсалямова Л. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. Психологічний часопис: збірник наукових праць. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.
2. Levenson H. Distinctions within the concept of internal-external control: Development of a new scale. Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association, 1972. 7(Pt. 1), 261–262.
3. Rotter J. B. Social learning and clinical psychology. Prentice-Hall, 2001. 466 p.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

УДК: 159.942

Бабій Анастасія Геннадіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління
соціальних та природничих наук спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Браніцька Тетяна Ромуальдівна

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,
практичний психолог

Актуальність дослідження. Сучасні умови розвитку освіти в Україні, особливо в умовах воєнного стану, висувають перед педагогами численні виклики. Психолого-педагогічний супровід стає критично важливим для ефективності освітнього процесу та підтримки психологічного здоров'я учнів і вчителів. Актуальність теми зумовлена необхідністю гуманізації освіти, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також вирішення