

УДК 159.9.019.4:613.24-057.87-055.25  
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.17>

## ВПЛИВ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ДІВЧАТ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

**Анаїт Мелоян**

*Донбаський державний педагогічний університет,  
вул. Генерала Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116  
e-mail: anaitmeloyan@gmail.com*

**Анастасія Іванкович**

*Донбаський державний педагогічний університет,  
вул. Генерала Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116  
e-mail: anastasiya.ivankovich2000@gmail.com*

Статтю присвячено проблемі впливу психологічних механізмів захисту на харчову поведінку в дівчат студентського віку. Проведено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми з уточненням понять «харчова поведінка», «порушення харчової поведінки» і «психологічні захисні механізми». Авторами досліджено психологічний захисний механізм як неусвідомлений психічний процес, що спрямований на мінімізацію негативних переживань.

Хворобливе усвідомлення своїх недоліків може з'явитися через психологічні травми, дискримінацію, невдачі та через інші причини. Цей стан істотно впливає на самопочуття і харчову поведінку людини. Авторами розглянуто такі види харчової поведінки, як: обмежувальна харчова поведінка, яка характеризується навмисними зусиллями, спрямованими на досягнення або підтримку бажаної ваги за допомогою самообмеження в харчуванні; емоційна харчова поведінка, за якої бажання поїсти виникає у відповідь на негативні емоційні стани, та екстернальна харчова поведінка, за якої бажання поїсти стимулює не реальне почуття голоду, а зовнішній вигляд їжі, її запах, текстура або вид інших людей, які приймають їжу.

Експериментальним шляхом встановлено, що у дівчат студентського віку домінуючими захисними механізмами в нашій вибірці є регресія, проєкція та заперечення. Дівчатам студентського віку притаманні ранні дитячі форми поведінки, приписування іншим власних переживань та заперечення наявності проблем у них.

У харчовій поведінці більш виражені емоціогенна та екстернальна харчова поведінка. Дівчатам студентського віку притаманно заїдати хвилювання та споживати їжу не тоді, коли відчують голод, а під впливом зовнішніх стимулюючих факторів. Для них характерний також обмежувальний тип харчової поведінки, коли дівчата-студентки можуть дотримуватись жорстких дієт.

Під час встановлення взаємозв'язку між захисними механізмами і харчовою поведінкою результати показали, що високий рівень прояву регресії може призвести до емоціогенного, екстернального та обмежувального типів харчової поведінки. Також виявлено значиму залежність між захисним механізмом заперечення та обмежувальним типом харчової поведінки. Дівчата студентського віку схильні обмежувати себе в харчуванні та не визнавати, що дана поведінка є проблемою і загрожує їхньому здоров'ю.

Отримані результати спонукають до більш детального подальшого дослідження харчової поведінки, що включатиме більшу кількість методик та концепцій; поглиблення дослідження особливостей взаємозв'язку захисних механізмів і харчової поведінки у дівчат студентського віку.

*Ключові слова:* харчова поведінка, порушення харчової поведінки, комплекс неповноцінності, захисні механізми, студентський вік.

У сучасному світі все більш актуальною стає проблема порушення харчової поведінки. Найчастіше порушення спостерігається у дівчат студентського віку. Навколишній світ нав'язує свої ідеали, отже, у дівчат відзначаються підвищені вимоги до себе і до своєї зовнішності. Разом із прискореним темпом розвитку суспільства людина змушена досить часто і в мінімальні терміни адаптуватися до змін, що виникають, і з якими не завжди є можливим упоратися за допомогою раніше засвоєних і звичних форм поведінки. Буває, що людина не в змозі зважити на всі обставини і вибрати ту поведінку, яка могла би звільнити її від неприємних переживань. Виникнення таких проблем закономірно активізує якесь внутрішнє напруження, дискомфорт, що найчастіше не тільки заважає конструктивному вирішенню проблеми, що з'явилась, але й дестабілізує особистість у цілому. Одним із засобів уникнення подібної перспективи є психологічний захист.

Психологічний захист – це неусвідомлений психічний механізм, спрямований на захист свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Він відіграє важливу роль у регулюванні різних поведінкових аспектів через те, що підтримує нервово-психічну стійкість [2, с. 3].

Захисні механізми виконують функцію збереження цілісності індивіда, виключаючи або спотворюючи інформацію, яка розцінюється суб'єктом як несприятлива і така, що руйнує початкове уявлення про себе. Вони є способом організації часткової або тимчасової психічної рівноваги, необхідні для вироблення реальних способів подолання фрустрації.

Психологічний захист дозволяє зняти емоційну напругу, адаптуватися за короткий час до навколишнього середовища. Також є і механізми психологічного захисту, які можуть призвести до дезадаптації, тому варто розрізняти конструктивні та деструктивні заходи захисту.

Дана проблема розкривається в дослідженнях З. Фрейда, А. Фрейд, В. Райха, А. Налчаджяна, К. Роджерса, Т. Яценко, А. Плутчика, Ф. Перлза, В. Столина, Ф. Бассина та ін.

Термін «психологічний захист» зобов'язаний своїм походженням психоаналітичній теорії та її засновнику – Зигмунду Фрейду. Вперше З. Фрейд у своїй роботі «Захисні нейропсіхози» самостійно використовує термін «захист», функція якого міститься в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруги, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого й інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії [5, с. 43]. З. Фрейд відносив психологічний захист до вторинних психічних процесів, протиставляючи їх певною мірою первинним (уява, сновидіння, мрії). Механізми психологічного захисту виступали засобами вирішення конфлікту між свідомістю і несвідомим. Згодом, виходячи з розробленої теорії особистості (Воно, Его, Супер Его), механізми психологічного захисту розглядалися як функції Его, що відповідають за інтеграцію та адаптацію під час загрози цілісності особистості. За З. Фрейдом, захисні механізми є вродженими, вони запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту» [5, с. 100].

З точки зору А. Фрейд, захист спрямований не тільки проти заборонених бажань і потягів, а й проти того, що несе в собі стрес, переживання. «Захисні механізми особистості починають функціонувати тоді, коли «Я» знаходиться в особливій небезпеці з боку спонукань і афективних бажань, що представляють для «Я» безпосередню небезпеку. Діють дані механізми несвідомо». А. Фрейд відзначає роль даних механізмів, що оберігає, які запобігають психічній дезорганізації і допомагають зберегти психологічну стабільність особистості [6, с. 37].

Захисний механізм ґрунтується на двох типах реакцій: блокуванні вираження імпульсів у свідомій поведінці; спотворенні їх до такої міри, щоб початкова їхня інтенсивність помітно знизилася чи відхилилася в сторону.

К. Роджерс установив захист як поведінкову реакцію організму на загрозу, головною метою якої – зберегти цілісність структури «Я». «Ця мета досягається усвідомленим спотворенням переживання у свідомості, щоби зменшити невідповідність між переживанням і структурою Я або запереченням будь-якого переживання і, таким чином, будь-якої загрози для Я» [8, с. 204]. Він запропонував два механізми захисту, які застосовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності усередині «Я» або між «Я» і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення. Слід зазначити, що, за К. Роджерсом, захисна поведінка зберігає існуючу структуру «Я» і не дозволяє людині втратити самоповагу [7, с. 537].

На думку А. Налчаджян, захисні механізми наче «схеми психічних процесів, які призводять до тієї чи іншої міри і форми адаптованості особистості, дозволу фруструючої ситуації і т.п.». При цьому можна виходити з уявлення про багатовимірну структуру психіки. Також у своїх дослідженнях автор зазначає, що коли механізми захисту стають надмірно активними й систематичними, вони можуть набувати патологічних форм [4, с. 395].

На думку Т. Яценко, існують базові та ситуативні механізми психологічного захисту. Ситуативні захисти спрацьовують автоматично, переважно під час взаємодії з іншими людьми, коли є ризик непідтвердження гідності «Я». Якщо базові залежать від глибинних механізмів, що мають сталий і незмінний характер, то ситуативні (периферійні) досить мінливі, вирізняються широкою варіативністю. Базові ж захисти є носіями інфантильних цінностей, детермінованих інфантильними бажаннями. Дія ситуативних захисних механізмів згідно з тенденцією до психологічної сили спрямована на маскування почуття меншовартості, що деструктує особистісну поведінку [8].

З нашої точки зору, захисні механізми можуть істотно впливати на харчову поведінку особистості. Під харчовою поведінкою традиційно розуміється ціннісне ставлення до їжі та її прийому у звичайних умовах і в ситуації стресу. Харчова поведінка містить установки, форми поведінки, звички та емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Таким чином, харчова поведінка оцінюється як гармонійна (адекватна) або девіантна (відхилена) в залежності від безлічі параметрів.

Головною концепцією ментального метаболізму в цьому питанні є теорія Ф. Перлза, суттю якої є розгляд обміну речовин як принципу функціонування живої відкритої системи, перенесеної в область психічного життя. Як зазначає Д. Хломов у вступному слові до книги «Его, голод і агресія» Ф. Перлза, «психіка є функцією живого організму й виникає в процесі його розвитку на шляху реалізації природних потреб організму. І тільки деякі з них підходять для того, щоб розвивався внутрішній світ і особистість людини». Ф. Перлз висунув припущення, що вони базуються на багатьох спостереженнях і такою потребою може бути харчова поведінка та психічне життя людини, що формуються на основі розвитку здатності до задоволення харчової потреби, і психічні феномени можуть бути розглянуті з використанням цієї моделі» [3, с. 9].

Потреба в їжі є однією з первинних, біологічних потреб. Такі потреби, що стосуються виживання, відповідно до теорії А. Маслоу, повинні хоча б мінімально задовольнятися, щоб надалі ставали актуальними потреби більш високого рівня [7, с. 485].

Загалом, харчова поведінка людини спрямована на задоволення цілого комплексу потреб – біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних. Бажання і вживання їжі є результатом взаємодії між різними стимулами і тілесними й особистісними особливостями людини.

Серед причин порушення харчової поведінки різними авторами виділяються традиції сім'ї та суспільства, релігійні уявлення, життєвий досвід, мода, економічні та особистісні особливості. Але особливим чином на порушення харчової поведінки впливають емоційні потреби і душевний стан людини. За порушень харчової поведінки знижується

соціальна спонтанність і підвищуються емоційна лабільність, тривожність, невпевненість у собі, самооцінка є низькою, а погляд на себе такий, що звинувачує.

Розлади харчової поведінки – це кілька окремих поведінкових синдромів, найчастіше психогенного характеру, пов'язаних з порушенням прийому їжі, основними серед них є анорексія і булімія.

Основні ознаки розладів прийому їжі: надмірні побоювання збільшення ваги; значні зусилля з контролю за вагою (сувора дієта, викликання блювоти, прийом проносних, надмірні фізичні вправи); заперечення суб'єктивної значущості проблеми ваги і прийому їжі.

Анорексія є розладом, що характеризується навмисним зниженням ваги, який викликається і підтримується самим індивідом. Відмова від їжі пов'язана, як правило, з невдоволенням своєю зовнішністю, надлишковою, на думку самої людини, повнотою [1, с. 241]. У дівчат з анорексією природно виявляють такі симптоми: жорстке обмеження прийому їжі, незважаючи на невелику вагу тіла, спотворення образу свого тіла та аменорею.

Булімія характеризується повторюваними нападами переїдання, неможливістю навіть короткий час обходитися без їжі й надмірною стурбованістю за контролем ваги тіла, що призводить людину до прийняття крайніх заходів для пом'якшення впливу вживаної їжі [1, с. 242].

Як і у випадку з анорексією, дівчата показують неадекватну заклопотаність розмірами свого тіла й панічно бояться набрати вагу. Діагнозу «булімія» підходять такі критерії: регулярні напади надмірного переїдання, блювання, застосування проносних препаратів, надмірні фізичні навантаження. Відмінність від анорексії в тому, що людина, яка страждає на булімію, має вагу в межах норми для її віку і зростання. Але, як і люди з анорексією, вона відчуває страх набрати вагу і незадоволення розмірами й формою тіла. На думку багатьох фахівців, проблеми та особливості порушень, через які страждають розладами прийому їжі, є наслідком ситуації з дитинства.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Донбаського державного педагогічного університету, факультету гуманітарної та економічної освіти. В експерименті брали участь 60 студентів денної та заочної форми навчання.

Нами було використано такі методи й методики: «Голландський опитувальник харчової поведінки», «Діагностика типологій психологічного захисту» Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової; відсоткове відношення показників та коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона.

У результаті дослідження захисних механізмів у дівчат студентського віку нами було встановлено, що домінуючими захисними механізмами в нашій вибірці являються: регресія (37,5%), проєкція (30%), заперечення (25%).

За захисного механізму регресії дівчата-студентки повертаються до більш ранніх форм поведінки. У цьому випадку регресія грає позитивну роль, знижуючи рівень тривоги. Однак у більшості інших випадків регресія є негативним фактором розвитку особистості. Дівчата схильні неусвідомлено приписувати свої почуття, думки, бажання та потреби оточуючим людям. Цей механізм психологічного захисту дає можливість зняти із себе відповідальність за власні риси характеру і бажання, які здаються неприйнятними. Досліджуваним притаманно ігнорувати (заперечувати) очевидні факти, захищаючи свою психіку від травм. Це повна відмова від неприємної інформації, спроба не сприймати за реальність небажані для себе події, ще один спосіб упоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування.

Нами було проведено дослідження харчової поведінки у дівчат студентського віку. На основі отриманих результатів у нашій вибірці ми можемо стверджувати, що емоці-

огенна поведінка більш виражена на середньому рівні 45%, що говорить про адекватне сприйняття їжі.

Було виявлено високі показники емоціогенної поведінки у 22,5% досліджуваних. Даним дівчатам притаманне заїдання своїх хвилювань. За психоемоційного напруження, хвилювання або відразу після закінчення дії фактору, що викликав стрес, у дівчат різко посилюється апетит, і виникає бажання поїсти. Іншими словами, це гіперфагічна реакція (переїдання) на стрес. Пов'язана вона із прагненням зняти емоційний дискомфорт за допомогою «заїдання» стресу. Таким чином, стимулом до прийому їжі є емоційний дискомфорт, а не голод.

Дівчата з низькими показниками не мають звички заїдати свої хвилювання. Цей показник у нашій вибірці становить 32,5% досліджуваних.

Під час дослідження екстернальної харчової поведінки в нашій вибірці ми виявили, що високі показники проявляються у 35% дівчат, що говорить про схильність до зовнішніх стимулів їжі. Дівчатам властиво споживати їжу, коли вони зовсім не голодні. Страх бере верх, і вони намагаються наїстися про запас «наперед»; мають тенденцію їсти за компанію. Харчування формується під впливом практично непомітних факторів, серед них виділяють доступність певної їжі, думку оточуючих про вибрану їжу та поведінку в компанії людей. Це переважна орієнтація не на внутрішні гомеостатичні стимули до прийому їжі, а на зовнішні. Харчова поведінка характеризується неповноцінним почуттям насичення, яке запізнюється за часом і відчувається як механічне переповнення шлунку. Середні показники були виявлені у 65% і говорять про те, що дівчата ставляться до споживання їжі як до чогось повсякденного. Низькі показники не були виявлені в нашій вибірці.

Ми встановили, що обмежувальний тип харчових розладів у нашому досліді на високому рівні у 17,5% досліджуваних. Дівчата мають тенденцію обмежувати себе в улюблених стравах, що може призвести до порушення харчової поведінки. Цей розлад може спочатку нагадувати розбірливість в їжі, типову для дитячого віку, коли діти відмовляються приймати певну їжу або їжу певного кольору, консистенції, запаху. Дівчата з розладом обмеження споживання їжі не можуть їсти, тому що вони втрачають інтерес до їжі або тому що бояться, що вживання їжі призведе до згубних наслідків, таких як задуха або блювота. Вони можуть уникати певних продуктів через їхні органолептичні показники (наприклад, колір, консистенцію, запах). Раціональне ставлення до їжі було встановлено у 45% дівчат студентського віку, в яких спостерігається адекватне сприйняття та контроль їжі. Низькі показники виявлені у 37,5% дівчат студентського віку.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними параметрами нами використовувався коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона. Було виявлено прямопропорційну значущу залежність між емоціогенною та екстернальною харчовою поведінкою ( $r_{xy} = 0,43$  при  $p \leq 0,05$ ).

Коли у дівчат студентського віку стимулом вживання їжі є емоційний дискомфорт, на їхню харчову поведінку істотний вплив мають не внутрішні, а зовнішні стимули, такі як види їжі, запахи, відношення до їжі оточуючих.

У нашому дослідженні було виявлено прямопропорційну значущу залежність між регресією та емоціогенною, екстернальною, обмежувальною харчовою поведінкою ( $r_{xy} = 0,50$ ;  $r_{xy} = 0,46$ ;  $r_{xy} = 0,56$  при  $p \leq 0,05$ ).

Коли дівчата студентського віку вживають їжу, компенсуючи свої негативні емоції та почуття як засіб подолання стресу, діють під впливом зовнішнього середовища або жорстко обмежують і контролюють вживання їжі, то в результаті такої поведінки вмикається захисний механізм регресії, за якого студентки повертаються до більш ранніх, дитячих форм поведінки.

Нами було виявлено також прямопропорційну залежність між обмежувальною харчовою поведінкою та заперечуванням ( $r_{xy} = 0,45$  при  $p \leq 0,05$ ). Коли дівчата студентського віку істотно обмежують себе в їжі, то вони не приймають, що даний підхід до вживання їжі виявляється проблемою та загрожує їхньому здоров'ю. Досліджувані дівчата повністю відмовляються від неприємної інформації. Це спроба не сприймати реальні не бажані для себе події, що є ще одним зі способів упоратися з неприємностями – відмова прийняти їх існування.

**Висновки.** Проведено теоретичний аналіз і експериментальне дослідження особливостей впливу захисних механізмів на харчову поведінку у дівчат студентського віку. Експериментальним шляхом встановлено, що в разі прояву захисних механізмів регресії, заперечення і проєкції більш яскраво виражаються порушення в харчовій поведінці. Дівчата схильні демонструвати більш ранні, дитячі форми поведінки, заперечують наявність проблеми щодо їжі в разі зриву з дієти або обмеження в харчуванні. Їм властива впевненість у тому, що з ними все в порядку і немає приводу для хвилювання; вони приписують іншим переживання із приводу харчової поведінки, натомість заперечуючи власні. У подальших дослідженнях планується більш широко розглянути вплив особистісних і соціальних факторів на харчову поведінку в дівчат студентського віку.

#### Список використаної літератури

1. Менделевич В. Клиническая и медицинская психология. Москва : Изд.-во МЕД-пресс-информ, 2005. 432 с.
2. Налчаджян А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Изд.-во АН АрмССР, 1988. 262 с.
3. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия. Москва : Изд.-во Смысл, 2000. 358 с.
4. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара : Изд.-во «Бахрах-М» 2003. 672 с.
5. Фрейд З. Психология бессознательного. Москва : Изд.-во АСТ ; Хранитель, 2007. 605 с.
6. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. Москва : Изд.-во Институт общегуманитарных исследований, 2016. 150 с.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. Санкт-Петербург : Питер, 1997. 606 с.
8. Яценко Т.С. Психодинамическая теория: методология и научно-практические результаты. *Психотерапия*. Москва : ООО «Генизус Медиа», 2012. № 10 (18). С. 81–91.

### INFLUENCE OF PROTECTIVE MECHANISMS ON EATING BEHAVIOR OF STUDENT-AGE GIRLS

**Anahit Meloian**

*Donbas State Pedagogical University,  
19, General Batyuk str., Slovyansk, Donetsk region, Ukraine, 84116  
e-mail: anaitmeloian@gmail.com*

**Anastasia Ivankovich**

*Donbas State Pedagogical University,  
19, General Batyuk str., Slovyansk, Donetsk region, Ukraine, 84116  
e-mail: anastasiya.ivankovich2000@gmail.com*

The article is devoted to the problem of the influence of psychological mechanisms of protection on eating behavior of student-age girls. A theoretical analysis of the studied problem with clarification of the concepts of “eating behavior”, “eating behavior disorders” and “psychological defence mechanisms”. The authors investigated the psychological protective mechanism as an unconscious mental process aimed at minimizing negative experiences.

Painful awareness of drawbacks may appear through psychological traumas, discrimination, failure and other reasons. This condition significantly affects the state of health and human nutritional behavior. The authors reviewed the following types of nutritional behavior: restrictive nutritional behavior, which is characterized by intentional efforts to achieve or maintain the desired weight by self-restraint in nutrition; emotional nutritional behavior at which the desire to eat appears in response to negative emotional states; and external nutritional behavior, at which the desire to eat is being stimulated by not a real feeling of hunger, but by the appearance of food, its smell, texture or a view of other people taking food at the moment.

Experimentally it has been found that the dominant protective mechanisms in our sample at the girls of the student age are: regression, projection and denial. The girls of the student age are in the early forms of children's forms of behavior, attributing to the others experiences and denying their existence in themselves. In food behavior it has been more expressed emotional and external nutritional behavior. The girls of the student age are inherent to eat over the excitement and eat food not at the moment of feeling hunger, but under the influence of external stimulus factors. A limiting type of nutritional behavior is also a characteristic for them when girl-students can adhere to a rigid diet.

While establishing a relationship between protective mechanisms and nutritional behavior, the results showed that a high level of regression manifestation can lead to emotional, external and restrictive types of nutritional behavior. A significant dependence between the protective mechanism of the denial and restrictive type of food behavior is also has been revealed. The girls of the student age are inclined to restrict themselves in nutrition and not to recognize that such kind of behavior is a problem and threatens their health.

The obtained results encourage a more detailed subsequent study of food behavior, which will include more methods and concepts; deepening the study of the interconnection of protective mechanisms and nutritional behavior at student's age girls.

*Key words:* nutritional behavior, breach of food behavior, complex of inferiority, protective mechanisms, student age.