

Дослідження харчових виборів жінок репродуктивного віку

Absaliyeva L. M. The investigation of fertile aged women's food choices / L. M. Absaliyeva // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 39. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 19–31.

L. M. Absaliyeva. The investigation of fertile aged women's food choices. It is underlined in the article, that food choices play an important role in the social, economic and cultural dimensions of life. Food choices express why a person prefers something, his/her identities and cultural values. The model of food choice process is offered and it aims to understand and connect substantial parts of the process in which people choose a meal and mutual relations related to it. It is marked that food choices are dynamic and they are developed in course of time. The conclusion is drawn, that the course of life of the person provides temporal individual and historical contexts for current food choices. People choose personal trajectories of food choices that can be changed in relation to the special crises on the course of life and periods in life.

The investigated sample consists of 1558 women of fertile age, who live in Ukraine. The part of the sample consisted of women with superfluous and excessive weight. The average age of the investigated women is 25,08, average BWI index (the index of body weight) is 21,96. The first stage of work was calculating Cronbach's alpha α for the psychodiagnostic techniques for which the data on reliability and validity on Ukrainian sample was absent. The analysis of means and standard deviations became the second stage of work for different research techniques on a sample. The cross-correlation analysis of the obtained data became the third stage of work. The Pearson's correlation is $r = -0,413$, $p < 0,01$, investigated between food dependence and persistence after the questionnaire of activity self-organization, and correlation of $r = 0,387$, $p < 0,01$ was found between food dependence and time perspective of the adverse past. It is revealed that food dependence negatively correlates with persistence and positively correlates with the perspective of the adverse past.

Key words: food choice, food behavior, correlation, model, fertile age, crisis, time parameter.

Л. М. Абсалямова. Дослідження харчових виборів жінок репродуктивного віку. У статті підкреслено, що харчові вибори відіграють важливу роль у соціальному, економічному та культурному аспектах життя, виражаючи те, чому людина віддає перевагу, ідентичність та культурні значення. Запропонована нами модель процесу харчового вибору має за мету зрозуміти та сполучити суттєві частини процесу, в якому люди вибирають їжу та пов'язані з нею взаємовідносини. Наголошено, що харчові вибори є динамічними та розвиваються з часом. Зроблено висновок, що життєвий шлях людини забезпечує темпоральні індивідуальні та історичні контексти для поточних харчових виборів. Люди вибирають особисті траєкторії харчових виборів, що можуть змінюватися відносно особливих криз на життєвому шляху та періодів у їх житті.

Досліджувану вибірку склали 1558 жінок репродуктивного віку, які проживають в Україні. Частина вибірки склали жінки із зайвою та надмірною вагою. Середній вік досліджуваних жінок – 25,08 року, середній показник ІМТ (індексу маси тіла) – 21,96. Першим етапом роботи стало обчислення альфи Кронбаха α для методик, дані для валідності та надійності яких на українській вибірці відсутні. Другим етапом роботи став аналіз середніх значень та середньоквадратичних відхилень за різними методиками по вибірці. Третім етапом роботи став кореляційний аналіз отриманих даних. Кореляція Пірсона $r = -0,413$, $p < 0,01$ досліджена між харчовою залежністю та наполегливістю за опитувальником самоорганізації діяльності, а кореляція $r = 0,387$, $p < 0,01$ віднайдена між харчовою залежністю та часовою перспективою негативного минулого. Виявлено, що харчова залежність негативно корелює з наполегливістю та позитивно корелює з перспективою негативного минулого.

Ключові слова: харчовий вибір, харчова поведінка, кореляція, модель, репродуктивний вік, криза, часовий параметр.

Постановка проблеми. Харчовий вибір включає відбір і споживання їжі та напоїв, беручи до уваги, що, як, коли, де та з ким люди їдять, а так само інші аспекти їх харчової поведінки. Харчові вибори відіграють важливу роль у соціальному, економічному та культурному аспектах життя, виражаючи те, чому людина віддає перевагу, ідентичність та культурні значення. Харчові вибори є важливими, оскільки створюють попит споживачів щодо продуктів та постачальників їжі. Також харчові вибори визначають, які поживні речовини та інші речовини надходять в організм та внаслідок цього впливають на здоров'я, захворюваність і смертність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Через біологічну, психологічну, економічну, соціальну й епідеміологічну важливість та значущість багато дослідників і психологів-практиків звертають увагу на харчові вибори. Загалом використовується

три загальні підходи щодо моделей харчових виборів. Згідно з першим підходом, існуючі моделі, концепції та теорії, створені для пояснення інших тем, використовуються для дослідження харчових виборів. До них належать теорія планованої поведінки, модель переконань щодо здоров'я, транстеоретична модель, соціально-когнітивна теорія, модель гедоністичного споживачького вибору тощо [8]. У другому підході нові моделі для пояснення харчової поведінки розвиваються дедуктивно, при цьому аналітики створюють свої власні пояснення того, як саме здійснюються харчові вибори. Згідно з третім підходом, моделі харчового вибору виникають індуктивно, з використанням якісних методів дослідження, щоб виробити концепції того, що люди думають про їжу та як вони залучаються до харчових виборів [10].

Особливу увагу ми плануємо присвятити індуктивно сформованій моделі процесу харчового вибору, створеній із використанням глибинних якісних інтерв'ю з дорослими людьми, яких запитували, як вони здійснюють власні харчові вибори. Ми зупинимось на компонентах і галузях застосування цієї моделі процесу харчового вибору. Згідно з цією моделлю, фізіологічні, когнітивні та соціокультурні впливи і процеси всі разом залучаються до здійснення харчових виборів. Водночас важливим є акцент на конструкціоністському підході, який підкреслює, що у той час, як сенсорні, біологічні, поведінкові та соціальні структурні чинники мають значення для харчових виборів, люди активно розмірковують, інтерпретують та зважують можливості харчових виборів і вправляються у власній суб'єктності стосовно сприймання, визначення, концептуалізації, презентації та здійснення харчових виборів. Ця модель припускає, що ключовий процес під час вибору їжі – це побудова харчових виборів, яка ґрунтується на когнітивних процесах та соціальних чинниках. Висувається гіпотеза, що люди конструюють харчові вибори, активно вибираючи з великої кількості шляхів, що, коли, де, з ким та як їсти.

Низка чинників, потенційно залучених у вибір їжі, є надзвичайно різноманітною та широкою [4]. Багато з найважливіших компонентів побудови харчового вибору включають у себе ідеали, особисті та соціальні чинники, ресурси і контексти. Пропонована нами модель процесу харчового вибору прагне зрозуміти та сполучити суттєві частини процесу, в якому люди вибирають їжу та пов'язані з нею взаємовідносини. Водночас модель не охоплює всі можливі чинники, залучені у здійснення харчових

виборів. Компоненти моделі також не є відокремленими один від одного, оскільки вони частково перетинаються та взаємодіють.

Мета статті – виклад результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження проблеми харчової поведінки жінок репродуктивного віку.

Виклад основного матеріалу. Модель процесу харчового вибору включає три головні компоненти, які діють взаємопов'язано під час того, як люди конструюють харчові вибори: життєвий шлях, впливи й особисті системи. В інтерв'ю про харчовий вибір люди часто відносять наявні харчові патерни до попереднього досвіду. В зв'язку з цим життєвий шлях є ключовим компонентом моделі. У міру того, як люди описують харчові вибори, вони пояснюють, як різні чинники з минулого досвіду й теперішніх ситуацій впливають на їх харчову поведінку. Ці чинники позначаються в нашій моделі терміном «впливи». Особиста система харчування – процес, у якому люди операціоналізують впливи на харчові вибори та здійснюють реальну харчову поведінку.

У міру того, як люди розвиваються та змінюються з часом, на них впливає їх оточення, і водночас вони особисто будують індивідуальний життєвий шлях, який включає досвід харчування в минулому і теперішньому, а також ситуації й очікування щодо майбутніх можливостей [2]. Тому можна припустити, що харчові вибори є динамічними та розвиваються з часом. У той час, як з точки зору психології розвитку (наприклад, зростання, зрілість і старіння) та вікових періодів розвитку (дитинство, юність, дорослість, похилий вік) розглядається індивідуальне зростання на життєвому шляху, більш динамічне розуміння розвитку впродовж життя дає нам більші можливості враховувати суб'єктність людини щодо визначення своєї власної траєкторії харчових виборів, накопичення досвіду, очікувань щодо майбутнього та важливість змін у контекстах у певні періоди часу. Підхід, який ураховує особливості життєвого шляху під час харчових виборів, доповнює біологічні дослідження програм, сформованих у ранньому віці, та експерименти, у яких вивчалася дієтична поведінка упродовж певних періодів часу з включенням мінливих соціальних, поведінкових та культурних контекстів, у яких індивід вживає їжу [3]. Ключовими моментами, які розвиваються в інших роботах на тему життєвого шляху, також є згадки у звітах людей про те, як вони будують харчові вибори в різні періоди часу, включаючи траєкторії, переходи, часові проміжки та контексти.

Траєкторії – це центральний концепт у розумінні життєвого шляху. До траєкторій харчового вибору належать постійні думки, почуття, стратегії та дії людини упродовж життєвого шляху. Певні визначені способи у поведінці та ставленні до харчових виборів вивчалися з огляду на специфічні переходи і критичні точки життєвого шляху, наприклад, вагітність та пологи. У літературі описано також довші періоди життєвого шляху, наприклад, середина життя [1]. Люди розвивають траєкторії харчового вибору всередині специфічних ситуаційних та історичних контекстів, які стають постійними. Наприклад, людина може вирости із сімейною традицією споживання салату з кожним прийомом їжі й продовжує цю траєкторію тривалий час або все своє життя. Однак, траєкторії харчового вибору людей, які їдять салат упродовж усього життя, можуть відрізнятись від траєкторій людей, які тільки почали їсти салат у дорослому віці. Це може призводити до різних можливостей постійно їсти салат, зокрема коли настають життєві зміни. Повторювані харчові вибори створюють поштовх для того, щоб робити такі самі харчові вибори в майбутніх обставинах [9]. Траєкторії харчового вибору забезпечують поштовх, який призводить до звичок у харчовій поведінці, що може впливати на те, як індивіди пристосовуються до змін на життєвому шляху, зокрема, пов'язаних зі старінням та змінами у здоров'ї. Люди приходять до своїх теперішніх харчових виборів усередині траєкторій, які розвиваються упродовж їх життя, й оформлюються обставинами, з якими вони стикаються, та минулими життєвими переходами, які були здійснені.

Кризи – це зміни у житті людини, що призводять до формування інших способів поведінки, зокрема патернів харчового вибору [5]. Головні життєві події, такі як вступ або випуск зі школи, зміна місця роботи, початок чи завершення важливих міжособистісних відносин, переїзд до іншого регіону чи країни, виникнення хвороби та інші події представляють собою зміни, які можуть стати точками відліку, що мають величезний вплив на харчові вибори. Ці кризи, переходи й точки відліку змінюють ролі, ресурси, здоров'я чи контексти у спосіб, який може змінити звичні особисті харчові системи та призвести до невеликих або ж, навпаки, радикальних перебудов у патернах харчових виборів. Останнє, в свою чергу, може встановити нові харчові системи, з яких розпочинаються інші траєкторії харчового вибору.

Часовий параметр презентує точку відліку, коли певний перехід чи криза виникають на життєвому шляху людини з особли-

вими періодами часу для подій, які впливають на зміну харчових виборів. Наприклад, багато матерів використовують корисніші для здоров'я харчові вибори упродовж вагітності та вигодовування дитини [6]. Але, з іншого боку, народження дитини у неповнолітніх дівчат є «невчасним» щодо звичного способу розвитку соціальних ролей і у зв'язку з цим може не підсилити тенденцію до прийняття траєкторії здоровіших харчових виборів.

Контексти репрезентують обставини, у яких виникають зміни життєвого шляху. До них можуть належати: соціальна культура, економічні умови, історичні етапи та зміна фізичного оточення. Людина, народжена в певний період, дорослішає, проживає життя та старішає всередині історично специфічних нормативно-сімейних патернів, умов працевлаштування і фінансів, культурно-історично обумовленої системи переконань, патернів доступності їжі, стандартів харчування й епідеміологічної обстановки, де певні хвороби можуть бути або не бути головними чинниками ризику [7]. Отже, людина, яка росла в першій половині ХХ століття, мала інші траєкторії харчових виборів порівняно зі своїми онуками сьогодні. Наприклад, люди, які виростили в більш ранні історичні періоди, являють собою групу, більш занепокоєну щодо псування та марнування їжі, ніж сучасні люди.

Підсумовуючи, слід зазначити, що життєвий шлях людини забезпечує темпоральні індивідуальні й історичні контексти для поточних харчових виборів. Люди вибирають особисті траєкторії харчових виборів, які можуть змінюватися відносно особливих криз та періодів на життєвому шляху. Кожний досвід нового харчового вибору додається до попереднього досвіду людини і може впливати на наступні харчові вибори [12]. Дослідження змін у траєкторіях харчового вибору груп людей та окремих індивідів дає змогу вивчити вплив соціальних, економічних тенденцій та особливостей системи харчування на харчові вибори. Точка зору життєвого шляху забезпечує концепцію для міркування над множиною індивідуальних і контекстуальних впливів на харчові вибори.

Велика множина впливів може формувати окремі харчові вибори. Модель процесу харчового вибору виокремлює п'ять типів цих впливів: ідеали, особистісні чинники, ресурси, соціальні чинники та контексти. Кожен із цих типів впливу варіює упродовж життєвого шляху людини, яка здійснює харчові вибори [11]. Різні чинники впливу можуть взаємодіяти між собою. Ці чинники операціоналізуються в особистій харчовій системі лю-

дини у міру того, як вони долучаються до специфічних харчових практик.

Ідеали – це стандарти, яким люди вчаться через соціалізацію й окультурення та які використовуються для здійснення харчових виборів. Ці стандарти представляють нормативні думки стосовно того, що і як повинна їсти людина. Ідеалам людина навчається в культурі, у родині та інших інституціях, у них відображаються плани й очікування щодо їжі та харчування. Культурні та субкультурні норми визначають, яка їжа є прийнятною і кращою для споживання серед культур та етнічних груп, і люди вважають на ці норми у процесі вибору їжі [4]. Для багатьох людей ідеали щодо належних прийомів їжі, відповідних манер та здоров'я є найсуттєвішими впливами на їх харчовий вибір.

Особисті чинники – це характеристики людини, що впливають на харчовий вибір. Вони включають у себе фізіологічні чинники (сенсорні, ендокринологічні, генетичні тощо), психологічні чи емоційні характеристики (вибори, настрої, фобії тощо) та міжособистісні чинники (ідентичність, «Я-концепція» тощо) [6]. Ці особисті чинники розвиваються з часом для кожної людини і забезпечують основу для унікальної й індивідуалізованої побудови харчових виборів.

Ресурси – це допоміжні засоби, доступні для людей, які роблять харчові вибори. Ці засоби включають у себе матеріальний фізичний капітал (гроші, обладнання, транспорт і простір); нематеріальний людський капітал (навички та знання); нематеріальний соціальний капітал (допомога від інших, поради й емоційна підтримка). Люди будують харчові вибори, знаючи про ресурси, які вони можуть використати у процесі здійснення харчових виборів, часто оцінюючи варіанти харчового вибору таким чином, аби виключити неможливі вибори в рамках наявних ресурсів. Здійснюючи харчові вибори, більшість людей вважає, що деякі варіанти їжі не підходять їм, оскільки у них немає грошей, часу, приладів або навичок приготування їжі для цих конкретних виборів [9]. Наприклад, багато людей із низьким рівнем доходу здійснюють харчові вибори відповідно до їх мінливої фінансової ситуації у міру того, як вони відчують більшу чи меншу нестабільність стосовно їжі.

Соціальні чинники – це взаємовідносини, до яких, насамперед, належать люди, і які впливають на харчові вибори. Ролі, родини, групи, зв'язки, організації, спільноти й інші соціальні об'єднання дають можливості та зобов'язання щодо побудови

відносин з їжею та харчових виборів. Більшість випадків споживання їжі трапляється у невеликих групах, де індивіди повинні здійснювати власні харчові вибори у певній згоді з харчовими виборами інших. Здійснення таких актів харчової поведінки є дуже важливою частиною процесу харчового вибору [11]. Те, з ким людина їсть, часто визначає те, де, коли, як та що вона їсть. Наприклад, подружні пари їдять більшість їжі разом і домовляються щодо спільних виборів їжі симетрично (коли обидва партнери вибирають одне й те саме) або асиметрично (коли один партнер адаптується під харчові вибори іншого).

Контексти – це ширше оточення, в якому люди роблять харчові вибори. Ці контексти включають фізичне оточення, поведінкові норми, соціальні інституції, клімат і пори року. Важливим контекстом, усередині якого люди роблять харчові вибори, є система харчування, що визначає, яка їжа є доступною для людей, із чого можна вибирати, де і як їжа готується та соціальні значення і функції, з якими вона пов'язана. Дім та робота – два ключові контексти, де робляться вибори їжі. Оскільки люди їдять у широкому спектрі різних видів оточення, то структурні елементи, пов'язані з особливостями розташування та соціальними процесами, які впливають на вибір їжі, стають ще складнішими. Більшість контекстів змінюються, і це змушує людей перебудувати власні харчові вибори, наприклад, пов'язані із сезонною доступністю їжі або з історичним розвитком маркетингу та масмедіа, а також реклами як контексту для інформації про їжу.

Для емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики.

1. Тест на вдячність (із книги М. Селігмана «Нова позитивна психологія»). Тест був апробований нами на українській вибірці ($n = 1558$), показник α (альфа Кронбаха) = 0,757 (число пунктів опитувальника – 6).

2. Опитувальник харчової залежності. Тест був апробований нами на тій самій вибірці ($n = 1558$), показник α (альфа Кронбаха) = 0,824 (число пунктів опитувальника – 13).

3. Опитувальник самоорганізації діяльності – психодіагностична методика, створена при перекладі та розширеній адаптації англomовного опитувальника структури часу (англ. Time Structure Questionnaire, TSQ).

4. Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (англ. Life Orientation Test, LOT) – це опитувальник, призначений для вимірювання такої особистісної риси, як опти-

мізм. Опитувальник запропонований у 1985 році Ч. Карвером та М. Шейером, валідизований у 2012 році Т. О. Гордєєвою, О. А. Сичевим та Є. М. Осіним.

5. Опитувальник часової перспективи Зімбардо (англ. Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) – це методика, спрямована на діагностику системи ставлень особистості до часового континууму. Розроблена Ф. Зімбардо у 1997 році.

Досліджувану вибірку склали 1558 жінок репродуктивного віку, які проживають в Україні. Частина вибірки склали жінки із зайвою та надмірною вагою. Середній вік досліджуваних жінок – 25,08 року, середній показник ІМТ (індексу маси тіла) – 21,96.

Першим етапом роботи стало обчислення альфи Кронбаха α для методик, дані для валідності та надійності яких на українській вибірці відсутні. Результати показали задовільні (α вище 0,7) показники альфи Кронбаха, що дозволило перейти до наступного етапу роботи.

Другим етапом роботи став аналіз середніх значень та середньоквадратичних відхилень за різними методиками по вибірці. Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1**Результати емпіричного дослідження харчової поведінки жінок репродуктивного віку (n = 1558)**

№ з/п	Шкала методики	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
1.	Тест на вдячність	35,08	4,42
2.	Опитувальник харчової залежності	7,03	4,26
3.	Самоорганізація діяльності. Планомірність	18,87	5,31
4.	Самоорганізація діяльності. Цілеспрямованість	34,88	5,66
5.	Самоорганізація діяльності. Наполегливість	20,55	5,96
6.	Самоорганізація діяльності. Фіксація на структуруванні	20,67	4,86
7.	Самоорганізація діяльності. Зовнішні засоби	8,77	4,17
8.	Самоорганізація діяльності. Орієнтація на теперішнє	8,72	2,76

Продовження табл. 1

9.	Диспозиційний оптимізм	24,82	5,33
10.	Часова перспектива негативного минулого	2,75	0,71
11.	Часова перспектива гедоністичного теперішнього	3,40	0,49
12.	Часова перспектива майбутнього	3,43	0,53
13.	Часова перспектива позитивного минулого	3,72	0,65
14.	Часова перспектива фаталістичного теперішнього	2,77	0,62

Третім етапом роботи став кореляційний аналіз отриманих даних. Детальний аналіз отриманих результатів буде предметом наступних публікацій, тут же ми хочемо сконцентруватися на кількох найбільш значущих кореляціях.

Кореляція Пірсона $r = 0,487$, $p < 0,01$ віднайдена між вдячністю та диспозиційним оптимізмом. Це свідчить про те, що конструкти позитивної психології мають високу прогностичну здатність, зокрема для пояснення психологічних особливостей харчової поведінки. Кореляція Пірсона $r = -0,413$, $p < 0,01$ досліджена між харчовою залежністю та наполегливістю за опитувальником самоорганізації діяльності. Це свідчить про негативний зв'язок: чим наполегливішою є людина, тим менша ймовірність настання харчової залежності, і навпаки. Кореляція Пірсона $r = 0,387$, $p < 0,01$ віднайдена між харчовою залежністю та часовою перспективою негативного минулого. Це свідчить про те, що негативний досвід у минулому з високою ймовірністю може призводити до настання харчових залежностей.

Висновки. Харчові вибори – це реальність повсякденного життя, з якою стикається кожна людина на нашій планеті. Запропонована нами модель харчових виборів ураховує різні чинники та детермінанти й орієнтована як на якісні, так і на кількісні дані експериментальних досліджень. У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження ($n = 1558$), деякі результати кореляційного аналізу даних. Виявлено, що харчова залежність негативно корелює з наполегливістю та позитивно корелює з перспективою негативного минулого.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із застосуванням факторного аналізу до отриманих емпіричних даних та більш деталізованим аналізом виявлених кореляційних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Бацилева О. В. Репродуктивне здоров'я: медико-психологічні та соціальні аспекти : [монографія] / О. В. Бацилева. – Донецьк : Донбас, 2011. – 236 с.
2. Бессесен Д. Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение / Д. Г. Бессесен, Р. Кушнер. – М. : Бином, 2004. – 239 с.
3. Нардонэ Дж. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения / Дж. Нардонэ, Т. Вербиц, Р. Миланезе ; пер. с итал. О. Е. Игошиной – М. : Генезис, 2016. – 320 с.
4. Перлмуттер Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Д. Перлмуттер. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 240 с.
5. Рамси Н. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – СПб. : Питер, 2009. – 256 с.
6. Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем. – СПб. : Питер, 2009. – 240 с.
7. Baker R. C. Weight control during the holidays: Highly consistent self-monitoring as a potentially useful coping mechanism / R. C. Baker, D. S. Kirschenbaum // Health Psychology. – 1998. – № 17. – P. 367–370.
8. Boutelle K. N. How can obese weight controllers minimize weight gain during the high risk holiday season? By self-monitoring very consistently / K. N. Boutelle, D. S. Kirschenbaum, R. C. Baker, M. E. Mitchell // Health Psychology. – 1999. – № 18. – P. 364–368.
9. Kim S. Effects of lifestyle modification on metabolic parameters and carotid intima-media thickness in patients with type 2 diabetes mellitus / S. Kim, S. Lee, E. Kang, K. Hur, H. Lee, C. Ahn, B. Cha, J. Yoo, H. Lee // Metabolism. – 2006. – № 5. – P. 1053–1059.
10. Kuller L. H. Women's Healthy Lifestyle Project: A randomized clinical trial: Results at 54 months / L. H. Kuller, L. R. Simkin-Silverman, R. R. Wing, E. N. Meilahn, D. G. Ives // Circulation. – 2001. – № 103. – P. 32–37.
11. Paul-Ebhohimhen V. Systematic review of the use of financial incentives in treatments for obesity and overweight / V. Paul-Ebhohimhen, A. Avenell // Obesity Reviews. – 2007. – № 23. – P. 1–13.
12. Wing R. B. Benefits of recurring participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance /

R. B. Wing, R. W. Jeffery // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1999. – № 67. – P. 132–138.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bacyljeva O. V. Reproduktyvne zdorov'ja: medyko-psyholo- gichni ta social'ni aspekty [monografija] / O. V. Bacyljeva. – Donec'k : Donbas, 2011. – 236 s.
2. Bessesen D. G. Izbytochnyj ves i ozhirenje: profilaktika, diag- nostika i lechenie / D. G. Bessesen, R. Kushner. – M. : Binom, 2004. – 239 s.
3. Nardonje Dzh. V plenu u edy: bulimija, anoreksija, vomiting. Kratkosrochnaja terapija narushenij pishhevogo povedenija / Dzh. Nardonje, T. Verbic, R. Milaneze ; per. s ital. O. E. Igo- shinj. – M. : Genezis, 2016. – 320 s.
4. Perlmutter D. Eda i mozg. Chto uglevody delajut so zdorov'em, myshleniem i pamjat'ju / D. Perlmutter. – M. : Mann, Ivanov i Ferber, 2017. – 240 s.
5. Ramsi N. Psihologija vneshnosti / N. Ramsi, D. Harkort. – SPb. : Piter, 2009. – 256 s.
6. Sujemi V. Psihologija krasoty i privlekatel'nosti / V. Sujemi, A. Fernhem. – SPb. : Piter, 2009. – 240 s.
7. Baker R. C. Weight control during the holidays: Highly consis- tent self-monitoring as a potentially useful coping mechanism / R. C. Baker, D. S. Kirschenbaum // *Health Psychology*. – 1998. – № 17. – P. 367–370.
8. Boutelle K. N. How can obese weight controllers minimize weight gain during the high risk holiday season? By self-mo- nitoring very consistently / K. N. Boutelle, D. S. Kirschenbaum, R. C. Baker, M. E. Mitchell // *Health Psychology*. – 1999. – № 18. – P. 364–368.
9. Kim S. Effects of lifestyle modification on metabolic paramete- rs and carotid intima-media thickness in patients with type 2 diabetes mellitus / S. Kim, S. Lee, E. Kang, K. Hur, H. Lee, C. Ahn, B. Cha, J. Yoo, H. Lee // *Metabolism*. – 2006. – № 5. – P. 1053–1059.
10. Kuller L. H. Women's Healthy Lifestyle Project: A randomized clinical trial: Results at 54 months / L. H. Kuller, L. R. Simkin- Silverman, R. R. Wing, E. N. Meilahn, D. G. Ives // *Circula- tion*. – 2001. – № 103. – P. 32–37.
11. Paul-Ebhohimhen V. Systematic review of the use of financial incentives in treatments for obesity and overweight / V. Paul-

- Ebhohimhen, A. Avenell // *Obesity Reviews*. – 2007. – № 23. – P. 1–13.
12. Wing R. B. Benefits of recurring participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance / R. B. Wing, R. W. Jeffery // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1999. – № 67. – P. 132–138.

Received October 24, 2017
Revised November 16, 2017
Accepted December 19, 2017

УДК 159.923.32

A. S. Biloshytska
a.biloshytska@kubg.edu.ua

A self-sufficient personality in the spiritual dimension

Biloshytska A. S. A self-sufficient personality in the spiritual dimension / A. S. Biloshytska // *Problems of Modern Psychology* : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 39. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 31–42.

A. S. Biloshytska. A self-sufficient personality in the spiritual dimension. The article dwells upon the issues of personal self-sufficiency in the dimension of spirituality. The generalized survey of psychological, cultural, philosophical, historical and religious studies on the problematic of spirituality of a self-sufficient person is represented.

The categories of spirituality and self-sufficiency are regarded within the connection with notions of existence, wisdom, happiness, well-being, good, contemplation, morality as well. Theoretical objectivation of self-sufficiency as a psychological background for the self-development and self-becoming of a spiritually oriented person is proposed. An attempt to separate the positive and negative vectors for the elaboration of the problems of the spiritual formation of a self-sufficient person based on the concepts of the religious outlook, creative self-expression, self-development and self-realization of the sage was carried out.

The presented analysis of the literature sources concluded two main directions in describing self-sufficiency as both definitely negative and positive personality trait, contributing parameter of spirituality growth.