

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та соціальної роботи

Кваліфікаційна робота
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Спеціальність 053 Психологія

Виконала:

Студентка групи Псз-41

Запоточна Анна Іванівна

Науковий керівник:

доктор філософії в галузі психології , ст.викладач

Шеремета Сергій Ростиславович

Тернопіль-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Поняття харчової поведінки у психології та підходи до її вивчення ...	6
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.....	10
1.3. Психологічні чинники формування харчової поведінки дітей	13
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	19
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів діагностики харчової поведінки дітей.....	23
Висновки до розділу 2	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
3.1. Практичні рекомендації щодо формування здорових харчових звичок.....	34
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Особливої уваги в умовах сьогодення набуває проблема формування харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період закладаються основи ставлення до їжі, здорового способу життя, власного тіла та емоційної саморегуляції. Молодший шкільний вік є важливим етапом становлення особистості дитини, коли активно формуються поведінкові звички, система цінностей, емоційна сфера та механізми соціальної адаптації.

Проблема харчової поведінки дітей є не лише медичною чи фізіологічною, але й психологічною, оскільки процес харчування тісно пов'язаний з емоційним станом дитини, її самооцінкою, особливостями сімейного виховання та впливом соціального середовища. У сучасних умовах значно зростає кількість дітей, які демонструють нестійкі або деструктивні форми харчової поведінки: емоційне переїдання, вибірковість у їжі, порушення режиму харчування, надмірну залежність від солодощів чи швидкої їжі. Причинами таких порушень часто стають психоемоційне перевантаження, сімейні конфлікти, підвищений рівень тривожності, недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції та негативний вплив сучасного інформаційного середовища.

Особливо актуальною проблема стає в умовах активного поширення медіаконтенту, реклами швидкого харчування та нав'язаних стандартів зовнішності, які впливають навіть на дітей молодшого шкільного віку. Соціальні мережі, реклама та популярна культура формують у дітей спотворені уявлення про харчування, зовнішність та здоровий спосіб життя. Це може призводити до формування заниженої самооцінки, незадоволення власним тілом та виникнення психологічних передумов порушень харчової поведінки.

Харчова поведінка розглядається як складний багаторівневий феномен, який охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Вона включає систему установок, емоційних реакцій, мотивацій, поведінкових моделей та особливостей ставлення людини до їжі. Формування харчової поведінки дитини

залежить від багатьох чинників: сімейного виховання, стилю взаємодії батьків із дитиною, емоційного клімату у родині, рівня тривожності, самооцінки, особливостей характеру та впливу соціального оточення.

Проблема психологічних особливостей харчової поведінки висвітлювалася у працях багатьох українських та зарубіжних дослідників.

Психологічні аспекти харчової поведінки та її порушень досліджувались українськими психологами, порушення харчової поведінки серед жінок (Л. Абсалямова), психологічні особливості та соціально-особистісні детермінанти порушень харчової поведінки (Н. Капталан), проблематика орторексії (М. Фатєєва), психологічні механізми регуляції харчової поведінки молодих користувачів соціальних мереж (С. Шеремета), особливості психологічної корекції самосприйняття людей з надмірною вагою (Н. Ремесник), а також зарубіжні вчені J.Ogden, C.Fairburn, P.Herman і J.Polivy. У своїх дослідженнях автори наголошують, що харчова поведінка формується у процесі соціалізації дитини та значною мірою залежить від емоційного благополуччя, сімейних взаємин і психологічного комфорту.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку залишається недостатньо вивченою. Особливої уваги потребує виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінкою та особливостями харчової поведінки, а також розроблення ефективних психолого-педагогічних засобів профілактики та корекції порушень харчової поведінки.

Мета дослідження полягає у емпіричному дослідженні психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку та розробці практичних рекомендацій з їх профілактики.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми порушень харчової поведінки;
2. Описати психологічні чинники формування харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку;

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку;
4. Здійснити аналіз результатів дослідження особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку;
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики порушень харчової поведінки у молодших школярів.

Об'єкт дослідження - харчова поведінка дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - психологічні особливості харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури;
- емпіричні — анкетування, психодіагностичні методики: (Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ, опитувальник стилів харчової поведінки дітей); методи математичної статистики: описова статистика для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних.
- методи математичної статистики: описова статистика для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, учителів початкових класів та батьків з метою профілактики та корекції порушень харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Розроблені рекомендації та програма психолого-педагогічних занять можуть бути використані у роботі психологічної служби закладів освіти.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (32 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття харчової поведінки у психології та підходи до її вивчення

Харчова поведінка являє собою складну систему дій, реакцій і установок людини, які визначають особливості вибору продуктів харчування, режиму прийому їжі, її кількості та способів споживання. Вона формується під впливом поєднання біологічних, психологічних і соціальних чинників, які взаємодіють між собою та визначають ставлення особистості до харчування. Т. Левицька та В. Миколук зазначають, що харчова поведінка не обмежується лише фізіологічною потребою в їжі, а охоплює емоційні переживання, когнітивні процеси, особливості саморегуляції та соціальні норми. Як зазначено у дослідженнях, «відновлення харчової поведінки виражає установки, емоції, когнітивні процеси, функції, регулятори та фізіологічні реакції, спрямовані на харчування» [12, с. 174].

Харчова поведінка - комплекс стереотипних поведінкових дій, спрямованих на споживання їжі. Вона включає отримання необхідних поживних речовин (психофізіологічний аспект), пов'язані з їжею та вибором продуктів звички та ритуали (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції та заборони (духовно-культурний аспект)[30].

У сучасній науковій літературі харчова поведінка розглядається як багаторівневий феномен, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти[27; 33].

Біологічний рівень харчової поведінки пов'язаний із забезпеченням енергетичних потреб організму та регуляцією процесів голоду і насичення. Саме на цьому рівні функціонують природні механізми підтримання життєдіяльності організму. Проте поведінка людини у сфері харчування не визначається виключно фізіологічними потребами. Психологічний рівень охоплює емоційне ставлення до їжі, сприйняття власного тіла, рівень самооцінки та способи

регуляції психоемоційних станів. Для багатьох людей їжа стає способом компенсації стресу, внутрішньої напруги чи переживання негативних емоцій.

Соціальний рівень харчової поведінки формується під впливом культурних традицій, сімейного виховання, соціальних норм і стандартів краси. Саме суспільство значною мірою визначає уявлення про «ідеальне тіло», що особливо помітно в умовах сучасного інформаційного простору та активного впливу соціальних мереж [26; 27; 31]. А. Сідельникова зазначає, що жінки значно частіше стикаються з розладами харчової поведінки, ніж чоловіки. Це пояснюється посиленням соціальним тиском, орієнтацією на стереотипні стандарти зовнішності, високою залежністю самооцінки від зовнішнього вигляду та прагненням відповідати нав'язаним ідеалам краси. Постійне порівняння себе з медійними образами часто призводить до незадоволеності власним тілом, що може стати передумовою розвитку анорексії, булімії або компульсивного переїдання [26].

О. Никоненко розглядає харчову поведінку як динамічний процес, що змінюється протягом життя людини під впливом різних соціально-психологічних чинників. У дитячому віці основну роль у формуванні ставлення до їжі відіграє сім'я, адже саме батьки задають модель харчування, визначають режим прийому їжі та формують емоційний фон, пов'язаний із харчуванням. Якщо їжа використовується як спосіб заохочення чи покарання, це може негативно позначитися на подальшому розвитку особистості. У підлітковому та юнацькому віці провідного значення набувають соціальні стандарти зовнішності, потреба у самоствердженні та прагнення до прийняття у соціальній групі. Саме в цей період ризик виникнення розладів харчової поведінки є особливо високим. У дорослому віці харчова поведінка часто стає способом подолання стресу, емоційного виснаження та психологічного перевантаження[20].

Л. Абсалямова пише, що харчова поведінка може бути гармонійною (нормальною, адекватною) або девіантною (ненормальною, з відхиленнями), це залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце посідає процес

харчування в ієрархії цінностей індивіда, а також від кількісних та якісних показників харчування. Етнокультурні чинники здійснюють величезний вплив на стереотипи харчової поведінки, особливо в період стресу [1, с. 20].

Розлади харчової поведінки – це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування, які перешкоджають повноцінному функціонуванню людини через надмірне або недостатнє споживання їжі, що призводять до фізичного та психологічного нездоров'я, і являють собою комплексну медико-психологічну проблему [2].

Люди, що страждають від розладів харчової поведінки можуть демонструвати різні форми деструктивного стилю харчування: надмірне обмеження їжі, систематичне переїдання, викликання блювання після прийому їжі, виснаження організму надмірними фізичними навантаженнями або жорстке уникнення певних продуктів. Подібні прояви часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, депресивними станами та внутрішньоособистісними конфліктами. У наукових джерелах наголошується, що такі порушення здатні негативно впливати не лише на фізичне здоров'я людини, але й істотно знижувати якість життя, а в окремих випадках навіть створювати загрозу для життя[3с.174].

Чинна офіційна класифікація РХП представлена у Міжнародній класифікації хвороб одинадцятого перегляду (МКХ-11), яку затверджено Всесвітньою організацією охорони здоров'я і яка набула чинності у 2022 році. У розділі VI «Психічні, поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку» розлади харчової поведінки виокремлено в самостійний блок під загальним позначенням 6B8 «Розлади харчування або приймання їжі», до якого входять вісім нозологічних одиниць. Описаними розладами там є: нервова анорексія (6B80); нервова булімія (6B81); розлад переїдання або компульсивне переїдання (6B82, відомий також під англійською аббревіатурою BED, Binge Eating Disorder); розлад уникнення або обмеження приймання їжі (6B83, ARFID); піка (6B84); розлад румінації-регургітації (6B85); рубрики, 6B8Y та 6B8Z, охоплюють інші уточнені та не уточнені розлади харчування, що дозволяє

віднести до них клінічно значущі стани, які не вкладаються у попередні категорії.

С. Литвин-Кіндратюк підкреслює, що розвиток розладів харчової поведінки є результатом впливу багатьох чинників, серед яких важливе місце займають генетична схильність, психотравмувальні події, особистісні особливості та соціальний тиск. Дослідниця акцентує увагу на тому, що люди, які стикаються з подібними проблемами, потребують не осуду чи критики, а підтримки, емпатії та професійної допомоги. Значну роль у подоланні таких порушень відіграє ставлення найближчого оточення, медичних працівників та суспільства загалом, адже атмосфера прийняття й розуміння сприяє ефективнішому психологічному відновленню особистості [10, с. 127].

Г. Варіна та С. Шевченко звертають увагу на психоаналітичний підхід до пояснення механізмів харчової поведінки. На їхню думку, витoki ставлення людини до їжі закладаються ще в ранньому дитинстві, насамперед на оральній стадії психосексуального розвитку. Саме у цей період формуються первинні способи задоволення потреб, відчуття безпеки та емоційного комфорту. Якщо на цьому етапі дитина переживає дефіцит емоційного контакту чи нестачу підтримки, у майбутньому це може проявлятися через різні форми порушень харчової поведінки. Таким чином, психоаналітична концепція підкреслює глибокий зв'язок між емоційним розвитком особистості та її ставленням до їжі.

Так, харчова поведінка є надзвичайно багатогранним явищем, вона охоплює широкий спектр біологічних (відчуття голоду, апетит), психологічних (ставлення, емоційне задоволення) та соціокультурних (культура, традиції та ритуали) процесів. В ній поєднуються фізіологічні потреби організму, емоційні переживання особистості та соціальні вимоги суспільства. Саме тому дослідження харчової поведінки потребує комплексного підходу, який дозволяє враховувати як індивідуально-психологічні особливості людини, так і вплив зовнішнього соціального середовища.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є важливим етапом психічного та особистісного розвитку дитини, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни у пізнавальній, емоційній, мотиваційній та соціальній сферах. У психології молодшим шкільним віком прийнято вважати період від приблизно 6–7 до 10–11 років, тобто час навчання дитини у початковій школі. Цей етап характеризується переходом від провідної ігрової діяльності до навчальної, що суттєво впливає на формування особистості, системи цінностей та моделей поведінки дитини.

Однією з головних особливостей молодшого шкільного віку є зміна соціальної ситуації розвитку. Дитина вступає до школи, де перед нею постають нові вимоги, правила та обов'язки. Вона починає взаємодіяти не лише з батьками, а й із вчителями та однолітками, що розширює її соціальний досвід. Саме у цей період формується ставлення дитини до навчання, праці, власних досягнень та оцінки з боку інших людей.

Навчальна діяльність стає провідною та визначає основні напрями психічного розвитку дитини. Молодший школяр поступово вчиться контролювати свою поведінку, підпорядковувати власні бажання вимогам навчального процесу, планувати діяльність та оцінювати результати власної роботи. У цей період активно розвивається довільність психічних процесів, тобто здатність свідомо керувати увагою, пам'яттю, мисленням та поведінкою.

Пізнавальна сфера молодших школярів зазнає значних змін. Однією з провідних особливостей є інтенсивний розвиток мислення. Якщо у дошкільному віці переважає наочно-образне мислення, то в молодшому шкільному віці поступово формується словесно-логічне мислення. Діти починають краще аналізувати інформацію, порівнювати предмети та явища, робити узагальнення та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Водночас мислення молодших школярів ще залишається конкретним, тому їм легше сприймати інформацію через наочність, приклади та практичні ситуації.

Увага дітей молодшого шкільного віку характеризується недостатньою стійкістю та обмеженим обсягом. Молодші школярі швидко втомлюються від одноманітної діяльності та легко відволікаються на зовнішні подразники. Саме тому навчальний процес потребує чергування різних видів діяльності, використання наочних матеріалів та емоційно насичених методів роботи. Поступово в дітей формується довільна увага, тобто здатність свідомо зосереджуватися на виконанні завдання навіть тоді, коли воно не викликає безпосереднього інтересу.

Пам'ять молодших школярів також має свої вікові особливості. У цьому віці переважає образна та емоційна пам'ять. Діти краще запам'ятовують яскраву, цікаву та емоційно забарвлену інформацію. На початкових етапах навчання вони часто використовують механічне запам'ятовування, однак поступово починає розвиватися логічна пам'ять. Учні вчаться осмислювати матеріал, встановлювати зв'язки між новою та вже відомою інформацією.

Важливу роль у психічному розвитку молодших школярів відіграє уява. Діти цього віку мають високий рівень фантазії, схильні до творчої діяльності та емоційного сприйняття навколишнього світу. Уява допомагає їм краще засвоювати навчальний матеріал, створювати образи та моделювати різні ситуації. Саме тому у навчанні молодших школярів ефективними є ігрові методи, творчі завдання, казкові сюжети та рольові вправи.

Емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку характеризується підвищеною чутливістю та емоційною безпосередністю. Діти яскраво реагують на події, оцінки дорослих та взаємини з однолітками. Для них надзвичайно важливими є підтримка, схвалення та позитивне ставлення з боку значущих дорослих. Негативна критика, приниження або надмірно жорсткі вимоги можуть негативно впливати на самооцінку дитини та викликати тривожність.

У молодшому шкільному віці активно формується самооцінка. Спочатку вона значною мірою залежить від оцінок дорослих, насамперед батьків та вчителів. Дитина сприймає себе через призму успіхів і невдач у навчанні, ставлення однолітків та реакції оточення. Якщо дорослі підтримують дитину,

допомагають їй переживати труднощі та помічати власні досягнення, формується адекватна самооцінка та впевненість у собі. Натомість постійна критика або порівняння з іншими можуть сприяти розвитку невпевненості та страху помилок [15].

Особливого значення у цьому віці набуває мотиваційна сфера. Молодші школярі прагнуть отримувати схвалення та позитивні оцінки, тому зовнішня мотивація відіграє значну роль у навчанні. Водночас поступово починає формуватися внутрішня мотивація, коли дитина виявляє інтерес до самого процесу пізнання. Завдання педагога та батьків полягає у підтримці пізнавальної активності дитини та формуванні позитивного ставлення до навчання.

Соціальний розвиток молодших школярів пов'язаний із розширенням кола спілкування та формуванням навичок взаємодії з іншими людьми. Дитина вчиться працювати в колективі, дотримуватися правил, співпрацювати та враховувати інтереси інших. У цей період значно зростає роль однолітків. Для дітей стає важливою думка друзів, виникає потреба у прийнятті групою та відчутті власної значущості серед ровесників [12].

Водночас молодші школярі ще не завжди вміють ефективно регулювати власні емоції та вирішувати конфліктні ситуації. Вони можуть гостро переживати образи, невдачі або неприйняття з боку однолітків. Саме тому дорослі повинні допомагати дітям розвивати навички емоційної саморегуляції, конструктивного спілкування та співпраці.

Важливою характеристикою молодшого шкільного віку є індивідуальні психологічні відмінності між дітьми. Кожна дитина має власний темп розвитку, особливості темпераменту, характеру, мотивації та пізнавальних процесів. Одні діти є більш активними, емоційними та товариськими, інші — спокійними, сором'язливими або чутливими. Такі індивідуальні особливості впливають на поведінку дитини, її успішність у навчанні та взаємини з оточенням [14].

Індивідуальні особливості проявляються також у рівні розвитку здібностей та пізнавальних інтересів. Одні діти мають схильність до математичних наук, інші — до творчості, мов або комунікації. Важливим

завданням педагогів і батьків є створення умов для розвитку індивідуального потенціалу кожної дитини та підтримка її інтересів.

У молодшому шкільному віці значний вплив на психічний розвиток має сім'я. Саме сімейне середовище формує базове відчуття безпеки, самоцінності та впевненості у собі. Позитивні стосунки з батьками, емоційна підтримка та стабільна атмосфера сприяють гармонійному розвитку дитини. Натомість конфлікти у сім'ї, емоційне відчуження або надмірний контроль можуть негативно впливати на психоемоційний стан молодшого школяра.

Таким чином, молодший шкільний вік є важливим етапом становлення особистості дитини. У цей період активно розвиваються пізнавальні процеси, формується самооцінка, мотивація, навички спілкування та емоційної саморегуляції. Вікові та індивідуально-психологічні особливості молодших школярів необхідно враховувати у процесі навчання та виховання, оскільки саме від цього значною мірою залежить гармонійний розвиток дитини, її психологічне благополуччя та успішна соціалізація.

1.3. Психологічні чинники формування харчової поведінки дітей

Формування харчової поведінки дитини є складним і багатограним процесом, який залежить від взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Харчова поведінка починає формуватися з раннього дитинства і поступово закріплюється у вигляді певних звичок, емоційних реакцій та моделей ставлення до їжі. Саме у дитячому віці закладаються основи майбутнього способу життя, ставлення до власного тіла та здоров'я, тому психологічні чинники мають особливо важливе значення у розвитку адекватної або порушення харчової поведінки.

Одним із найважливіших психологічних чинників є емоційний стан дитини. У ранньому віці їжа має не лише фізіологічне, але й емоційне значення. Годування дитини супроводжується контактом із матір'ю, відчуттям безпеки, турботи та прийняття. Якщо процес харчування асоціюється з

емоційним комфортом, у дитини формується позитивне ставлення до їжі та здатність адекватно реагувати на сигнали голоду й насичення. Водночас дефіцит емоційної підтримки, тривожна атмосфера в сім'ї або жорсткий контроль з боку батьків можуть призводити до порушень харчової поведінки.

У психологічних дослідженнях зазначається, що діти нерідко використовують їжу як спосіб компенсації негативних емоцій. Стрес, страх, образа, самотність або тривога можуть провокувати переїдання чи, навпаки, втрату апетиту. Особливо це характерно для дітей, які мають труднощі у вираженні власних емоцій. У таких випадках їжа виконує функцію емоційної регуляції та психологічного захисту. Наприклад, солодощі можуть асоціюватися у дитини з винагородою, підтримкою або способом заспокоєння.

Важливим чинником формування харчової поведінки є стиль сімейного виховання. Саме сім'я створює перші моделі ставлення до їжі, режиму харчування та культури споживання продуктів. Якщо батьки дотримуються збалансованого харчування, підтримують позитивну атмосферу під час прийому їжі та не використовують їжу як засіб покарання чи заохочення, у дитини формується більш гармонійне ставлення до харчування.

Негативний вплив мають авторитарні стилі виховання, за яких батьки надмірно контролюють процес харчування дитини, змушують її їсти через силу або жорстко обмежують певні продукти. У таких ситуаціях їжа може почати асоціюватися зі стресом, примусом або тривогою. Наприклад, якщо дитину постійно змушують доїдати їжу всупереч відчуттю ситості, вона поступово втрачає здатність адекватно сприймати сигнали власного організму. У майбутньому це може стати передумовою переїдання та формування надмірної маси тіла.

Окрему роль відіграє емоційний клімат у родині. Конфлікти між батьками, нестача уваги до дитини, емоційне відчуження або надмірна критика можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини та сприяти розвитку деструктивних форм харчової поведінки. Діти, які відчувають емоційну нестабільність, часто шукають психологічний комфорт у

їжі. У таких випадках формується звичка «заїдати» стрес або негативні переживання. Важливим психологічним чинником є самооцінка дитини та її ставлення до власного тіла.

У молодшому шкільному та підлітковому віці діти починають активно порівнювати себе з іншими, звертати увагу на власну зовнішність та оцінку оточення. Якщо дитина часто стикається з критикою щодо своєї ваги чи зовнішнього вигляду, це може сприяти формуванню невдоволення власним тілом, тривожності та прагнення змінити себе через обмеження харчування.

Особливо гостро проблема сприйняття власного тіла проявляється у підлітковому віці. Під впливом соціальних мереж, реклами та сучасних стандартів краси підлітки нерідко починають дотримуватися жорстких дієт, обмежувати себе у харчуванні або надмірно контролювати масу тіла. Це значно підвищує ризик розвитку анорексії, булімії та інших розладів харчової поведінки. Психологи зазначають, що саме низька самооцінка та незадоволеність зовнішністю є одними з основних психологічних факторів виникнення таких порушень.

Суттєвий вплив на формування харчової поведінки мають особистісні особливості дитини. Діти з високим рівнем тривожності, емоційною нестійкістю, схильністю до перфекціонізму або залежністю від думки оточення є більш уразливими до розвитку порушень харчової поведінки. Наприклад, перфекціонізм може проявлятися у прагненні до «ідеального» тіла та надмірному контролі харчування. Тривожні діти можуть використовувати їжу як спосіб зниження внутрішнього напруження.

Одним із важливих психологічних чинників є наслідування поведінки дорослих. Діти часто копіюють харчові звички батьків та інших значущих осіб. Якщо у сім'ї прийнято переїдати, вживати велику кількість солодощів або харчуватися нерегулярно, дитина сприймає таку модель як норму.

Так само діти можуть переймати негативне ставлення до власного тіла, якщо батьки постійно незадоволені своєю зовнішністю або часто говорять про дієти.

Важливу роль у формуванні харчової поведінки відіграє соціальне середовище. У дитячому колективі дитина стикається з оцінками та коментарями однолітків щодо зовнішності, ваги або харчових звичок. Глузування, булінг чи соціальне неприйняття можуть спричинити психологічні травми та формувати патологічне ставлення до харчування. Дитина може почати соромитися свого тіла, уникати прийому їжі у присутності інших або навпаки використовувати їжу як спосіб емоційної компенсації.

Окремий вплив має інформаційний простір. Сучасні діти та підлітки постійно взаємодіють із соціальними мережами, рекламою та медіаконтентом, у якому активно траншуються стандарти «ідеальної» зовнішності. Часто такі стандарти є недостижними або штучно створеними. Порівняння себе з медійними образами призводить до зниження самооцінки, розвитку комплексів та формування нездорового ставлення до їжі.

Психологічні дослідження також вказують на важливість формування усвідомленого ставлення до харчування. Дитина повинна навчитися розпізнавати власні фізіологічні потреби, відчувати голод і насичення, усвідомлювати вплив їжі на самопочуття та здоров'я. Якщо дитина харчується автоматично, під впливом емоцій або зовнішніх стимулів, це може призводити до втрати контролю над харчовою поведінкою.

Значну роль у профілактиці порушень харчової поведінки відіграє психологічна підтримка дитини. Батьки та педагоги повинні формувати у дітей позитивне ставлення до власного тіла, підтримувати адекватну самооцінку та уникати принизливих коментарів щодо зовнішності. Важливо навчати дитину екологічним способам вираження емоцій і подолання стресу, щоб їжа не стала єдиним способом психологічного комфорту.

Ефективним засобом формування здорової харчової поведінки є розвиток емоційного інтелекту дитини. Уміння розпізнавати власні емоції, говорити про свої переживання та конструктивно справлятися зі стресом знижує

ризикемоційного переїдання та інших порушень. Також важливо формувати культуру харчування, яка базується не на заборонах і страху, а на усвідомленому та позитивному ставленні до їжі.

Отже, психологічні чинники формування харчової поведінки дітей є надзвичайно різноманітними та взаємопов'язаними. На розвиток ставлення дитини до їжі впливають емоційний стан, стиль сімейного виховання, самооцінка, особистісні особливості, соціальне середовище та сучасний інформаційний простір. Саме тому формування здорової харчової поведінки потребує комплексного підходу, який враховує не лише фізіологічні потреби дитини, але й її психологічний та соціальний розвиток.

Висновки до розділу 1

У процесі теоретичного аналізу проблеми харчової поведінки дітей було встановлено, що харчова поведінка є складним багаторівневим феноменом, у структурі якого поєднуються біологічні, психологічні та соціокультурні компоненти. Вона охоплює не лише фізіологічне задоволення потреб організму в їжі, але й емоційне ставлення до процесу харчування, особливості саморегуляції, систему цінностей, соціальні установки та вплив навколишнього середовища.

У результаті аналізу наукових підходів до проблеми розладів харчової поведінки встановлено, що такі порушення мають комплексний характер і пов'язані не лише з процесом споживання їжі, але й із психоемоційним станом особистості, самооцінкою, соціальними взаєминами та механізмами психологічного захисту. Описано, що розвиток розладів харчової поведінки може бути спричинений поєднанням генетичних, психологічних, сімейних і соціальних чинників. Особливу роль у виникненні таких порушень відіграють емоційна нестабільність, тривожність, незадоволеність власним тілом, соціальний тиск та негативний вплив сучасних стандартів зовнішності.

Теоретичний аналіз психологічних чинників формування харчової поведінки дітей дозволив виділити, що найбільш частим є вплив, що

здійснюється сімейним середовищем, емоційним станом дитини, стилем виховання, рівнем самооцінки та особливостями міжособистісної взаємодії.

У ході теоретичного аналізу описано вікові та індивідуально-психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Даний віковий період характеризується активним розвитком пізнавальної сфери, формуванням самооцінки, довільності психічних процесів, мотивації та навичок соціальної взаємодії. Молодший шкільний вік є особливо чутливим до впливу соціального середовища, оцінок дорослих та взаємин із однолітками, що безпосередньо впливає на формування ставлення дитини до власного тіла, харчування та здоров'я.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність проблеми дослідження та необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку, а також розроблення ефективних психологічних засобів її корекції та профілактики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація, база та методики дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку проводилося з метою виявлення основних психологічних чинників, що впливають на формування ставлення дітей до харчування, визначення рівня сформованості харчових звичок, емоційного ставлення до їжі та особливостей поведінки у ситуаціях, пов'язаних із прийомом їжі.

Дослідження проводилося на базі 1-А класу закладу загальної середньої освіти. У дослідженні взяли участь 20 учнів молодшого шкільного віку, серед яких 11 дівчат та 9 хлопців. Вік дітей становив 6–7 років. Усі учасники дослідження навчаються в однакових освітніх умовах, мають приблизно однаковий рівень навчального навантаження та перебувають у схожому соціальному середовищі. Під час відбору учасників враховувалося, що діти не мають офіційно встановлених психічних порушень або тяжких соматичних захворювань, які могли б суттєво впливати на результати дослідження.

Молодший шкільний вік є особливо важливим періодом для вивчення харчової поведінки, оскільки саме у цей час активно формуються звички, емоційне ставлення до їжі та моделі саморегуляції. Діти цього віку вже здатні усвідомлювати власні харчові вподобання, реагувати на оцінку дорослих та соціального оточення, а також демонструють емоційно зумовлені форми поведінки, пов'язані з харчуванням.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначено основні підходи до вивчення харчової поведінки дітей, сформульовано мету, завдання та підібрано психодіагностичний інструментарій. Також на цьому етапі було погоджено проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти та батьками дітей.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс методів дослідження: спостереження використовувався для вивчення поведінки дітей під час прийому їжі, їх емоційних реакцій, особливостей взаємодії з однолітками та дорослими. У процесі спостереження зверталася увага на швидкість прийому їжі, вибір продуктів, реакцію на зауваження дорослих, рівень самостійності та прояви емоційного дискомфорту; метод бесіди дозволив отримати додаткову інформацію про ставлення дітей до їжі, їх харчові вподобання та емоційне ставлення до власного зовнішнього вигляду. Під час бесід діти відповідали на прості запитання щодо улюблених страв, режиму харчування, сімейних традицій та власного самопочуття.

Психодіагностичний інструментарій дослідження представлений у вигляді психодіагностичних методик: анкета «Особливості харчової поведінки дитини», адаптована для дітей молодшого шкільного віку, проєктивна методика «Неіснуюча тварина» та Тест шкільної тривожності Філліпса в адаптованому варіанті для молодших школярів.

Першою методикою стала анкета «Особливості харчової поведінки дитини», адаптована для дітей молодшого шкільного віку. Методика спрямована на виявлення харчових звичок, режиму харчування, ставлення до їжі та схильності до емоційного переїдання. Анкета містила запитання про частоту прийомів їжі, улюблені продукти, реакцію на стресові ситуації та поведінку під час переживання негативних емоцій.

Другою методикою було використано проєктивну методику «Неіснуюча тварина». Вона дозволила дослідити емоційний стан дітей, рівень тривожності, самооцінку та особливості емоційного реагування. Використання саме проєктивної методики є доцільним для молодших школярів, оскільки діти цього віку часто не можуть повною мірою вербалізувати власні переживання.

Третьою методикою стала методика діагностики шкільної тривожності Філліпса в адаптованому варіанті для молодших школярів. Методика використовувалася для виявлення рівня тривожності дітей, оскільки емоційна напруга та тривожність є важливими психологічними чинниками формування

порушень харчової поведінки. Особлива увага приділялася показникам емоційного дискомфорту, страху самовираження та переживання соціального стресу.

Другий етап дослідження був організаційно-діагностичним. На цьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження учнів. Дослідження здійснювалося у комфортних для дітей умовах, у першій половині дня, коли рівень втоми був мінімальним. Особлива увага приділялася створенню доброзичливої атмосфери, щоб уникнути тривожності та напруження у дітей. Під час проведення методик дітям надавалися доступні пояснення та інструкції відповідно до їх вікових особливостей.

Третій етап був аналітико-узагальнювальним. Отримані результати дослідження були систематизовані, проаналізовані та узагальнені. На основі аналізу даних визначалися основні психологічні особливості харчової поведінки молодших школярів, а також виявлялися діти, схильні до емоційного переїдання, підвищеної тривожності або негативного ставлення до власного тіла.

У процесі дослідження було виявлено, що частина дітей демонструє емоційно залежне ставлення до їжі. Деякі учні зазначали, що вживають солодощі або іншу їжу у ситуаціях смутку, образи чи тривоги. Також окремі діти проявляли підвищену чутливість до оцінки дорослих та однолітків щодо зовнішнього вигляду.

Під час проведення методики «Неіснуюча тварина» у частини дітей спостерігалися ознаки підвищеної тривожності, невпевненості та емоційної напруги, що проявлялося у невеликих розмірах малюнків, слабкому натиску олівця та наявності захисних елементів у зображеннях.

Результати методики Філліпса показали, що деякі діти мають середній або підвищений рівень шкільної тривожності, що може впливати на їх емоційний стан та поведінку у сфері харчування. Особливо це стосувалося дітей із низькою самооцінкою та труднощами у спілкуванні з однолітками.

Для систематизації інформації про учасників дослідження було складено узагальнювальну таблицю.

Таблиця 2.1.

Характеристика учасників емпіричного дослідження

№	Ім'я дитини	Вік	Стать	Особливості поведінки
1	Анна К.	6 років	дівчинка	емоційна, комунікабельна
2	Максим Л.	7 років	хлопчик	активний, імпульсивний
3	Софія П.	6 років	дівчинка	чутлива, тривожна
4	Данило Р.	7 років	хлопчик	товариський, енергійний
5	Марія С.	6 років	дівчинка	спокійна, сором'язлива
6	Влад Т.	7 років	хлопчик	рухливий, емоційний
7	Олена Д.	6 років	дівчинка	відповідальна, стримана
8	Артем М.	7 років	хлопчик	активний, наполегливий
9	Катерина Н.	6 років	дівчинка	чутлива, добра
10	Ігор В.	7 років	хлопчик	імпульсивний, відкритий
11	Юлія Б.	6 років	дівчинка	емоційна, комунікабельна
12	Назар К.	7 років	хлопчик	рухливий, впевнений
13	Аліна Г.	6 років	дівчинка	спокійна, уважна
14	Дмитро Ж.	7 років	хлопчик	енергійний, активний
15	Валерія Ч.	6 років	дівчинка	тривожна, сором'язлива
16	Богдан Я.	7 років	хлопчик	товариський, активний
17	Ірина Ф.	6 років	дівчинка	спокійна, доброзичлива
18	Олександр Х.	7 років	хлопчик	активний, емоційний
19	Вероніка Ц.	6 років	дівчинка	чутлива, емоційна

20	Роман Ш.	7 років	хлопчик	рухливий, комунікабельний
----	----------	---------	---------	---------------------------

Отже, організація емпіричного дослідження дала можливість комплексно вивчити психологічні особливості харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Використання різноманітних методів та психодіагностичних методик дозволило отримати об'єктивні дані щодо емоційного стану дітей, їх ставлення до харчування та впливу психологічних чинників на формування харчової поведінки. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та розроблення рекомендацій щодо профілактики порушень харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку.

2.2. Аналіз результатів діагностики харчової поведінки дітей

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз результатів діагностики психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Основна увага приділялася виявленню особливостей ставлення дітей до їжі, наявності емоційно зумовлених форм харчової поведінки, рівня тривожності та особливостей емоційного стану учнів. Аналіз результатів дозволив встановити, що харчова поведінка дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від емоційного стану, сімейного середовища, рівня самооцінки та особливостей соціальної взаємодії.

Під час дослідження було встановлено, що більшість дітей мають сформовані базові навички режиму харчування, однак у частини учнів спостерігаються ознаки емоційного ставлення до їжі, нестійкість харчових звичок та підвищена залежність від зовнішніх стимулів. Деякі діти демонстрували схильність до вживання їжі у стані тривоги, смутку або образи, що свідчить про формування емоційно залежної харчової поведінки.

Таблиця 2.2.

Результати анкети «Особливості харчової поведінки дитини»

Рівень сформованості харчової поведінки	Кількість дітей	%
Високий	6	30%
Середній	9	45%
Низький	5	25%
Разом	20	100%

Аналіз результатів анкети показав, що лише 30% дітей мають високий рівень сформованості харчової поведінки. Такі учні дотримуються режиму харчування, мають позитивне ставлення до їжі, адекватно реагують на відчуття голоду та насичення і не демонструють вираженої емоційної залежності від їжі. Під час бесід ці діти зазначали, що найчастіше їдять у визначений час, рідко переїдають та мають стабільний апетит.

Найбільшу групу становили діти із середнім рівнем сформованості харчової поведінки — 45%. У таких учнів загалом сформовані базові навички харчування, однак іноді спостерігаються прояви емоційного переїдання, вибірковість у їжі або залежність апетиту від настрою. Частина дітей цієї групи зазначала, що під час смутку чи образи вони частіше прагнуть солодощів або улюбленої їжі.

Низький рівень сформованості харчової поведінки було виявлено у 25% учнів. Для цих дітей характерними є порушення режиму харчування, нестабільний апетит, схильність до емоційного переїдання або відмови від їжі у стресових ситуаціях. У процесі спостереження встановлено, що частина таких дітей проявляла підвищену емоційність під час прийому їжі та залежність від оцінки дорослих.

Отримані результати свідчать про необхідність психологічної профілактики порушень харчової поведінки серед молодших школярів та формування у дітей навичок емоційної саморегуляції.

Для більш глибокого вивчення емоційного стану дітей було використано проєктивну методику «Неіснуюча тварина».

Таблиця 2.3.

Результати методики «Неіснуюча тварина»

Рівень емоційного благополуччя	Кількість дітей	%
Високий	5	25%
Середній	10	50%
Низький	5	25%
Разом	20	100%

Результати проєктивної методики показали, що половина досліджуваних дітей має середній рівень емоційного благополуччя. У малюнках таких учнів переважали нейтральні або помірно позитивні образи, однак у деяких випадках спостерігалися ознаки внутрішньої напруги, невпевненості або потреби у психологічному захисті.

Високий рівень емоційного благополуччя було виявлено у 25% дітей. Малюнки цих учнів характеризувалися великими розмірами, впевненими лініями, наявністю позитивних деталей та відкритістю образів. Такі результати свідчать про емоційну стабільність, адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе.

Водночас у 25% дітей було виявлено низький рівень емоційного благополуччя. У їхніх малюнках спостерігалися дрібні розміри зображень, слабкий натиск олівця, значна кількість захисних елементів або ознаки тривожності. Під час бесід ці діти частіше проявляли невпевненість, сором'язливість та труднощі у вираженні емоцій.

Отримані результати підтверджують, що емоційний стан дитини безпосередньо впливає на формування харчової поведінки. Діти з підвищеною

тривожністю або низькою самооцінкою частіше демонструють емоційно залежне ставлення до їжі.

Для визначення рівня тривожності було використано методику шкільної тривожності Філліпса.

Таблиця 2.4.

Результати методики шкільної тривожності Філліпса

Рівень тривожності	Кількість дітей	%
Високий	4	20%
Середній	11	55%
Низький	5	25%
Разом	20	100%

Аналіз результатів методики Філліпса показав, що найбільша кількість учнів — 55% — має середній рівень тривожності. Для таких дітей характерне періодичне переживання емоційного напруження, хвилювання у ситуаціях оцінювання та підвищена чутливість до думки оточення. Водночас ці прояви не мають вираженого дезадаптивного характеру.

Високий рівень тривожності було виявлено у 20% дітей. Такі учні демонстрували страх помилок, невпевненість у власних можливостях та підвищену емоційну напруженість. Під час дослідження вони часто хвилювалися через правильність відповідей та прагнули отримати схвалення дорослого. Саме серед цієї групи дітей найчастіше спостерігалися прояви емоційного переїдання або зниження апетиту в ситуаціях стресу.

Низький рівень тривожності виявлено у 25% дітей. Ці учні характеризувалися емоційною врівноваженістю, впевненістю у собі та більш стабільним емоційним станом. Вони легше взаємодіяли з однолітками та менш залежали від зовнішньої оцінки.

Порівняльний аналіз результатів усіх методик дозволив встановити взаємозв'язок між емоційним станом дітей та особливостями їх харчової поведінки. Було виявлено, що діти з підвищеним рівнем тривожності та емоційної напруги частіше демонструють нестабільність харчових звичок, схильність до емоційного переїдання або залежність апетиту від настрою. Натомість діти з позитивним емоційним фоном та адекватною самооцінкою мають більш гармонійне ставлення до їжі та стабільні харчові звички.

Результати дослідження підтверджують, що психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні харчової поведінки молодших школярів. Особливого значення набувають емоційний стан дитини, рівень тривожності, особливості самооцінки та характер взаємин із близьким оточенням. Дослідження показало, що навіть у молодшому шкільному віці можуть формуватися передумови до порушень харчової поведінки, що потребує своєчасної психологічної профілактики та підтримки.

Аналіз результатів також дозволяє зробити висновок про необхідність комплексної психолого-педагогічної роботи з дітьми та їх батьками. Важливо формувати у молодших школярів позитивне ставлення до власного тіла, навички емоційної саморегуляції та усвідомленого ставлення до харчування. Значну увагу слід приділяти створенню сприятливого емоційного середовища у сім'ї та школі, оскільки саме емоційний комфорт є важливою умовою гармонійного розвитку дитини.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що харчова поведінка дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язана з їх психологічними особливостями. Виявлені показники свідчать про необхідність подальшої профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на формування здорового ставлення до харчування та підтримку психологічного благополуччя дітей.

Одним із важливих завдань емпіричного дослідження стало виявлення взаємозв'язку між психологічними характеристиками дітей молодшого шкільного віку та особливостями їх харчової поведінки. У сучасних

психологічних дослідженнях харчова поведінка розглядається не лише як фізіологічний процес, а як складний психологічний феномен, який формується під впливом емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки, особливостей міжособистісної взаємодії та механізмів психологічної саморегуляції. Саме тому виявлення таких взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти причини формування деструктивних форм харчової поведінки у дітей та визначити основні напрями профілактичної й корекційної роботи.

У процесі аналізу результатів дослідження було встановлено, що найбільш поширеними типами харчової поведінки серед молодших школярів є гармонійний, емоційно залежний та нестійкий типи. Гармонійний тип характеризується стабільним режимом харчування, адекватним реагуванням на сигнали голоду та насичення, позитивним ставленням до їжі та відсутністю вираженої залежності від емоційного стану. Емоційно залежний тип проявляється у схильності дитини використовувати їжу як спосіб подолання негативних переживань, тривоги чи емоційної напруги. Нестійкий тип характеризується нестабільністю апетиту, вибірковістю у харчуванні та залежністю харчової поведінки від зовнішніх умов.

Для виявлення взаємозв'язку між психологічними характеристиками та типами харчової поведінки було здійснено порівняльний аналіз результатів психодіагностичних методик.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок рівня тривожності та типів харчової поведінки дітей

Тип харчової поведінки	Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності
Гармонійний	4	3	0
Нестійкий	1	5	1
Емоційно залежний	0	3	3

Разом	5	11	4
-------	---	----	---

Аналіз результатів таблиці свідчить про наявність чіткого взаємозв'язку між рівнем тривожності дітей та особливостями їх харчової поведінки. Серед дітей із низьким рівнем тривожності переважає гармонійний тип харчової поведінки. Такі учні демонструють більш стабільний емоційний стан, адекватну самооцінку та здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації без використання їжі як засобу психологічної компенсації.

Діти із середнім рівнем тривожності найчастіше демонстрували нестійкий тип харчової поведінки. Для них характерними є періодичні зміни апетиту, залежність харчування від настрою та емоційного стану, а також вибірковість у їжі. Під час бесід такі діти нерідко зазначали, що у стані хвилювання або образи можуть втрачати апетит або, навпаки, прагнути солодощів.

Особливо помітний взаємозв'язок було виявлено між високим рівнем тривожності та емоційно залежним типом харчової поведінки. Діти з високою тривожністю значно частіше використовували їжу як спосіб подолання негативних емоцій або отримання психологічного комфорту. У таких учнів спостерігалися прояви емоційного переїдання, підвищена залежність від схвалення дорослих та труднощі у регуляції власного емоційного стану.

Отримані результати підтверджують, що тривожність є одним із важливих психологічних чинників формування деструктивних моделей харчової поведінки у молодших школярів. Чим вищий рівень емоційної напруги у дитини, тим більшою є ймовірність виникнення емоційної залежності від їжі.

Для більш детального аналізу було також досліджено взаємозв'язок між самооцінкою дітей та типами харчової поведінки.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок самооцінки та типів харчової поведінки дітей

Тип харчової поведінки	Адекватна самооцінка	Занижена самооцінка	Нестійка самооцінка
Гармонійний	6	0	1
Нестійкий	2	2	3
Емоційно залежний	0	3	3
Разом	8	5	7

Результати таблиці демонструють, що діти з гармонійним типом харчової поведінки переважно мають адекватну самооцінку. Такі учні характеризуються впевненістю у собі, більш позитивним ставленням до власного тіла та меншою залежністю від зовнішньої оцінки. Вони легше адаптуються до нових ситуацій, демонструють емоційну стабільність та рідше використовують їжу як засіб психологічного захисту.

Натомість серед дітей з емоційно залежним типом харчової поведінки переважає занижена або нестійка самооцінка. Такі учні є більш чутливими до критики, частіше переживають невпевненість у собі та мають підвищену потребу у схваленні з боку дорослих і однолітків. Під час бесід вони нерідко висловлювали невдоволення власною зовнішністю або хвилювання щодо ставлення інших людей.

Діти з нестійкою самооцінкою частіше демонстрували нестабільні харчові звички, залежність апетиту від настрою та підвищену емоційну чутливість. У стресових ситуаціях вони могли або втрачати апетит, або прагнути вживання їжі як способу емоційного заспокоєння.

Отримані результати підтверджують, що самооцінка є важливим психологічним чинником формування харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Адекватне сприйняття себе, позитивне ставлення до власного тіла та емоційна впевненість сприяють формуванню гармонійної харчової

поведінки, тоді як невпевненість у собі та емоційна нестабільність можуть підвищувати ризик розвитку емоційно залежних форм харчування.

У процесі комплексного аналізу результатів дослідження було також встановлено, що важливу роль у формуванні харчової поведінки дітей відіграють особливості сімейного виховання та емоційний клімат у родині. Діти, які отримують достатню емоційну підтримку з боку батьків, рідше демонструють ознаки емоційного переїдання або тривожного ставлення до їжі. Натомість у сім'ях із високим рівнем конфліктності, жорстким контролем або недостатньою емоційною підтримкою частіше спостерігаються порушення харчової поведінки.

Важливим фактором також є рівень розвитку емоційної саморегуляції. Діти, які здатні відкрито висловлювати свої переживання та конструктивно справлятися зі стресом, мають більш гармонійне ставлення до їжі. У свою чергу, труднощі у вираженні емоцій часто сприяють формуванню звички «заїдати» негативні переживання.

Проведене дослідження дозволило встановити, що психологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку безпосередньо впливають на формування різних типів харчової поведінки. Найбільш значущими психологічними чинниками є рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність та особливості соціальної взаємодії. Виявлені взаємозв'язки свідчать про необхідність комплексного психолого-педагогічного підходу до профілактики порушень харчової поведінки у дітей.

Особливої уваги потребують діти з високим рівнем тривожності та нестійкою самооцінкою, оскільки саме вони є найбільш уразливими до формування емоційно залежних моделей харчування. У роботі з такими дітьми важливо використовувати методи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки та конструктивних способів подолання стресу.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між психологічними характеристиками дітей молодшого

шкільного віку та типами їх харчової поведінки. Отримані дані можуть бути використані для розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування здорової харчової поведінки та підтримку психологічного благополуччя дітей.

Висновки до розділу 2

У процесі емпіричного дослідження було здійснено комплексне вивчення психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Проведене дослідження дозволило виявити основні психологічні чинники, що впливають на формування ставлення дітей до харчування, а також встановити взаємозв'язок між емоційним станом, рівнем тривожності, самооцінкою та типами харчової поведінки.

Дослідження проводилося на базі 1-А класу закладу загальної середньої освіти за участю 20 дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, зокрема спостереження, бесіду, анкетування та психодіагностичні методики. Використання різних методів дозволило отримати комплексну інформацію про особливості харчової поведінки дітей, їх емоційний стан та психологічні характеристики.

У результаті аналізу даних анкети «Особливості харчової поведінки дитини» встановлено, що лише частина дітей має високий рівень сформованості гармонійної харчової поведінки. Більшість учнів продемонстрували середній рівень сформованості харчових звичок, що проявлялося у нестійкому режимі харчування, залежності апетиту від емоційного стану та вибіркості у їжі. Частина дітей демонструвала ознаки емоційного переїдання або втрати апетиту в ситуаціях стресу, образи чи тривоги.

Результати проективної методики «Неіснуюча тварина» показали, що значна частина дітей має ознаки внутрішньої емоційної напруги, тривожності та невпевненості у собі. Було встановлено, що діти з низьким рівнем емоційного благополуччя частіше проявляють нестабільність харчової поведінки та

емоційну залежність від їжі. Водночас діти з позитивним емоційним станом та адекватною самооцінкою характеризувалися більш гармонійним ставленням до харчування.

Аналіз результатів методики шкільної тривожності Філліпса дозволив виявити, що у частини молодших школярів спостерігається підвищений рівень тривожності, який проявляється у страху помилок, емоційній напрузі, підвищеній чутливості до оцінки дорослих та труднощах у самовираженні. Саме серед дітей із високим рівнем тривожності найчастіше фіксувалися прояви емоційно залежної харчової поведінки.

У процесі дослідження було встановлено взаємозв'язок між психологічними характеристиками дітей та типами їх харчової поведінки. З'ясовано, що гармонійний тип харчової поведінки частіше притаманний дітям із низьким рівнем тривожності, адекватною самооцінкою та позитивним емоційним станом. Такі учні демонструють більш стабільне ставлення до їжі, краще регулюють власні емоції та менш залежні від зовнішньої оцінки.

Натомість емоційно залежний тип харчової поведінки виявлено переважно у дітей із високим рівнем тривожності, нестійкою або заниженою самооцінкою та емоційною напругою. Такі діти частіше використовують їжу як спосіб психологічного захисту, емоційного заспокоєння або компенсації негативних переживань. Для них характерна підвищена чутливість до критики, невпевненість у собі та залежність від ставлення оточення.

Дослідження також підтвердило важливий вплив сімейного середовища на формування харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що позитивний емоційний клімат у сім'ї, підтримка з боку батьків та стабільні взаємини сприяють формуванню гармонійної харчової поведінки. Натомість конфліктність у сім'ї, надмірний контроль або дефіцит емоційної підтримки можуть підвищувати ризик розвитку емоційно залежних форм харчування.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що харчова поведінка дітей молодшого шкільного віку формується під впливом комплексу психологічних чинників. Найбільш значущими серед них є емоційний стан

дитини, рівень тривожності, особливості самооцінки, навички емоційної саморегуляції та характер сімейних взаємин.

Проведене дослідження підтвердило необхідність своєчасної психологічної профілактики порушень харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Особливої уваги потребують діти з високим рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та заниженою самооцінкою, оскільки саме вони є найбільш уразливими до формування деструктивних моделей харчування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість комплексного психолого-педагогічного підходу до формування здорової харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку. Отримані дані можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та батьків для розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя дітей та формування позитивного ставлення до харчування.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Практичні рекомендації щодо формування здорових харчових звичок

Формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку є одним із важливих напрямів психолого-педагогічної роботи, оскільки саме в цей період закладаються основи ставлення до власного здоров'я, харчування та способу життя загалом. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що значна частина дітей має нестійкі харчові звички, залежність апетиту від емоційного стану, ознаки емоційного переїдання та підвищену чутливість до зовнішньої оцінки. Саме тому виникає необхідність розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику порушень харчової поведінки та формування гармонійного ставлення до їжі.

Практичні рекомендації повинні мати комплексний характер і охоплювати роботу не лише з дітьми, але й з батьками, педагогами та шкільним середовищем. Важливо враховувати вікові та індивідуально-психологічні особливості молодших школярів, їх емоційний стан, потребу у підтримці та схильність до наслідування поведінки дорослих.

Однією з найважливіших умов формування здорових харчових звичок є організація стабільного режиму харчування. Діти молодшого шкільного віку потребують регулярного та збалансованого прийому їжі, оскільки режим харчування впливає не лише на фізичне здоров'я, але й на емоційний стан, працездатність та здатність до навчання. Батькам рекомендується організовувати 4–5 прийомів їжі на день у приблизно однаковий час. Наприклад, дитина повинна мати повноцінний сніданок перед школою, обід після занять, полуденок та вечерю.

Особливу увагу слід приділяти саме сніданку, адже багато дітей приходять до школи без ранкового прийому їжі. Це негативно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та емоційний стан дитини. Наприклад, дитина, яка не поснідала,

швидше втомлюється, стає дратівливою та може прагнути швидких перекусів солодощами або снеками. Тому батькам рекомендується включати до сніданку корисні продукти: каші, яйця, фрукти, сир, йогурт або цільнозерновий хліб.

Важливим аспектом формування здорових харчових звичок є створення позитивної атмосфери під час прийому їжі. Дитина повинна сприймати процес харчування як приємну та спокійну частину повсякденного життя, а не як джерело стресу чи конфліктів. Не рекомендується сварити дитину за повільне харчування, змушувати доїдати їжу або використовувати їжу як засіб покарання чи винагороди.

Наприклад, якщо дитина відмовляється їсти певний продукт, батькам варто спокійно запропонувати альтернативу або повторити спробу пізніше, а не змушувати їсти через силу. У випадку, коли дитина каже: «Я не люблю овочі», можна залучити її до приготування страви, цікаво оформити їжу або подати овочі у незвичній формі. Наприклад, створити «веселий бутерброд» із овочами або фруктову композицію у вигляді тваринки.

Однією з важливих рекомендацій є обмеження використання їжі як способу емоційного заспокоєння. Батьки часто несвідомо формують у дітей звичку «заїдати» негативні переживання. Наприклад, після сліз або невдачі дитині пропонують цукерку чи шоколад «для настрою». У результаті формується асоціація між їжею та емоційним комфортом.

У таких ситуаціях важливо навчити дитину альтернативних способів подолання стресу. Наприклад, якщо дитина засмучена через конфлікт із друзями, доцільніше поговорити з нею, запропонувати прогулянку, малювання, читання або спільну гру. Це допомагає формувати навички емоційної саморегуляції та знижує ризик емоційного переїдання.

Суттєве значення має особистий приклад дорослих. Діти молодшого шкільного віку активно наслідують поведінку батьків та педагогів, тому здорові харчові звички повинні підтримуватися всією родиною. Наприклад, якщо батьки регулярно вживають фастфуд, газовані напої або харчуються нерегулярно, дитина сприймає таку поведінку як норму. Натомість спільне вживання овочів,

фруктів, домашніх страв та фізична активність формують позитивне ставлення до здорового способу життя.

Практичні рекомендації повинні також включати розвиток у дітей усвідомленого ставлення до їжі. Молодші школярі мають навчитися розрізняти фізіологічний голод і бажання поїсти через нудьгу, стрес або емоційне напруження. Для цього можна використовувати прості вправи та бесіди.

Наприклад, психолог або батьки можуть ставити дитині запитання: «Ти зараз справді голодний чи тобі сумно?», «Що ти зараз відчуваєш?» або «Що може допомогти тобі покращити настрій, крім їжі?». Такі бесіди сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок самоспостереження.

Корисним є також залучення дітей до процесу приготування їжі. Коли дитина бере участь у виборі продуктів, приготуванні салату або сервіруванні столу, у неї формується більш відповідальне та позитивне ставлення до харчування. Наприклад, молодшим школярам можна доручити помити овочі, прикрасити страву або самотійно скласти «корисний перекус» до школи.

Важливим напрямом є обмеження надмірного споживання солодощів, газованих напоїв та продуктів швидкого харчування. Проте повна заборона таких продуктів може викликати у дитини підвищений інтерес до них. Саме тому рекомендується дотримуватися принципу помірності. Наприклад, можна домовитися, що солодощі дитина отримує у певні дні або в невеликій кількості після основного прийому їжі.

Особливу увагу слід приділяти інформаційному середовищу дитини. Сучасні діти постійно стикаються з рекламою солодощів, фастфуду та «ідеальних» образів зовнішності у соціальних мережах. Батькам і педагогам важливо пояснювати дітям критично ставитися до реклами та формувати адекватне сприйняття власного тіла.

Наприклад, під час бесід із дітьми можна обговорювати, що всі люди мають різну зовнішність, а здоров'я є важливішим за відповідність нав'язаним стандартам краси. Це допомагає знижувати ризик формування комплексів та негативного ставлення до власного тіла.

Важливим елементом формування здорових харчових звичок є фізична активність. Рухова діяльність позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я дитини, сприяє зниженню тривожності та формуванню позитивного емоційного стану. Батькам рекомендується заохочувати дітей до активних ігор, прогулянок, занять спортом або танцями.

Наприклад, замість тривалого перегляду мультфільмів чи використання гаджетів можна організовувати сімейні прогулянки, катання на велосипеді або спортивні ігри. Це не лише покращує фізичне здоров'я, а й зміцнює емоційний контакт між батьками та дітьми.

У шкільному середовищі доцільно проводити профілактичні заняття, тренінги та тематичні заходи, спрямовані на формування культури здорового харчування. Наприклад, можна організовувати тематичні дні здорового харчування, конкурси малюнків «Корисна їжа», квести або інтерактивні ігри.

Практичний психолог може проводити групові заняття з розвитку емоційної саморегуляції, самооцінки та навичок конструктивного подолання стресу. Наприклад, дітям можна пропонувати вправи на релаксацію, малювання емоцій або рольові ігри, у яких вони вчаться вирішувати конфліктні ситуації без використання їжі як способу компенсації.

Важливо також проводити просвітницьку роботу з батьками. Батьківські збори, консультації та тренінги допомагають підвищити рівень обізнаності дорослих щодо психологічних чинників формування харчової поведінки дітей. Наприклад, батькам можна рекомендувати уникати негативних коментарів щодо зовнішності дитини, підтримувати її самооцінку та створювати емоційно безпечну атмосферу у сім'ї.

Таблиця 3.1

Програма психолого-педагогічних занять щодо формування здорової харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Очікуваний результат
---	--------------	--------------	--------------------------	----------------------

1	Знайомство та створення позитивної атмосфери	Формування довіри в групі, створення безпечного емоційного середовища	Гра «Моє ім'я та улюблена страва», вправа «Сонечко настрою», бесіда	Зниження напруження, формування позитивного настрою
2	Що таке здорове харчування?	Ознайомлення дітей з основами здорового харчування	Бесіда «Корисна та шкідлива їжа», гра «Корисний кошик», перегляд картинок	Формування уявлень про здорове харчування
3	Мій режим харчування	Формування навичок регулярного прийому їжі	Вправа «Мій день», складання режиму харчування, малювання «Мій сніданок»	Усвідомлення значення режиму харчування
4	Їжа та емоції	Усвідомлення зв'язку між настроєм та бажанням їсти	Вправа «Голод чи емоція?», гра «Кольори настрою», бесіда	Формування навичок емоційного самоспостереження
5	Вчимося розуміти свої емоції	Розвиток емоційного інтелекту	Вправа «Емоційний термометр», малювання емоцій, рольові ситуації	Розвиток уміння розпізнавати емоції
6	Я та моє тіло	Формування позитивного ставлення до власного тіла	Вправа «Що мені подобається в собі», арттерапія «Автопортрет», бесіда	Підвищення самооцінки та самоприйняття
7	Корисні та шкідливі звички	Формування відповідального ставлення до здоров'я	Гра «Так чи ні», створення плаката «Корисні звички»	Усвідомлення впливу звичок на здоров'я
8	Як подолати стрес без їжі	Формування конструктивних способів емоційної саморегуляції	Дихальні вправи, релаксація «Повітряна кулька», гра «Моє безпечне місце»	Зниження рівня тривожності

9	Корисні перекуси	Формування навичок правильного вибору продуктів	Практична вправа «Збираємо ланч-бокс», обговорення продуктів	Формування навичок здорового вибору їжі
10	Вода та здоров'я	Усвідомлення значення води для організму	Гра «Що корисніше?», бесіда, малювання «Краплинка здоров'я»	Формування звички достатнього споживання води
11	Фізична активність і здоров'я	Формування позитивного ставлення до рухової активності	Рухливі ігри, вправи-руханки, бесіда	Усвідомлення зв'язку між рухом і здоров'ям
12	Моя сім'я та харчування	Усвідомлення ролі сім'ї у формуванні харчових звичок	Вправа «Сімейна вечеря», обговорення сімейних традицій	Розвиток позитивного ставлення до сімейних традицій
13	Вчимося обирати корисні продукти	Формування навичок усвідомленого вибору їжі	Гра «Магазин корисних продуктів», аналіз упаковок	Розвиток критичного ставлення до продуктів
14	Моє здорове меню	Закріплення знань про здорове харчування	Створення меню на день, творчі завдання	Формування практичних навичок планування харчування
15	Підсумкове заняття «Я обираю здоров'я»	Узагальнення знань та навичок	Вікторина, гра «Корисні поради», вручення символічних дипломів	Закріплення позитивного ставлення до здорового способу життя

Аналіз розробленої програми психолого-педагогічних занять щодо формування здорової харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку дозволяє стверджувати, що її структура відповідає віковим, психологічним та емоційним особливостям молодших школярів. Програма має комплексний характер і спрямована не лише на формування знань про здорове харчування,

але й на розвиток емоційної сфери, позитивної самооцінки, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Важливою особливістю програми є поєднання інформаційного, емоційного та практичного компонентів. Діти молодшого шкільного віку найкраще засвоюють інформацію через гру, практичну діяльність та емоційно забарвлені ситуації, тому використання інтерактивних методів є психологічно доцільним. Саме тому у програмі переважають ігрові вправи, арттерапевтичні методики, бесіди, рольові ситуації та творчі завдання. Наприклад, вправи «Корисний кошик», «Голод чи емоція?» або «Магазин корисних продуктів» допомагають дітям не лише отримувати нові знання, але й застосовувати їх у змодельованих життєвих ситуаціях.

Програма побудована за принципом поступового ускладнення змісту. Перші заняття спрямовані на створення позитивної атмосфери у групі, формування довіри та базових уявлень про здорове харчування. Це є надзвичайно важливим, оскільки емоційний комфорт і психологічна безпека є необхідною умовою ефективної корекційно-розвивальної роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Наступні заняття поступово переходять до більш глибоких психологічних аспектів, пов'язаних із емоційною саморегуляцією, самооцінкою та усвідомленням власних потреб.

Особливо значущими є заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та формування навичок саморегуляції. Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина дітей використовує їжу як спосіб подолання тривоги, образи або внутрішньої напруги. Саме тому вправи «Емоційний термометр», «Кольори настрою» або релаксаційні техніки сприяють формуванню у дітей уміння усвідомлювати власні емоції та шукати конструктивні способи подолання стресу без використання їжі як психологічної компенсації.

Важливою перевагою програми є також її спрямованість на формування позитивного ставлення до власного тіла та підвищення самооцінки дітей. Молодший шкільний вік є періодом активного формування образу «Я», тому

негативні коментарі щодо зовнішності або порівняння з іншими дітьми можуть негативно впливати на психоемоційний стан дитини. Вправи «Що мені подобається в собі» та «Автопортрет» допомагають дітям усвідомити власну цінність, приймати себе та знижують ризик формування комплексів, пов'язаних із зовнішністю.

Програма також враховує важливість формування практичних навичок здорового харчування. Діти не лише отримують інформацію про корисні продукти, але й навчаються застосовувати ці знання у повсякденному житті. Наприклад, заняття «Корисні перекуси» та «Моє здорове меню» сприяють розвитку навичок самостійного вибору корисної їжі та планування власного раціону. Це має особливе значення у сучасних умовах, коли діти перебувають під постійним впливом реклами фастфуду та солодоців.

Окремої уваги заслуговує включення до програми тем, пов'язаних із фізичною активністю та сімейними традиціями харчування. Формування здорової харчової поведінки є неможливим без комплексного підходу до способу життя дитини. Саме тому заняття «Фізична активність і здоров'я» та «Моя сім'я та харчування» спрямовані на усвідомлення взаємозв'язку між руховою активністю, емоційним благополуччям та здоров'ям загалом.

Таким чином, формування здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, позитивний приклад дорослих, організацію здорового режиму харчування та розвиток емоційної саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, школа та психологічна служба. Саме систематична профілактична робота та створення сприятливого психологічного середовища є важливими умовами гармонійного розвитку дитини та попередження порушень харчової поведінки.

Висновки до розділу 3

У межах дослідження було розроблено програму психолого-педагогічних занять щодо формування здорової харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Аналіз змісту програми показав, що вона має комплексний корекційно-профілактичний характер та спрямована на розвиток емоційної сфери, формування навичок саморегуляції, позитивної самооцінки та усвідомленого ставлення до харчування. Важливою особливістю програми є використання інтерактивних методів роботи, які відповідають віковим особливостям молодших школярів та забезпечують високу емоційну залученість дітей.

Практична значущість розроблених рекомендацій полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів, учителів початкових класів та батьків. Запропоновані рекомендації спрямовані на організацію здорового режиму харчування, розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного ставлення до власного тіла, профілактику емоційного переїдання та створення сприятливого психологічного середовища для гармонійного розвитку дитини.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку було досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання дипломної роботи. Проведений аналіз дозволив комплексно дослідити особливості формування харчової поведінки молодших школярів, визначити основні психологічні чинники її розвитку, а також обґрунтувати психолого-педагогічні умови профілактики та корекції порушень харчової поведінки у дітей.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що харчова поведінка є складним багаторівневим феноменом, який охоплює біологічні, психологічні та соціокультурні компоненти. Вона включає систему установок, емоційних реакцій, мотиваційних механізмів та поведінкових моделей, що визначають ставлення людини до їжі та процесу харчування. Доведено, що харчова поведінка не обмежується лише фізіологічним задоволенням потреб організму, а тісно пов'язана з емоційною сферою особистості, самооцінкою, сімейними взаєминами та впливом соціального середовища.

Теоретичне дослідження дозволило визначити, що саме дитячий вік є найбільш чутливим періодом для формування харчових звичок та моделей ставлення до їжі. Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком пізнавальної, емоційної та соціальної сфер, формуванням самооцінки, довільності психічних процесів та навичок саморегуляції. Саме у цей період дитина активно засвоює моделі поведінки дорослих, переймає сімейні традиції та формує власне ставлення до здоров'я й зовнішності. Важливими психологічними чинниками формування харчової поведінки дітей є емоційний стан, рівень тривожності, самооцінка, стиль сімейного виховання, характер взаємин із батьками та соціальне оточення. Виявлено, що негативний психологічний клімат у сім'ї, недостатня емоційна підтримка, надмірний

контроль або використання їжі як засобу покарання чи винагороди можуть сприяти формуванню емоційно залежної харчової поведінки.

У процесі емпіричного дослідження було проведено психодіагностичне обстеження 20 учнів 1-А класу закладу загальної середньої освіти. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс методів: спостереження, бесіду, анкетування та психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення особливостей харчової поведінки, емоційного стану та рівня тривожності дітей.

Результати дослідження дозволили встановити, що значна частина молодших школярів має середній або нестійкий рівень сформованості харчової поведінки. У частини дітей виявлено прояви емоційного переїдання, залежність апетиту від емоційного стану, вибірковість у їжі та нестабільність режиму харчування. Дослідження показало, що деякі діти використовують їжу як спосіб психологічного заспокоєння, компенсації образи, тривоги чи внутрішнього напруження.

Аналіз результатів психодіагностичних методик підтвердив взаємозв'язок між психологічними характеристиками дітей та особливостями їх харчової поведінки. Встановлено, що діти з підвищеним рівнем тривожності, нестійкою або заниженою самооцінкою частіше демонструють емоційно залежний тип харчової поведінки. Для таких учнів характерні підвищена емоційна чутливість, залежність від оцінки оточення, труднощі у вираженні емоцій та недостатній рівень навичок саморегуляції.

Водночас діти з адекватною самооцінкою, емоційною стабільністю та позитивним ставленням до себе частіше демонстрували гармонійний тип харчової поведінки. Такі учні мають більш сформовані навички самоконтролю, адекватно реагують на стресові ситуації та рідше використовують їжу як засіб емоційної компенсації.

На основі результатів дослідження було розроблено програму психолого-педагогічних занять щодо формування здорової харчової поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Програма має комплексний профілактично-корекційний характер та спрямована на розвиток емоційної сфери, формування

навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, усвідомленого ставлення до їжі та здорового способу життя. Встановлено, що використання ігрових методів, арттерапії, релаксаційних вправ, бесід та інтерактивних форм роботи є ефективним засобом психологічної підтримки молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні психологічних механізмів формування порушень харчової поведінки у дітей різних вікових категорій, а також у розробленні та практичній апробації комплексних програм психологічної корекції та профілактики деструктивних форм харчової поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасалямова Л. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д-ра псих. наук : спец. 9.00.01 «Загальна психологія, історія психології», 053 «Психологія». Київ, 2019. 398 с.
2. Варіна Г. Психологічні механізми формування харчової поведінки особистості. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 56–61.
3. Варіна Г., Шевченко С. Психоаналітичний підхід до дослідження харчової поведінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 44–49.
4. Гірняк Г., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: wunu.edu.ua (дата звернення: 09.06.2026).
5. Гуліч М., Петренко О. Порушення харчової поведінки дітей в умовах військового стресу – проблема сьогодення. Здорове харчування від дитинства до дорослості: стан та перспективи : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2022 р.). Київ, 2022. С. 18–20.
6. Гуліч М., Петренко О., Антономов М., Федорова Д., Вепселєйнен Х., Єрмола М. Стресові розлади харчування у дітей в умовах війни – загроза здоров'ю в подальшому житті. Здорове харчування від дитинства до дорослості: стан та перспективи : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 27 жовт. 2023 р.). Київ, 2023.
7. Гуліч М., Петренко О., Любарська Л. Проблема порушення харчової поведінки дітей як наслідок військового стресу. Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 15 берез. 2023 р.). Київ, 2023. С. 92–93.
8. Ремесник Н. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою. 053 Психологія – 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Київ, 2023. 239 с.
9. Замало чи забагато: як змінюється харчування через стрес. URL: kunsht.com.ua(дата звернення: 09.06.2026).

10. Каплатан Н. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дис. ... доктора філософії. Спеціальність 053 Психологія. Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки. Одеса, 2022. 186 с.

11. Корзун В., Котикова Ю., Петренко О., Писаренко Ю., Гайдук М., Деркач А. Вода як джерело йоду для профілактики йододефіцитних захворювань. Вода і здоров'я людини: матеріали наук.-практ. конф. (Ужгород, 19–20 квіт. 2013 р.). Ужгород, 2013. С. 38–42.

12. Левицька Т., Миколук В. Психологічні особливості молоді, схильної до порушень харчової поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 1. С. 114–117.

13. Литвин-Кіндратюк С. Емоційна регуляція та харчова поведінка особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2021. Вип. 16. С. 127–134.

14. Литвин-Кіндратюк С. Психологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. IX, вип. 13. С. 121–129.

15. Литвин-Кіндратюк С. Психологія харчової поведінки особистості : монографія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 256 с.

16. Мартинова Л. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностики та лікування. Neuronews. 2021. № 1 (122). С. 46–50. URL: neuronews.com.ua (дата звернення: 09.06.2026).

17. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

18. Никоненко О. Вікові особливості формування харчової поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2023. № 1. С. 74–80.

19. Никоненко О. Харчова поведінка особистості як психологічний

20. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 4 (72). С. 202–211.

21. Петренко О., Мельниченко Т. Інформативність анкетування для оцінки стану харчування окремих груп населення при плануванні та проведенні профілактичних заходів. Сучасні тенденції розвитку медичної науки та медичної практики: матеріали наук.-практ. конф. (Львів, 26–27 груд. 2014 р.). Львів, 2014. С. 68–70.

22. Рябова Н. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. Харківський осінній марафон психотехнологій: зб. матеріалів IV міжрегіон. наук.-практ. конф. (Харків, 31 жовтня 2020 р.). Харків : Діса плюс, 2020. С. 174–177.

23. Самойленко І. Війна з їжею. Київ : ФОП Маслаков, 2020. 57 с.

24. Сідельникова А. Психологічні особливості розладів харчової поведінки у жінок. Психологічний часопис. 2021. № 7 (11). С. 85–92.

25. Сідельникова А. Соціально-психологічні чинники формування образу тіла у жінок. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 98–105.

26. Шебанова В. Сучасні напрями надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології: матеріали V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 21–22 квітня 2021 р.). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2. С. 156–160.

27. Шевченко С. Психологічні аспекти емоційного переїдання. Психологічний журнал. 2022. Т. 8, № 3. С. 133–140.

28. Шеремета С. Р. До проблеми вивчення психологічного впливу соціальних мереж на особистість як залежності. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 3–4 листопада 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 267–270.

29. Шеремета С. Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 209–214.

30. Шеремета С. Р. Проблематика досліджень соціально-психологічного впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 46–55. DOI: 10.32782/2707-0409.2023.1.6

31. Шеремета С. Р. Дослідження впливу соціальних мереж на харчову поведінку користувачів соціальних мереж. *Психологічні перспективи*. 2024. Вип. 44. С. 158–171. DOI: 10.29038/2227-1376-2024-44-she

32. Шеремета С. Р. Психологічні механізми регуляції харчової поведінки користувачів соціальних мереж молодого віку : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2025. 259 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Узагальнені результати дослідження психологічних особливостей харчової поведінки дітей молодшого шкільного віку

№	Умове позначення учня	Тип харчової поведінки	Рівень тривожності	Особливості самооцінки	Особливості харчових звичок	Ставлення до власного тіла	Рекомендації
1	Учень 1	Гармонійний	Низький	Адекватна	Дотримується режиму харчування	Позитивне	Підтримка здорових звичок
2	Учень 2	Нестійкий	Середній	Нестійка	Вибірковість у їжі	Нейтральне	Розвиток емоційної саморегуляції
3	Учень 3	Емоційно залежний	Високий	Занижена	Схильність до солодощів	Негативне	Психологічна підтримка
4	Учень 4	Гармонійний	Низький	Адекватна	Регулярне харчування	Позитивне	Закріплення навичок
5	Учень 5	Нестійкий	Середній	Нестійка	Нерегулярні перекуси	Нейтральне	Формування режиму харчування
6	Учень 6	Емоційно залежний	Високий	Занижена	Емоційне переїдання	Негативне	Корекція тривожності
7	Учень 7	Гармонійний	Низький	Адекватна	Збалансоване харчування	Позитивне	Підтримка позитивної самооцінки
8	Учень 8	Нестійкий	Середній	Нестійка	Вибірковість продуктів	Нейтральне	Робота з емоційною сферою
9	Учень 9	Емоційно залежний	Високий	Занижена	Часте вживання солодкого	Негативне	Психокорекційні вправи
10	Учень 10	Гармонійний	Низький	Адекватна	Регулярний режим	Позитивне	Збереження сформованих звичок

11	Учень 11	Нестійкий	Середній	Нестійка	Нестабільний апетит	Нейтральне	Формування самоконтролю
12	Учень 12	Емоційно залежний	Високий	Занижена	«Заїдання» стресу	Негативне	Розвиток самооцінки
13	Учень 13	Гармонійний	Низький	Адекватна	Здорові харчові звички	Позитивне	Профілактична підтримка
14	Учень 14	Нестійкий	Середній	Нестійка	Часті перекуси	Нейтральне	Робота з режимом дня
15	Учень 15	Емоційно залежний	Високий	Занижена	Схильність до переїдання	Негативне	Індивідуальна консультація
16	Учень 16	Гармонійний	Низький	Адекватна	Повноцінне харчування	Позитивне	Закріплення навичок
17	Учень 17	Нестійкий	Середній	Нестійка	Відсутність режиму	Нейтральне	Корекція харчових звичок
18	Учень 18	Емоційно залежний	Високий	Занижена	Емоційне споживання їжі	Негативне	Релаксаційні вправи
19	Учень 19	Гармонійний	Низький	Адекватна	Раціональне харчування	Позитивне	Підтримка позитивних установок
20	Учень 20	Нестійкий	Середній	Нестійка	Вибіркове харчування	Нейтральне	Розвиток харчової культури