

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості емоційної сфери осіб з різними стилями харчування»

ХАІ.704.7-96п2.22О.053.9749573 КР

Виконав: здобувач (ка) 2 курсу групи №7-96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Циганчук О. А.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Півень М. А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К. І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Ю. І. Гулій  
(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Циганчук О. А.

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційної сфери осіб з різними стилями харчування

керівник кваліфікаційної роботи Півень Маргарита Анатоліївна, канд. психол. н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи \_\_\_\_\_

Виявити особливості емоційної сфери осіб зрілого віку з різними стилями харчування

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)

- Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.

- Дослідити особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування.

- Виявили особливості агресивної поведінки та прояву тривожності у осіб з різними стилями харчування.

- Визначити особливості прояву депресивних станів у осіб з різними стилями харчування.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 7

Табл. 10

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Півень М. А., канд. психол. н., доцент	11.10.22	15.10.22
2	Півень М. А., канд. психол. н., доцент	18.10.22-	23.10.22
3	Півень М. А., канд. психол. н., доцент	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.  
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

\_\_\_\_\_ (підпис)

Керівник кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_ (підпис)

О.А.Циганчук

(ініціали та прізвище)

М. А. Півень

(ініціали та прізвище)

## Реферат

Дипломна робота: 57 с., 10 табл., 10 рис., 33 джерела.

Ключові слова: ВЕГЕТАРИАНСТВО, ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ, СТИЛІ ХАРЧУВАННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, СЕРЕДНІЙ ВІК.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційної сфери осіб з різними стилями харчування.

Мета дослідження – виявити особливості емоційної сфери осіб зрілого віку з різними стилями харчування.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. 2. Тестування (шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, шкала тривожності Ж. Тейлора, тест агресивності опитувальник Почебута, методика діагностики депресивних станів (В. Жмуров); загальна емоційна спрямованість (Б. І. Додонов). 3. Метод математико-статистичної обробки даних - U-критерій Манна-Уїтні.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

Під час дослідження було виявлено особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування. Досліджувані з групи лактовегетаріанців, на відміну від другої групи осіб, які не обмежують свій раціон та дотримуються вільного стилю харчування, мають вищий рівень виразності таких емоцій як гнів, презирство і провина. Крім того більшість досліджуваних лактовегетаріанців схильні до потреби допомагати іншим. У досліджуваних виявлена схильність до депресії, що може бути пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та схильні до самоагресії та емоційної агресії. Дослідження агресивної поведінки та прояву тривожності осіб з різними стилями харчування показали, що у групі з лактовегетаріанським стилем харчування ситуативна та особистісна тривожність має вищі показники, ніж у групі осіб вільним стилем харчування, що говорить про те, що на момент проведення дослідження дані особи відчували психологічний стрес, крім того їм властиві такі переживання як

тривога, неспокій, сприймання ситуації загрозовою. Особам групи з вільним стилем харчування найбільш властивий такий вид агресії як вербальна, а особам груп з лактовегетаріанським стилем харчування – самоагресія та емоційна агресія, найменш властивий вид агресії для обох груп – фізична. Дослідження проявів депресивних станів осіб з різними стилями харчування показав, що досліджувані групи з лактовегетаріанським стилем харчування мають вищий показник схильності до депресивних станів, ніж у групі з вільним стилем харчування, що може бути пов'язаним з високим рівнем тривожності у цій групі та іншими особистісними якостями.

### **Abstract**

Thesis: 57 pp., 10 tables, 10 figures, 33 sources.

Key words: VEGETARIAN, DEPRESSIVE STATES, EATING STYLES, ANXIETY, EMOTIONAL SPHERE, MIDDLE AGE.

Object of research: emotional sphere of personality.

The subject of the study: peculiarities of the emotional sphere of people with different eating styles.

The purpose of the study is to reveal the features of the emotional sphere of mature people with different eating styles.

Research methods: 1. Theoretical analysis of scientific sources on the research problem. 2. Testing (differential emotions scale by K. Izard, anxiety scale by Spielberger-Khanin, anxiety scale by J. Taylor, aggressiveness test, Pochebut questionnaire, method of diagnosing depressive states (V. Zhmurov); general emotional orientation (B. I. Dodonov). 3 The method of mathematical and statistical data processing is the Mann-Whitney U-test.

Based on the results of the study, the following conclusions were made:

During the research, it was revealed the peculiarities of the current emotional experiences and the emotional directness of people with different styles of eating. Subjects from the group of lacto-vegetarians, unlike the second group of people, who do not limit their diet and follow a free eating style, have a higher level of

expressiveness of such emotions as anger, contempt and guilt. In addition, most of the researched among lacto-vegetarians prone to the need to help others. The researched showed tendency to depression, which can be related to the rise of equal anxiety and tendency to self-aggression and emotional aggression. The researches of aggressive behavior and the manifestation of anxiety in people with different eating styles have shown that situational and personal anxiety is higher in the group with a lacto-vegetarian eating style than in the group of people with a free eating style, which indicates that at the time of the research, these individuals felt psychological stress, in addition, they are characterized by such experiences as anxiety, restlessness, perception of the situation as threatening. Individuals of the group with a free eating style have the most characteristic type of aggression as verbal, while individuals of the groups with a lacto-vegetarian eating style have self-aggression and emotional aggression, the least characteristic type of aggression for both groups is physical. A study of the manifestations of depressive states of individuals with different eating styles showed that the studied groups with a lacto-vegetarian eating style have a higher index of tendency to depressive states than in the group with a free eating style, which may be associated with a high level of anxiety in this group and other personal qualities.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ.....	5
1.1 Поняття емоційної сфери особистості.....	5
1.2 Особливості емоційної сфери особистості зрілого віку.....	11
1.3 Психологічні особливості вегетаріанців.....	18
РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Характеристика вибірки.....	27
2.2 Характеристика методів дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
3.1 Особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування.....	32
3.2 Особливості агресивної поведінки та прояву тривожності у осіб з різними стилями харчування.....	38
3.3 Особливості прояву депресивних станів у осіб з різними стилями харчування.....	44
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні декілька років в Україні набувають все більшої популярності так звані «етичні дієти» – вегетаріанство, веганство, лактовегетаріанство і т. д. Їх спільною рисою є відмова від продуктів, які є результатом вбивства живих істот. Так, вегетаріанці виключають зі свого раціону свинину, телятину, м'ясо птиці, рибу і т. д., вегани не вживають в їжу будь-які продукти тваринного походження. 60–70 % прихильників таких дієт відмовляються від певного спектру продуктів через етичні переконання [16].

Серед українців 11% вегетаріанців (людей, які не вживають м'ясо) та 2% веганів (не вживають будь-які продукти тваринного походження, в т.ч. молоко і яйця). Такі дані впливають з дослідження, яке у жовтні 2020 року провів Київський міжнародний інститут соціології на замовлення кампанії UA Plant-Based [25]. Також у результаті цього дослідження було визначено, що 14,8% населення України включають у свій раціон рослинні альтернативи м'ясу, 13,9% – молоку.

Існують також різні відомості щодо підвищеного ризику розвитку деяких психоемоційних порушень та захворювань у групах вегетаріанців та веганів, зокрема депресій та станів, пов'язаних з патологічним режимом прийому їжі (анорексія, булімія і т. п.). Серед них окремо виділяють депресивні стани різного ступеню тяжкості – аж до клінічно вираженої депресії.

Дослідженням психологічних особливостей лактовегетаріанців займалися наступні автори: Larsson, Perry, McGuire, Neumark-Sztainer і Story, Neumark-Sztainer, Story, Resnick та Блум, Робінсон-О'Брайен, Перрі, Уолл, Сторі та Ноймарк Штайнер [29, 30, 32] та інші. Цими ж авторами досліджувався зв'язок, який можна знайти між вегетаріанською дієтою та психічними розладами, депресивними симптомами, девіантною харчовою поведінкою, соціально-економічним статусом та соціально-демографічними фактори, які найбільше пов'язані з вегетаріанською дієтою тощо. Однак за



рамками досліджень залишилися питання функціонування емоційної сфери, зокрема загальної емоційної спрямованості, виявлення поточних емоційних переживань, домінування певних емоцій, прояву агресивності та тривожності у лактовегетаріанців.

**Об'єктом дослідження** є емоційна сфера особистості.

**Предметом дослідження** є особливості емоційної сфери осіб з різними стилями харчування.

**Мета дослідження** – виявити особливості емоційної сфери осіб зрілого віку з різними стилями харчування.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.
2. Дослідити особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування.
3. Виявити особливості агресивної поведінки та прояву тривожності у осіб з різними стилями харчування.
4. Визначити особливості прояву депресивних станів у осіб з різними стилями харчування.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.
2. Тестування (шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, шкала тривожності Ж. Тейлора, тест агресивності опитувальник Почебута, методика діагностики депресивних станів (В. Жмуров), загальна емоційна спрямованість (Б. І. Додонов)).
3. Метод математико-статистичної обробки даних - U-критерій Манна-Уїтні.

Вибірку склали 60 осіб зрілого віку з різними стилями харчування. З загальної вибірки було створено 2 дослідницькі групи – першу групу склали 30 лактовегетаріанців, другу групу склали 30 осіб, які не обмежують своє харчування (з вільним стилем харчування).

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

### 1.1 Поняття емоційної сфери особистості

Емоційна сфера є традиційним, хоча й недостатньо вивченим об'єктом психологічних досліджень. Емоційна сфера – це багаторівневе утворення, до структури якого включено багато емоційних явищ: власне емоції, емоційні властивості особистості, емоційні стійкі відносини, емоційний тон, емоційні стани.

Включаючи складну структуру і функції емоційної сфери, вона поширюється на всі відомі явища емоційного життя. Емоційна сфера є комплексним психофізіологічним феноменом, який складається з кількох взаємопов'язаних компонентів, які можуть впливати один на одного. Емоційна сфера розглядається як цілісна динамічна система, що включає емоційну чутливість, здатність диференціювати емоції та переживати тривогу та страхи, емоційні комунікативні бар'єри та загальну психофізіологічну напруженість. Наприклад, емоційна чутливість означає здатність сприймати реальність і мінливі внутрішні стани переважно через емоції. Диференціація емоцій пояснює широкий спектр індивідуального ставлення до істотних впливів. Тривога та страх впливають на людей, схильних сприймати реальність загалом та її окремі сфери як загрозу фізичному існуванню та невід'ємній цінності особистості. Емоційні комунікативні бар'єри демонструють, наскільки важко емоційно регулювати встановлення та підтримку контактів з іншими людьми. Психофізіологічне напруження, загалом, свідчить про відхилення фізіологічних функцій від оптимального стану в складних ситуаціях. Зведені в єдину систему ці компоненти забезпечують психологічний комфорт, необхідний для функціональної міжособистісної взаємодії. На відміну від гностичних процесів, які відображують властивості і зв'язки предметів матеріального світу у формі образів, процеси емоційної сфери відображають

ставлення людини до значущих для неї об'єктів, явищ і подій у формі переживань [3]. Емоційна сфера включає різні форми переживання, такі як емоції, почуття, стресові стани та настрої [4].

Багато авторів розглядали питання класифікації емоційних переживань в цілому, емоційних процесів та станів (Л.С. Виготський, К. Ізард, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.І. Додонов та ін). Багато психологів, такі як Л.С. Виготський [7], О.М. Леонтьєв [15], С.Л. Рубінштейн [20] виводили ряд принципово важливих положень щодо залежності емоцій від характеру діяльності суб'єкта, про їх регулюючу роль у цій діяльності та про розвиток емоцій у процесі засвоєння людиною соціального досвіду. У зв'язку з цим вказувалося на зв'язок емоцій з мотивом діяльності. О.М. Леонтьєв підкреслював, що емоції не лише відповідають тій діяльності, в якій вони виникають, а й підпорядковуються цій діяльності, її мотивам [15].

Враховуючи дані підходи, серед емоційних явищ можна виділити афекти, власне емоції, настрої, емоційні стани та почуття. В основі цієї класифікації лежить відносна тривалість емоційного переживання і відносна залежність від ситуації або об'єкта.

Афект – такі, що виникають раптово та протікають бузхливо, сильні, короткочасні, невідкладні волевому контролю емоційні переживання. Наприклад, афекти гнєві, страху, захоплення.

Власне емоції – досить тривалі емоційні переживання. Вони мають чітко виражений ситуаційний і процесуальний характер, тобто виражають оцінне ставлення людини до ситуації, що складається.

Настрої – це загальний фоновий емоційний стан людини, який істотно впливає на його діяльність. Він ситуаційно залежний, проте людина може не усвідомлювати причини того чи іншого настрою.

Емоційні стани – триваліші порівняно з власне емоціями емоційні переживання. Вони, на відміну від емоцій, можуть тривати годинами, днями, тижнями і навіть роками. На відміну від настрою, емоційні стани пов'язані з

глибоко особистісними переживаннями. Це, наприклад, стани тривожності, стресу, кризові, травматичні стани, депресії та ін.

Б.І. Додонов у своїх працях зауважує, що емоції — це діяльність оцінювання інформації, що надходить у мозок, про зовнішнє і внутрішнє світі, яку відчуття та сприйняття кодують у формі його суб'єктивних образів [8].

Відомий дослідник в галузі психології емоцій К. Ізард визначає емоції як щось, що переживається як почуття, яке мотивує, організує та спрямовує сприйняття, мислення та діяльність. Емоція мотивує, мобілізує енергію і ця енергія у деяких випадках відчувається суб'єктом як тенденція до вчинення дії. Емоція керує розумовою та фізичною активністю індивіда, спрямовує її в певне русло. Емоція фільтрує сприйняття [7].

Двофакторна теорія емоцій С. Шехтера пропонує розглядати емоцію як поєднання двох компонентів: фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації цього збудження. Згідно з теорією, продукти процесу пізнання використовуються для інтерпретації значення фізіологічних реакцій на зовнішні події [34].

Є.П. Ільїн [10] визначає емоційну сферу як багатогранне утворення, що включає крім емоцій інші емоційні явища: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, емоційні стійкі відносини. До емоційної сфери особистості відносяться різноманітні форми переживання: емоції, почуття, настрої, стресові стани

Формування емоційної сфери – цілеспрямований процес. Система цілей включає таке: формування навичок оцінювання результатів власної діяльності; формування навичок аналізу емоційних станів; опанування прийомів емоційної регуляції; визначення сприятливих та негативних факторів власного емоційного розвитку. Система цілей, яка відображає формування професійно значущих компонентів емоційної сфери особи, включає: формування навичок аналізу професійної діяльності; формування навичок передбачення можливих емоційних станів у осіб; формування адекватного розуміння власних особливостей емоційної сфери в готовності

здійснення професійної діяльності; самовдосконалення власного спостереження, емпатії, емоційної лабільності, рефлексії, інших професійно значущих компонентів емоційної сфери; формування навичок у розробці тактики емоційного самовдосконалення тощо.

Емоційна форма відображення має певні особливості:

1) В емоціях відображається ставлення до предметної діяльності, об'єктивних якостей предмета, значущих для суб'єкта. Емоції виражають стан суб'єкта.

2) Це відображення зовнішнього світу відбувається не у формі образу, а у формі переживання.

3) Так як відображальна діяльність одночасно є фізіологічною і психічною, психофізіологічний характер емоційних явищ є виразно двоїстим: афективне хвилювання, з одного боку, та органічні вияви – з іншого.

К. Ізард [7] стверджує, що в базальні емоції та знання про них формується швидше відносно емоцій, які є вторинними. Навіть діти двох-трьох років не тільки розуміють стан страху та радості, але можуть довільно відтворювати їх на обличчі. Характерно, що від молодших школярів до старших кількість учнів, які мають правильні знання про емоції радості та страху, практично не змінюється. Це може свідчити про те, що остаточне уявлення про ці емоції з'являється пізніше дев'яти років.

Емоційну сферу особистості складають емоції, почуття та прояви, з якими вони пов'язані. Емоційний процес створюється, як реакція на життєво важливий вплив, важко піддається контролю і породжує залежно від своїх особливостей різні зміни у тілесних функціях, у перебігу психічних процесів та діяльності суб'єкта в цілому. Емоції – реакція на явища дійсності у зв'язку з можливістю задоволення певної потреби в даний момент, виникає інстинктивно та мало усвідомлюється особистістю.

Прояви емоційної сфери складаються з кількох рівнів, про що зазначає С. Л. Рубінштейн [20]:

1. Пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення – невдоволення, обумовлений органічними потребами. Це рівень органічної афективно-емоційної чутливості.

2. Предметні почуття (емоції).

3. Узагальнені почуття (почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного).

Особливість емоцій полягає у відчутті відносин та подій. Емоції або почуття є формою зв'язку людини з навколишнім світом. До елементарних емоцій відносять потребу у їжі, свіжому повітрі, відпочинку, емоції, тобто пов'язані із задоволенням органічних потреб. Емоції є неординарною формою відображення важливості об'єкта для суб'єкта. Емоції роблять оцінку діяльності пізнання особистості в умовах навколишньої дійсності. Емоції мають зовнішнє вираження в міміці, жестах, позах, рухах, реакціях, диханні, діяльності серцево-судинної системи. А також супроводжуються внутрішніми думками та переживаннями з приводу ситуації.

Ч. Дарвін стверджував, що емоції виникли в якості засобу, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих чи інших умов задоволення своїх потреб у процесі еволюції [20]. При цьому найстаріша за походженням, найпростіша і найпоширеніша у живих істот форма емоційних переживань — це задоволення від задоволення органічних потреб і незадоволення, пов'язане з неможливістю це зробити при загостренні відповідної потреби.

Емоції являють відповідь організму на коливання зовнішнього чи внутрішнього стану. Так, Я. Рейковський виділяв наступні складові емоційного процесу [18].

Перший – це компонент емоційного збудження, що визначає мобілізаційні зрушення в організмі. У всіх випадках, коли відбувається подія, що має значення для суб'єкта, це призводить до виникнення (або збільшення) збудженості, загальної зміни швидкості та інтенсивності перебігу психічних, моторних та вегетативних процесів. Однак в окремих випадках під впливом

таких подій збудженість може, навпаки, зменшуватись. Це залежить передусім від індивідуальних особливостей реагування.

Другий компонент емоції пов'язаний з тим, яке значення емоційне подія має для суб'єкта – позитивне чи негативне. Він визначає знак емоції: позитивна емоція виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Функція позитивного емоційного процесу полягає у спонуканні до дій, що підтримують контакт із позитивною подією, негативного – у спонуканні до дій, покликаних до усунення контакту з негативною подією.

Третій компонент пов'язаний зі специфічними якісними особливостями події, що має значення для суб'єкта, і може бути охарактеризований як зміст (або якість) емоції. Емоційні стани, що виникли у процесі діяльності, можуть підвищувати чи знижувати життєдіяльність людини. Перші називають стеничними, другі – астенічними. Виникнення та прояв емоцій, почуттів психологи пов'язують зі складною комплексною роботою кори, підкорюванням мозку та вегетативної нервової системи, що регулює роботу внутрішніх органів. Цим визначається тісний зв'язок емоцій та почуттів із діяльністю серця, дихання, із змінами у діяльності скелетних м'язів (пантоміміка) та лицьових м'язів (міміка).

Специфіка емоцій виявляється у змісті відображення, його формі, характері та особливостях структури і форми існування емоцій. Виділення переживання як форми вияву емоцій та противагу образу в когнітивній сфері підкреслює різницю пізнавальних та емоційних процесів, визначення їх як форм психічного відображення увиразнює їхній зв'язок, єдність. Емоційні процеси впливають на пізнавальну діяльність людини, регулюючи її спрямованість, дозуючи інформацію. Емоції класифікують залежно від сфери явищ, що визначають їх виникнення. Найзагальнішим є поділ емоцій на позитивні та негативні. Позитивне ставлення людини до чогось виражається в таких емоціях як задоволення, радість, негативне ставлення – в емоціях невдоволення, смутку, огиди, гніву.

Функції емоцій:

Регуляторна функція. Під впливом негативних емоційних станів в людини може відбуватися формування передумов розвитку різноманітних хвороб. І навпаки, є багато прикладів, коли під впливом емоційного стану прискорюється процес лікування. Невипадково вважають, що слово теж лікує. В даному випадку мають на увазі передусім вербальний вплив лікаря-психотерапевта на емоційний стан хворого.

Функція регуляції стану організму. Емоції та почуття також задіяні й у регуляції поведінки людини загалом. Це стало можливим тому, що людські почуття та емоції мають тривалу історію філогенетичного розвитку, в ході якого вони почали виконувати цілу низку специфічних функцій, властивих лише людині. Насамперед до таких функцій слід віднести оцінну функцію емоцій, яка виражається в узагальненій оцінці подій. Завдяки цьому емоції дозволяють визначити корисність і шкідливість факторів, що впливають на людину, і реагувати, перш ніж буде визначено саму шкідливу дію. Наприклад, людина, що переходить дорогу, може відчувати страх різного ступеня в залежності від дорожньої ситуації, що складається.

Оціночна функція емоцій і почуттів безпосередньо пов'язані зі спонукальною, чи стимулюючою, функцією. Наприклад, у дорожній ситуації людина, відчуваючи страх перед машиною, що наближається, прискорює свій рух через дорогу.

Існує комунікативна функція емоцій, завдяки якій людина має можливість ділитися переживаннями з іншими, виражати оцінку явищ навколо. Засобом реалізації комунікативної функції емоцій служать мімічні та пантомімічні рухи тощо.

## 1.2 Особливості емоційної сфери особистості зрілого віку

Емоційна сфера особистості зрілого віку розглядається нами в контексті вікової класифікації за конкретно-історичними, соціально-економічними



умовами виховання та розвитку, які співвідносяться з різноманітними видами діяльності. Критерієм вікової періодизації О.М. Леонтьєва є провідна діяльність [9]. Д.Б. Ельконін виділив провідні види діяльності, які відповідають за психологічні новоутворення на певному етапі розвитку особистості, як основу вікової періодизації [23]. Так, Л.С. Виготський як критерій вікової періодизації розглядав психічні новоутворення, характерні для конкретного етапу розвитку [9].

Організм людини зрілого віку схильний до зниження фізичних можливостей. Характеристики психофізичних функцій, сенсомоторні та моторні процеси, діяльність внутрішніх органів та систем зазнають змін [22]. Найвищого рівня розвитку досягає функція уваги та відзначається поступове зниження функцій пам'яті. Людина зрілого віку все більше звертає увагу на свої відносини всередині сім'ї. Найважливіші проблеми сімейного життя пов'язані з відносинами між подружжям, з взаєминами з дорослими дітьми та старими батьками [22].

За віковою періодизацією Е. Еріксона [11], зрілість особистості розглядається як період життя від 26 до 64 років. На цьому відрізку життя найголовнішу проблему людини становить вибір між інертністю та продуктивністю. Творча самореалізація є важливим компонентом цієї стадії. За Е. Еріксоном, характерним завданням дорослого є досягнення самоідентичності та інтимності (близькості). Позитивний результат ранньої дорослості – союз двох ідентичностей, коли у своїх особистих зв'язках людина не втрачає себе та визнає індивідуальність іншого. Це можна оцінювати як досягнення зрілості.

У зрілому віці починається пристосування організму до нових умов життєдіяльності, різними способами підвищується біологічна активність структур організму, мобілізуються його резервні можливості [24]

За класифікацією Г. Олпорта, людина зрілого віку характеризується наступними рисами:

1. Має широкі межі Я.

2. Здатна до теплих, серцевих соціальних відносин.
3. Демонструє емоційну стабільність та самоприйняття.
4. Демонструє реалістичне сприйняття, досвід та домагання.
5. Демонструє здатність до самопізнання та почуття гумору.
6. Має цілісну філософію [2].

О.О. Бодальов зазначав важливість уявлення про те, якою буде вершина життя людини, і коли вона явно в проглядатиметься; охарактеризував особливості зрілого віку особистості та вказав на важливість зв'язку між особливостями «акме» людини та характером соціальної ситуації розвитку. «Акме» являє вершину зрілості, вищий для рівень розвитку людини [16].

Існує думка, що на цьому етапі розвиток припиняється, замінюється простою зміною окремих характеристик [12].

До окремих ознак зрілого віку відноситься стійке переважання тієї чи іншої модальності переживань: тривоги, смутку, роздратованого невдоволення. Однак є велика категорія осіб, яка до глибокої старості зберігає оптимістичний настрій, бадьорість духу [10]. На психологічні аспекти емоційної сфери осіб зрілого віку впливає соціальна роль, наявність сім'ї та якість сімейних зв'язків, ступінь адаптації до змін.

Формування емоційної сфери є важливою умовою розвитку особистості. У ранньому дорослому віці емоційне життя людини стабілізується, а загальна емоційність, яка не стосується значущих видів діяльності та ситуацій, знижується.

На початку раннього дорослого віку вже завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад. До 40 років рівень фізичних можливостей людини залишається надзвичайно високим, тому рання дорослість в цілому – це здоровий період. Цей вік сприятливий для практикування звичок здорового способу життя, які визначатимуть надалі початок та інтенсивність старіння.

Настання фізичної зрілості має підкріплюватись набуттям психологічної зрілості.

На цьому етапі особистість здатна контролювати свої емоційні переживання, зокрема не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом її стійких емоційних ставлень. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери людини раннього дорослого віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають головними детермінантами її емоційного життя, від яких залежать виникнення і зміст ситуативних емоцій і афектів.

Для періоду ранньої дорослості характерним є переживання людиною нового комплексу емоцій.

У ранньому дорослому віці формується емпатія - здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні.

Конфліктність є інтегральною властивістю особистості. Вона містить такі характеристики як запальність, образливість і підозрілість. Молоді люди більш імпульсивні, ніж люди зрілого віку. Вони не вміють стриматися, коли їх незаслужено звинувачують, вони більш дратівливі. Якщо хтось виводить їх з себе, вони не можуть не звертати на це увагу, тобто у них є потреба негайно відреагувати. Молодим людям у конфліктній ситуації важко володіти собою, і вони не можуть не реагувати на критику на свою адресу. З віком люди стають більш стриманими, негативна енергія, очевидно, переводиться в інше русло. Наприклад, люди стають більш уразливими, про що свідчить зростання з віком показника образливості. У той час як молоді люди схильні відразу виплескувати негативну енергію, своє роздратування чимось на інших, люди старшого віку тримають у собі цей негатив, який виражається в різного роду образах. Чоловіки виявляються більш підозрілими, ніж жінки.

Першою віковою кризою є криза «зустрічі з дорослістю», коли молода людина обирає між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», коли фантазії та мрії юності мусять поступитися реальним вимогам сьогодення, відбувається становлення відповідальності за своє життя і життєвий вибір.

Криза 30 років – криза смислу життя, зумовлена життєвими труднощами і помилками, часто – розчаруванням у життєвому виборі, переоцінкою життєвих цінностей тощо. Як наслідок, виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, краще зрозуміти себе та інших.

Криза середнього віку — відносно нове визначення у психології, сучасні науковці мають різні пояснення причин і суті цього явища. Частина психологів пояснює цей стан в основному психологічними причинами, в той час як інші стверджують, що він пов'язаний з гормональними змінами у певному віці життя людини. Інші фахівці, натомість, вважають, що такої кризи не існує зовсім, однак симптоми такого психологічного стану у середині життя людини мають інші причини.

Криза «середини життя» пов'язана з раптовим усвідомленням того, наскільки розходяться життєві мрії особистості з ходом та результатами їх здійснення. При цьому може виникнути враження, що життя проходить даремно, а молодість утрачено, час невблаганно рухається вперед. Як наслідок доросла людина зовсім не впевнена, що вона встигне зробити все, що хотілося б і що колись здавалося їй цілком під силу.

Криза середини життя має об'єктивні причини (зниження фізичних сил, життєвої енергії в цілому, зменшення сексуальної привабливості) і передбачає істотну перебудову особистості з урахуванням зміни статусу людини в житті. Усвідомлення зазначених процесів, розумна та адекватна переоцінка цінностей, корекція життєвих планів, відчуття незаспокоєності у середині життя призведе до глибинного оновлення особистості, створить сприятливі передумови для успішного «входження» в наступний період – період зрілості, зростання задоволеності не лише на період зрілості, але й на більш пізні роки.

Ця криза сприяє самопізнанню, саморозвитку, самовдосконаленню, веде до генеративності (продуктивності). У протилежному випадку йдеться про застій, спустошеність, регресію тощо.

Вчені досліджували дане питання і виявили декілька складових властивих кризи середини життя:

- Занепокоєння щодо майбутнього
- Негативна оцінка кар'єрного шляху
- Негативна переоцінка подружніх відносин

У цей час людина оцінює прожите і вже набагато більш тверезо дивиться у майбутнє. З'являється прагнення спокою, стабільності. Близько 40 — 45 років з'являються ознаки старості: тіло втрачає силу і красу, з'являються зморшки, сиве волосся, хвороби. У цей період деякі шукають порятунку в релігії, інші — в різних філософіях, треті ж, навпаки, стають циніками.

Настає час, під час якого суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації мотивів, прагнень, цінностей, що завжди супроводжується гострим емоційним станом, який виникає в ситуації зіткнення особистості з перешкодою на шляху задоволення найважливіших життєвих потреб, яка не може бути усуненою відомими їй з минулого засобами — внутрішнє порушення емоційного балансу, виникаюче під впливом загрози, створюваної зовнішніми обставинами.

Різноманітні зовнішні і внутрішні проблеми корегуються у людини наявністю адаптивних механізмів, які допомагають впоратися з цими труднощами. Але несподіване посилення або взаємообтяження таких впливів зменшує здатність керувати ними і призводить до нестачі звичних захисних засобів.

Яким буде це переживання кризи, призведе воно до депресії, застою або до творення – залежить від конкретних умов її перебігу і безпосередньо від даної людини.

У середньому віці як чоловіки, так і жінки переглядають свої цілі і роздумують про те, чи виконали вони раніше поставлені перед собою задачі.

Трансцендентно-генеративний чоловік проходить мотиваційну кризу майже непомітно для себе. Такий чоловік здійснив більшість бажань, більшість потреб втілив у життя. На цьому етапі можуть бути сформовані нові цілі та реалізовані можливості.

Псевдорозвинений чоловік зовні справляється зі своїми проблемами і робить вигляд, що його життя задовольняє його, він контролює його. Але такий чоловік відчуває насправді, втрату вектору руху, застій, відчуття тупикової ситуації.

Чоловік, що знаходиться в замішанні. Йому здається, що весь його світ руйнується. Він одночасно не в змозі відповідати вимогам, що пред'являються, а також його потреби залишаються незадоволеними. Деякі чоловіки ереживають цю кризу як тимчасову невдачу; для інших вона може стати початком безперервного падіння.

Знедолений долею. Така людина нещаслива, не в змозі справитися з кризовими проблемами [13].

Криза середини життя у жінок також відрізняється своїми особливостями. Цей важливий перехідний період приблизно для третини жінок доводиться на відрізок життя, коли діти вже виростили.

Аналіз структури мотиваційної сфери жінок середнього віку показує зміни в життєвих цілях, установках і цінностях. Такі зміни насамперед пов'язані з сімейними циклами. Передбачувані вікові зміни та етапи професійного шляху мають другорядне значення. Настання ключових подій саме в сімейному і професійному циклах вмотивовує вибір певного статусу і образу життя жінок середнього віку - їх основних занять, радощів, кола спілкування. Так, жінка, яка відкладає народження дитини до сорока років, часто робить це для того, щоб досягнути успіху в кар'єрі; і навпаки, жінка, що рано утворила сім'ю і що має дорослих дітей, які вже встали на ноги, визначилися у житті, отримує значну кількість вільного часу, щоб займатися собою, своїм самовдосконаленням в особистісному і професійному плані.

Вікові зміни для жінок представляються більш значущими, ніж для чоловіка. Жінки сильніше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння. Тому збереження зовнішньої привабливості і підтримка фізичної форми також є однією з основних потреб багатьох жінок зрілого віку [13].

### 1.3 Психологічні особливості вегетаріанців

У розвитку людства проблемам харчування завжди приділялась особлива увага. Адже у кожній релігійній та етнічно-культурній спільноті людей завжди існували певні уявлення щодо необхідного харчування, які були складовою існуючого світогляду.

На сьогодні, проаналізувавши різноманіття видів харчування, можна умовно виділити традиційне та нетрадиційне харчування. До нетрадиційного належать такі види харчування, які відрізняються від загальноприйнятих у сучасній медицині концепцій харчування здорової та хворої людини. Серед основних видів нетрадиційного харчування найбільш поширеними є вегетаріанство, харчування макробіотиків, харчування у системі вчення йогів, роздільне харчування, сиродіння, які є складовою частиною альтернативної медицини.

Вегетаріанство — це давня оздоровча система харчування, що має глибоке релігійне і філософське підґрунтя, базується на продуктах рослинного походження та передбачає певний спосіб життя. Термін вегетаріанство походить від латинського «vegetis», що означає «життєрадісний, свіжий, повний сил».

Розрізняють кілька різновидів вегетаріанського харчування [14]:

- Веганство – суворе вегетаріанство, при якому дозволяється вживати лише рослинну їжу;
- Лактовегетаріанство – крім рослинної їжі дозволяється вживати молоко та молочні продукти;

- Лактоовоовегетаріанство – дозволяється додатково до молочно-рослинної їжі вживати яйця птиці;
- Вітаріанізм – дозволяється лише сира вегетаріанська їжа, в той час як перші три види вегетаріанства дозволяють її теплову обробку.

Вегетаріанці також можуть відмовлятися від споживання субпродуктів тваринного походження, таких як сичужного ферменту чи желатину, а також продуктів бджільництва.

Різноманітні процеси в принципі можуть спричинити відмінності між вегетаріанцями та невегетаріанцями в рівнях психічних розладів. На біологічному рівні статус харчування, який є результатом вегетаріанської дієти, може впливати на функцію нейронів і синаптичну пластичність, що, у свою чергу, впливає на процеси мозку, важливі для виникнення та підтримки психічних розладів.

Окрім відмінностей у статусі харчування, вегетаріанці та невегетаріанці відрізняються рядом психологічних і соціально-демографічних характеристик, які можуть впливати на ризик психічних розладів. Вегетаріанці переважно жінки, частіше живуть у містах і є самотніми. Усі ці соціально-демографічні фактори є корелятами наявності психічних розладів. Більше того, вегетаріанці, як правило, краще усвідомлюють фактори, які впливають на їх раціон, і важливість здорового способу життя загалом. Низка досліджень [26, 28, 32, 35] показала, що вегетаріанці, як правило, стрункіші, вживають менше алкоголю та більше займаються спортом, ніж невегетаріанці. Крім того, вегетаріанці, як правило, визначають себе негативно, наголошуючи на тому, чого вони не роблять; вони схильні підкреслювати свою несхожість на інших і тим самим підкреслювати свою відмінність від загального суспільства. Крім того деякі вегетаріанці ґрунтуються на виборі свого раціону більше на етичних мотивах.

Таким чином, деякі психологічні та соціально-демографічні характеристики вегетаріанців, такі як негативне самовизначення та дисфункціональне ставлення до їжі, можуть мати шкідливий вплив на



психічне здоров'я; інші характеристики можуть мати сприятливий вплив, наприклад, здоровий спосіб життя та етична мотивація.

Будь-який зв'язок, який можна знайти між вегетаріанською дієтою та психічними розладами, можна віднести до кількох можливих причинних механізмів: а) біологічні ефекти дієти впливають на процеси мозку, що збільшує ймовірність появи психічних розладів, і в такому випадку можна очікувати, що дотримання вегетаріанської дієти передуватиме виникненню психічних розладів; б) відносно стабільні психологічні характеристики незалежно впливають на ймовірність вибору вегетаріанської дієти та розвитку психічного розладу, у такому випадку дотримання дієти та виникнення психічного розладу не будуть пов'язані; або с) розвиток психічного розладу підвищує ймовірність вибору вегетаріанської дієти, і в цьому випадку початок психічного розладу передував би вегетаріанській дієті.

Хоча опубліковані висновки про такий тип взаємозв'язків відсутні, можна припустити, що люди з психічними розладами краще усвідомлюють страждання тварин або можуть проявляти більш орієнтовану на здоров'я поведінку (наприклад, прийняти вегетаріанську дієту), щоб позитивно вплинути на перебіг свого психічного розладу.

Кілька емпіричних досліджень безпосередньо перевіряли зв'язок між моделями вегетаріанської дієти та психічним здоров'ям. Ми змогли знайти лише сім досліджень психічного здоров'я вегетаріанців, усі з яких були обмежені у своїх вимірюваннях психічного здоров'я, оскільки вони ґрунтувалися лише на самозвітах (щоденниках) і без офіційного діагнозу. Більше того, учасники не були широко репрезентативними для населення громади, оскільки вони були або підлітками, молодими людьми, або належали до особливої групи населення. П'ять із семи досліджень аналізували характеристики підлітків-вегетаріанців у порівнянні з підлітками-невегетаріанцями:

1) використовуючи один елемент вимірювання депресії, Larsson та ін. [29] виявили, що підлітки-вегетаріанці частіше страждали від депресії протягом попереднього тижня;

2) у дослідженні Perry, McGuire, Neumark-Sztainer і Story [30] підлітки-вегетаріанці з більшою ймовірністю думали про самогубство та намагалися його вчинити (оцінюючи за одним пунктом), ніж невегетаріанці. Однак істотних відмінностей не було виявлено в поточних симптомах депресії (оцінено за 7-бальною шкалою) між групами. Крім того, вегетаріанці частіше повідомляли, що їм сказали лікарі, що вони мають розлад харчової поведінки;

3) в іншому дослідженні Neumark-Sztainer, Story, Resnick та Блум, підлітки-вегетаріанці повідомляли про більшу девіантну харчову поведінку, включаючи більшу кількість дієт, навмисна блювота та використання проносних засобів (усі виміри по одному пункту) [31];

4) крім того Бас, Карабудак і Kiziltan [26] виявили ненормальне ставлення до їжі, низьку самооцінку, високу соціальну тривожність і високу особистісну тривожність (усе оцінювалося за допомогою психометрично обґрунтованих показників самозвіту) у турецьких вегетаріанських підлітків;

5) у дослідженні з підлітками та молодими людьми (вік: 15–23 роки) Робінсон-О'Брайен, Перрі, Уолл, Сторі та Ноймарк Штайнер [31] показали, що нинішні вегетаріанці можуть мати підвищений ризик переїдання з втратою контролю (оцінюється двома запитаннями), тоді як колишні вегетаріанці можуть мати підвищений ризик надзвичайно нездорової поведінки з контролем ваги (оцінюється опитуванням учасників, чи проявляли вони одну з наступних дій протягом минулого року: «прийняли таблетки для схуднення», «змусили себе блювати», «використовували проносні засоби» та «використовували діуретики»).

Єдине дослідження, яке ми знайшли, повідомляє про краще психічне здоров'я вегетаріанців, було проведено Бізолдом, Джонстоном і Дейглом на вибірці дорослих адвентистів сьомого дня (тобто членів християнської конфесії) [27].

У цьому дослідженні адвентисти-вегетаріанці повідомили про значно меншу кількість негативних емоцій, ніж адвентисти-невегетаріанці, згідно зі шкалою депресії, тривоги, стресу та профілем станів настрою. Розбіжності між цим дослідженням і раніше цитованими можуть бути пов'язані з особливою популяцією в дослідження Бізолда, в якому брали участь члени невеликої релігійної громади, на відміну від учасників інших досліджень, які були відібрані з більш широких груп населення. Хоча не всі адвентисти сьомого дня є вегетаріанцями, така дієта високо цінується та широко практикується серед adeptів даної релігійної групи, що забезпечує послідовникам цієї дієти високий статус у групі однолітків. На відміну від цього, більшість вегетаріанців у європейських суспільствах свідомо змушені відкидати думку більшості (тобто їсти м'ясо), що, можливо, більше ізолює, ніж приєднується до інших.

Попередні дослідження психічного здоров'я вегетаріанців були обмежені окремими групами (серед досліджуваних в основному особи юнацького та переважно людськи, які відокремлюються від загального суспільства. Це створює проблему для середнього дорослого населення, для якого проблеми з харчуванням або вегетаріанська орієнтація можуть мати інше значення порівняно з особами молодшого віку. Жодне дослідження на сьогоднішній день не вивчало психічне здоров'я в репрезентативній вибірці дорослих, що охоплює широкий діапазон вікових груп. Крім того, дослідження на даний момент обмежуються оцінкою психічного здоров'я виключно за допомогою опитувальників самооцінки. На сьогоднішній день жодне дослідження не використовувало клінічні діагнози психічних розладів на основі стандартизованих діагностичних інтерв'ю. Більшість досліджень обмежується набором конкретних форм поведінки (наприклад, депресивні симптоми, девіантна харчова поведінка) і тому не в змозі забезпечити ширшу перспективу стану психічного здоров'я вегетаріанців у західних культурах.

Ще одне з досліджень [28] мало на меті дослідити зв'язок між вегетаріанською дієтою та психічними розладами в репрезентативній вибірці

дорослих віком від 18 до 65 років. Були використані дані Німецького національного інтерв'ю та опитування щодо охорони здоров'я та його Додатка щодо психічного здоров'я (GHS-MHS), загальнонаціонального епідеміологічного дослідження як соматичного, так і психічного здоров'я в Німеччині в репрезентативній вибірці. Розширюючи попередні дослідження, дослідники були зацікавлені в широкому спектрі психічних розладів (уніполярні депресивні розлади, тривожні розлади, соматоформні розлади та синдроми, розлади харчової поведінки), які були оцінені за допомогою стандартизованого особистого діагностичного інтерв'ю для психічних розладів клінічно навчених інтерв'юерів відповідно до критеріїв у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (4-е видання; DSM-IV). Незважаючи на те, що GHS-MHS був перехресним, ретроспективний вік учасників, коли у них почалися психічні розлади та коли вони почали харчуватись за вегетаріанською дієтою, дозволив дослідити, чи зміна дієти передуює або слідує за появою психічних розладів. Крім того, було проаналізовано споживання різних харчових продуктів (м'ясо, овочі та фрукти, фастфуд, риба) особами з різними психічними розладами.

Очікувалось, що відповідно до попередніх досліджень вегетаріанської дієти та психічного здоров'я вегетаріанці виявлятимуть більше психічних розладів. Крім того, дослідники передбачили, що люди з психічними розладами будуть споживати менше м'яса.

Сучасні дослідники зазначають декілька тезисів стосовно стилів та продуктів харчування [13].

- Стать, вік і соціально-економічний статус є соціально-демографічними факторами, які найбільше пов'язані з дієтою;

- Жінки частіше вегетаріанці, ніж чоловіки;

- М'ясо здавна було символом чоловічої сили та домінування над природою, і навіть у наш час м'ясо розглядається як архетип їжі для чоловіків;

Навпаки, споживання фруктів, овочів і зерна зазвичай асоціюється з жіночністю та слабкістю.

Інші дослідження [29] показали, що вегетаріанці молодші та мають вищий рівень освіти порівняно з м'ясоїдами. виявили позитивний зв'язок між вегетаріанською дієтою та доходом, а Дармон і Древновський [35] виявили, що люди з вищим соціально-економічним статусом споживали менше жирного м'яса. Однак соціальні норми та культура відіграють важливу роль для людини при виборі стилю життя. Наприклад, у країнах з економікою, що розвивається, наприклад Китаї, споживання м'яса позитивно пов'язане з доходом, оскільки це продовжує залишатися способом демонстрації свого багатства. Що стосується рис особистості «Великої п'ятірки» (тобто відкритість, сумлінність, приємність, екстраверсія та невротизм; пов'язані з тим, що люди їдять) [14]. Сумлінність негативно асоціюється з нездоровим харчуванням тоді як екстраверсія та відкритість, як було показано, позитивно пов'язані зі здоровим харчуванням [31]. Стептоу та ін. [30] також повідомили, що бажання спробувати нову їжу пов'язане з відкритістю, а Коннер та ін. [28] виявили, що відкритість і екстраверсія пов'язані з більшим споживанням фруктів і овочів молодими людьми.

Однак, наскільки відомо, лише п'ять досліджень вивчали зв'язок між Великою п'ятіркою та вегетаріанською дієтою [35]. У швейцарській вибірці Келлер і Сіґріст виявили, що приємність і сумлінність негативно пов'язані зі споживанням м'яса, тоді як екстраверсія, невротизм і відкритість не пов'язані з дієтою. Голдберг і Стрікер повідомили, що уникання м'ясних жирів позитивно пов'язане з відкритістю у вибірці громадян США. У великій вибірці естонців Mõttus досліджували споживання м'яса як частину традиційної дієти та виявили, що екстраверсія та відкритість негативно пов'язані з традиційною дієтою. У дослідженні літніх людей у Шотландії Mõttus та ін. також повідомили, що відкритість, сумлінність і приємність були позитивно пов'язані зі здоровою дієтою, яка включала менше споживання м'яса. Кесслер та ін. досліджували риси особистості в онлайн-опитуванні членів і прихильників Німецького вегетаріанського товариства.

Однак у психологічній науці недостатньо вивчено феномен вегетаріанства, мотиви відмови людей від вживання м'яса та вплив такого способу життя й харчування на особистість, її екологічні установки та поведінку щодо екологічного оточення. Як показує історичний аналіз, розвиток вегетаріанського руху пов'язаний з протестом проти насильства над іншими живими істотами, із захистом прав тварин, що спирається на відчуття єдності із природним оточенням.

## Висновки по розділу 1

1. Емоційна сфера – це складне, багаторівневе утворення, досліджуване багатьма науковцями. Дане поняття включає такі емоційні явища: афекти, власне емоції, настрої, емоційні стани та почуття, стресові стани, емоційний тон, емоційні властивості особистості та ін. Емоції або почуття є формою зв'язку людини з навколишнім світом. До емоційної сфери особистості відносяться різноманітні форми переживання: емоції, почуття, настрої, стресові стани. Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності, яке виникає в даний момент у зв'язку з можливістю задоволення певної потреби. Найзагальнішим є поділ емоцій на позитивні та негативні. Позитивне ставлення людини до чогось виражається в таких емоціях як задоволення, радість, негативне ставлення – в емоціях невдоволення, смутку, огиди, гніву.

2. Особистість у середньому віці здатна контролювати свої емоційні переживання, зокрема не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом її стійких емоційних ставлень. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери людини зрілого віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають головними детермінантами її емоційного життя, від яких залежать виникнення і зміст ситуативних емоцій і афектів.

Крім того, у цьому віці людина зтикається з кризою середніх літ або кризою 30 років, або кризою «середини життя». Криза «середини життя» пов'язана з раптовим усвідомленням того, наскільки розходяться життєві мрії особистості з ходом та результатами їх здійснення. При цьому може виникнути враження, що життя проходить даремно, а молодість утрачено, час неблаганно рухається вперед. Як наслідок доросла людина зовсім не впевнена, що вона встигне зробити все, що хотілося б і що колись здавалося їй цілком під силу.

3. Окрім відмінностей у статусі харчування, вегетаріанці та невегетаріанці відрізняються рядом психологічних і соціально-демографічних характеристик, які можуть впливати на ризик психічних розладів.

Однак у психологічній науці недостатньо вивчено феномен вегетаріанства, мотиви відмови людей від вживання м'яса та вплив такого способу життя й харчування на особистість, її екологічні установки та поведінку щодо екологічного оточення. Як показує історичний аналіз, розвиток вегетаріанського руху пов'язаний з протестом проти насильства над іншими живими істотами, із захистом прав тварин, що спирається на відчуття єдності із природним оточенням.

## РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні прийняло участь 60 осіб середнього віку від 30 до 35 років, середній вік 32,5. Групу №1 склали 30 осіб, які дотримуються лактовегетаріанської дієти не менше останніх 5 років. Групу №2 склали 30 осіб, які дотримуються вільного стилю харчування (не обмежують свій раціон).

### 2.2 Характеристика методів дослідження

У дослідженні було використовувано такі методики:

1. Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда;
2. Шкала самооцінки Ч. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна;
3. Методика тривожності Ж. Тейлора;
4. Опитувальник Л. Г. Почебута;
5. Діагностика депресивних станів (В. Жмуров);
6. Загальна емоційна направленість (Б. І. Додонов).

Нижче опишемо більш детально методики, які були застосовані в роботі.

*Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда [21]* являє собою додаток до теоретичної концепції відомого американського психолога Керрола Ізарда. Концепція містить положення про 10 базових емоцій, що становлять основу емоційного життя людини. До них відносяться емоції страху, інтересу, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, сорому, радості і провини.

Методика заповнює дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз палітри поточних емоційних переживань особистості.



Методика містить виключно прямі шкали, що означає зростання оцінок по шкалах безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання.

Методика складається з 30 шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань.

Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

- I. Інтерес (п. 1–3);
- II. Радість (п. 4–6);
- III. Здивування(п. 7– 9);
- IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15);
- VI. Відраза (п. 16— 18);
- VII. Презирство (п. 19–21);
- VIII. Страх (п. 22–24);
- IX. Сором (п. 25– 27);
- X. Провина (п. 28– 30).

Особі, яка приймає участь у дослідженні, пропонується оцінити вираженість кожного із запропонованих переживань за п'ятибальною шкалою, де 1 бал - його повна відсутність, 5 балів - максимальна вираженість.

*Шкала самооцінки Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [19]* застосовується для самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

*Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності),* вказує на поточний стан тривоги та допомагає вимірювати відчуття «прямо зараз», спираючись на суб'єктивне відчуття страху, неспокою, напруження, збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна тривожність виникає як реакція на стрес і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі.

*Шкала особистої тривожності* оцінює схильність особистості до занепокоєння, відчуття/стан спокою, безпеки.

Особистісна тривожність являє стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність до тривоги і передбачає тенденцію сприймати широкий діапазон ситуацій як загрозливі, даючи певну відповідь, реакцію на кожну таку ситуацію.

Особистісна тривожність – це своєрідна межа, яка обумовлює схильність особистості сприймати загрозу в широкому «віялі» ситуацій. Якщо досліджуваний має високий рівень особистісної тривожності, ситуація сприймається як стрес та викликає виражену тривогу.

Якщо у респондента виявлено високий показник особистісної тривожності, це дає підставу для припущень щодо появи у нього стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже високий рівень особистісної тривожності прямо корелює з невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями.

Методика розроблена в 1970 році.

*Методика тривожності Тейлора [6]*. Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів “шкали брехні”).

Методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні».

Тестування триває 15-30 хвилин.

*Опитувальник Почебута [17]*. Діагностика агресивної поведінки. У етнопсихологічних дослідженнях особливу увагу приділяється вивченню агресивної поведінки. Визначення рівня агресивності може допомогти у профілактиці міжетнічних конфліктів та стабілізації соціальної та економічної ситуації в країні. Агресивну поведінку доцільно розглядати як протилежну

адаптивній поведінці. Адаптивна поведінка передбачає взаємодію людини з іншими людьми, узгодження інтересів, вимог та очікувань її учасників. Психологи Б. Басс та Р. Дарки розробили тест, що оцінює рівень агресивної поведінки людини.

*Діагностика депресивних станів (В. Жмуров) [19]* виявляє депресивний стан і дає можливість встановити тяжкість депресивного стану на даний момент. Випробуваному пропонується прочитати кожен з 44 груп тверджень і вибрати відповідний варіант відповіді за схемою: 0, 1, 2 або 3.

*Загальна емоційна направленість (Б. І. Додонов) [19]* складена на основі авторської класифікації емоцій та складається з переліку з 10 емоцій.

У класифікації використовуються тільки «мовні моделі», які обов'язково передають специфічний компонент емоції, її забарвленості «в колір» певної потреби. Автор виділяє 10 видів таких емоцій (1975):

- глоричні емоції (від лат. gloria - слава, пов'язані з потребою в самоствердженні і славі, типова емоційна ситуація - реальне чи уявне «пожинання лаврів»);
- праксичні емоції (викликаються діяльністю, її успішності чи неуспішності);
- гностичні емоції (часто описуються під рубрикою інтелектуальних почуттів, їх пов'язують з потребою в отриманні будь-якої нової інформації та з потребою в «когнітивної гармонії»);
- пугністичні емоції (від лат. pugna - боротьба, походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби);
- романтичні емоції (виникають на основі прагнення до всього незвичайного, незвичайного, таємничого);
- акзітівні емоції (від франц. acquisition - придбання, виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, «колекціонуванню» речей, який виходить за межі практичної потреби в них);
- комунікативні емоції (виникають на основі потреби у спілкуванні);

- гедоністичні емоції (пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті);
- альтруїстичні емоції (виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям);
- естетичні емоції (є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім світом).

## РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування

Метою цього підрозділу було визначити особливості емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування. За результатами шкали диференціальних емоцій К. Ізарда побудовано графік з усередненими показниками емоцій двох груп, що досліджували, - лактовегетаріанці (група №1) та особи з вільним стилем харчування (група №2).

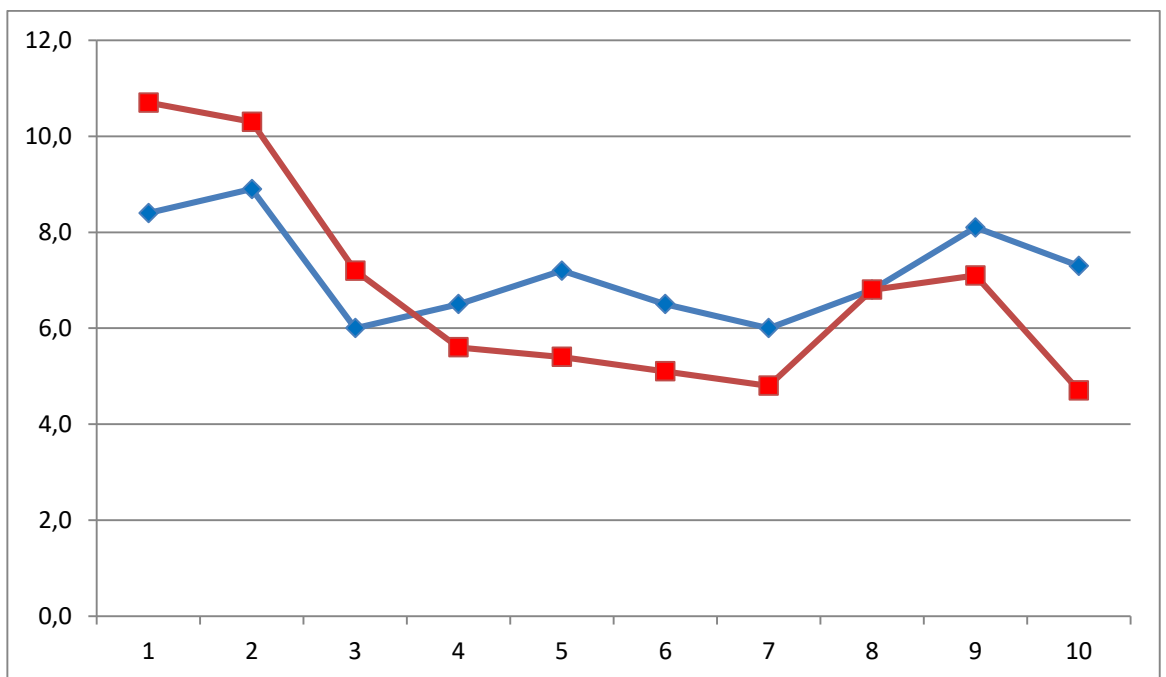


Рис. 0.1 Середньогрупові показники емоцій у групах осіб з лактовегетаріанською дієтою (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – інтерес, 2 – радість, 3 – здивування, 4 – горе, 5 – гнів, 6 – відраза, 7 – презирство, 8 – страх, 9 – сором, 10 – провина

Згідно з рисунком 3.1 показник страх збігається в обох групах. Також можна побачити, що позитивні емоції (інтерес, радість, здивування) більш

виразні у осіб з вільним стилем харчування, а негативні та тривожно-депресивні емоції – у групі осіб з лактовегетаріанською дієтою. Вершина графіку групи №1 знаходиться на емоції радість, у групи №2 – на емоції інтерес, а найнижчий показник у групі №1 знаходиться на емоціях презирство та здивування а у групі №2 – на емоції провина.

Також за шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда ми отримали середньогрупові індекси емоцій.

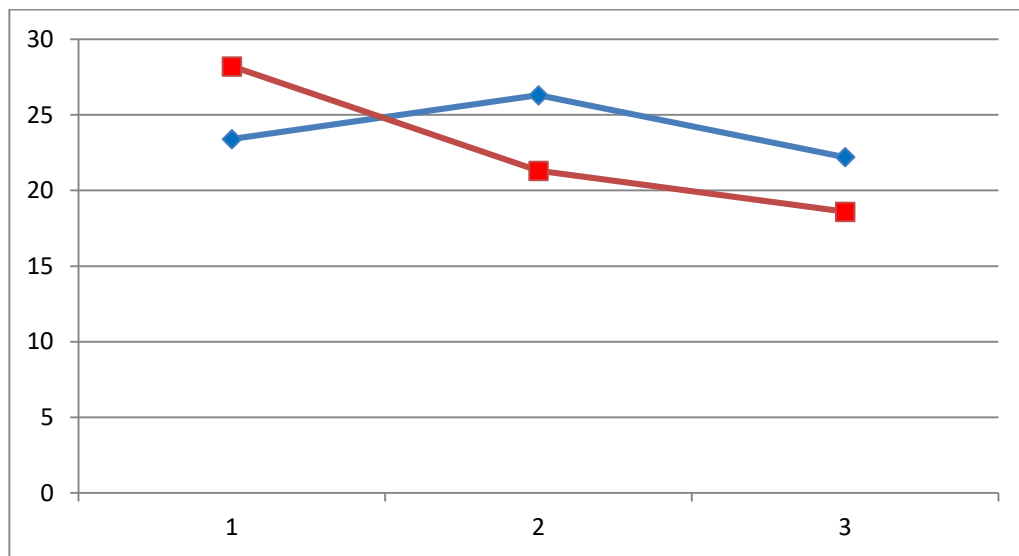


Рис. 0.2 Середньогрупові індекси емоцій у групах осіб з лактовегетаріанською дієтою (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – індекс позитивних емоцій, 2 – індекс негативних емоцій, 3 – індекс тривожно-депресивних емоцій

З рисунку 3.2 можна побачити, що індекс позитивних емоцій група №2 має більший показник, ніж група №1. Також зазначимо, що найменшими індексами обох груп є індекс тривожно-депресивних емоцій.

За допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда та U-критерію Манна-Уїтні було виявлено розбіжності у показниках емоцій між двома групами. Результати відображені на таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розбіжності в показниках емоцій між групами осіб з вегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2)

Емоції	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ( $p \leq$ )
Інтерес	253	322	<b>690</b>	<b>0,001</b>
Радість	267	309	573	0,67
Здивування	181	215	573	0,66
Горе	196	169	398	0,436
Гнів	215	161	<b>295</b>	<b>0,021</b>
Відраза	195	154	358	0,167
Презирство	180	145	<b>314</b>	<b>0,042</b>
Страх	203	204	467	0,8
Сором	244	214	363	0,199
Провина	220	141	<b>170</b>	<b>0,001</b>

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З таблиці 3.1 видно, що досліджувані з вільним стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності негативних та тривожно-депресивних емоцій (окрім емоції страху), та більший статистично значущий рівень виразності позитивних емоцій.

Досліджувані з вегетаріанським стилем харчування на відміну від другої групи мають вищий рівень виразності такого показника емоцій, як гнів ( $U=295$ ,  $p<0,021$ ), презирство ( $U=314$ ,  $p<0,042$ ) та провина ( $U=170$ ,  $p<0,001$ ).

Досліджувані з вегетаріанським стилем харчування на відміну від другої групи мають вищий рівень виразності такого показника емоцій як інтерес ( $U=690$ ,  $p<0,001$ ).

Досліджувані з вільним стилем харчування частіше відчують емоцію інтересу, з чого можна припустили, що вони більш мотивовані на творчість,

саморозвиток, можуть бути більш уважними до навколишнього світу та інших процесів, пов'язаних з емоцією інтересу.

Досліджувані з лактовегетаріанським стилем харчування частіше відчують емоцію гніву, з чого можна припустити, що вона виникає через те, що ці люди себе обмежують у чомусь, наприклад, можуть притримуватись цього стилю через те, що це популярно, або через те, що суспільство й досі не повністю приймає вибір вегетаріанців.

Також досліджувані-лактовегетаріанці частіше відчують презирство, що може бути пов'язано з гнівом, яким ми згадували вище. Також таку емоцію може викликати суспільство, яке не ідеальне та не сприймає власне вегетаріанську течію.

Провину частіше відчують особи з лактовегетаріанським стилем харчування. Можна припустити, що це через те, що вони можуть бути надкритичні стосовно себе або вважати, що не притримуються моральних цінностей течії, яку обрали. Також це може бути поєднанням гніву та сорому, які були пов'язані суспільством.

Для більш детального аналізу емоційної сфери досліджуваних використали методикю «Загальна емоційна спрямованість» Б. І. Додонова.

На рисунку 3.3 показано усереднені показники за методикою «Загальна емоційна спрямованість» Б. І. Додонова у двох групах.



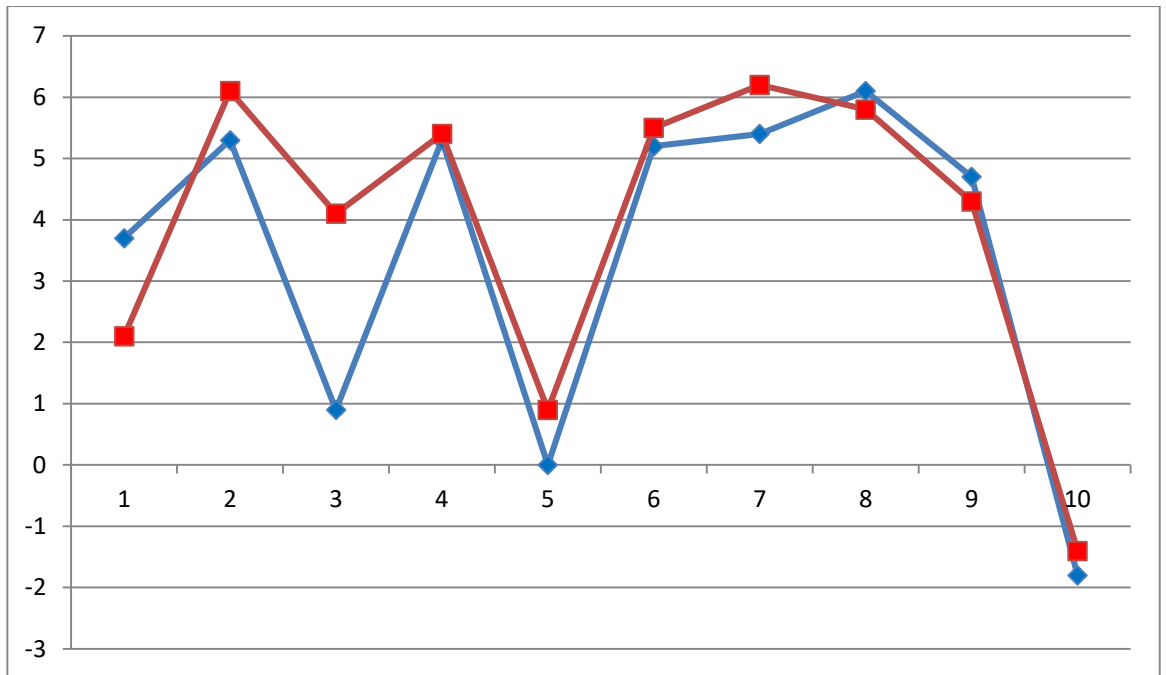


Рис. 0.3 Середньогрупові показники шкал у групі №1 (особи з лактовегетаріанською дієтою) та групі №2 (особи з вільним стилем харчування): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – альтруїстична, 2 – комунікативна, 3 – глорична, 4 – практична, 5 – пугнічна, 6 – романтична, 7 – гностична, 8 – естетична, 9 – гедоністична, 10 – акизиктивна

З рисунку 3.3 можна побачити, що більшість показників за шкалами цієї методики близькі за значеннями, окрім двох, а саме альтруїстичної шкали, яка має більший показник у групи осіб з вегетаріанським стилем харчування (група №1), та глоричної шкали, за якою показник вищий у групи осіб з вільним стилем харчування (група №2).

Методика «Загальна емоційна спрямованість» Б. І. Додонова та U-критерію Манна-Уїтні надали можливість виявити розбіжності у показниках емоцій між двома групами. Результати відображені на таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розбіжності в тривожності між групами осіб з вегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2)

Емоційна спрямованість	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ( $p \leq$ )
Альтруїстична	110	63	<b>303</b>	<b>0,029</b>
Комунікативна	159	183	552	0,124
Глорична	27	122	<b>644</b>	<b>0,004</b>
Практична	158	163	434	0,812
Пугнічна	2	28	516,5	0,323
Романтична	156	166	459	0,893
Гностична	162	185	500,5	0,452
Естетична	182	173	404	0,494
Гедоністична	141	129	415,5	0,607
Акзитивна	53	43	460,5	0,876

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З таблиці 3.2 видно, що досліджувані з вегетаріанським стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності емоційної направленості.

У групи з лактовегетаріанським стилем харчування альтруїстична спрямованість має вищий показник, ніж у групи з вільним стилем харчування ( $U=303$ ,  $p<0,029$ ). Це може означати, що лактовегетаріанці більше мотивовані допомагати та сприяти іншим людям, ніж особи з вільним стилем харчування.

У групи з вільним стилем харчування глорична спрямованість має вищий показник, ніж у групи з лактовегетаріанським стилем харчування ( $U=644$ ,  $p<0,004$ ). Це може означати прагнення осіб з вільним стилем харчування до самовизнання, слави, публічності.

### 3.2 Особливості агресивної поведінки та прояву тривожності у осіб з різними стилями харчування

Метою цього підрозділу було визначити особливості агресивної поведінки та прояву тривожності у осіб з різними стилями харчування. Виявили який вид тривожності більш притаманний одній з груп за допомогою шкали тривоги Спілбергера-Ханіна.

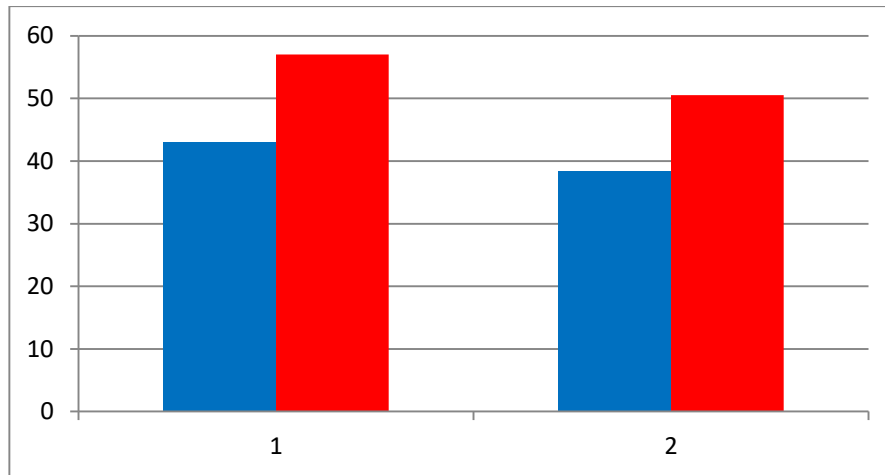


Рис. 0.4 Середні показники видів тривожності у групах лактовегетаріанців (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): 1 – група №1, 2 – група №2, ■ - ситуативна, ■ - особистісна

З рисунку 3.4 можна побачити, що обидва середні показники (ситуативна та особистісна тривожність) вищі у групі №1, що говорить про те, що на момент проведення дослідження досліджувані відчували психологічний стрес, а також їхній особистості властиві переживання тривоги, неспокій та сприймання ситуацій загрозливими.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видам тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати математичного аналізу показали, досліджувані з вільним стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності тривожності. Також критерій Манна-Уїтні показав, що досліджувані з лактовегетаріанським стилем харчування на відміну від другої групи мають вищий рівень виразності такого показника тривожності, як особистісна тривожність ( $U=275,5$ ,  $p<0,01$ ).

За результатами методики та математичного аналізу можна припустити, що на момент проведення дослідження рівень тривожності обох груп мав приблизно рівні показники. Припустимо, що причиною цього є те, що лактовегетаріанці схильні до тривоги і, можливо, мають тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Щоб додатково дослідити тривожність досліджуваних використовували шкалу тривожності Тейлора.

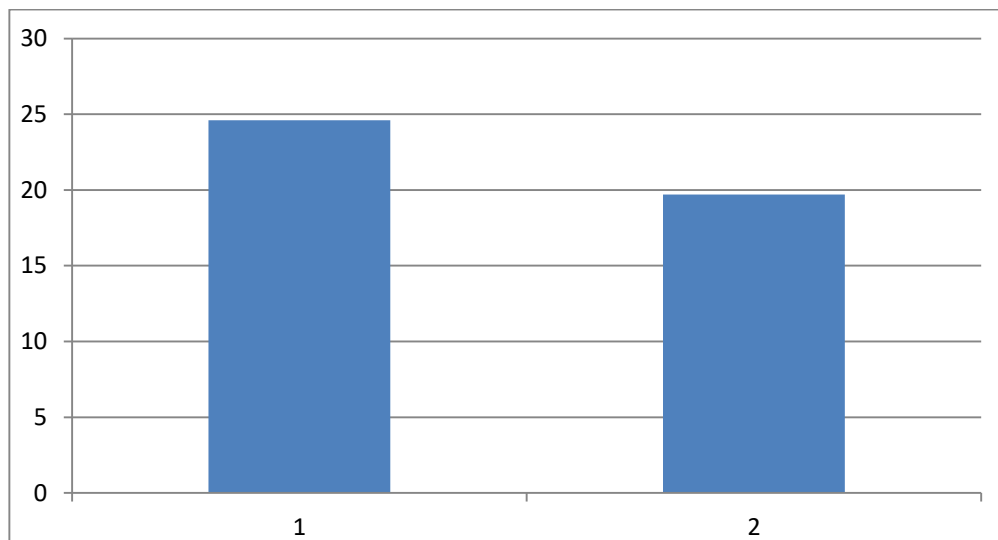


Рис. 0.5 Середні показники за шкалою тривожності у осіб з лактовегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): 1 – група №1, 2 – група №2

За Рис. 3.5 ми бачимо, що середній показник за шкалою тривожності Тейлора вищий у групі осіб, що обрали лактовегетаріанський стиль харчування (група №1), ніж у групі осіб з вільним стилем харчування (група №2).

Більше детально результат цієї методики розглянемо у Таблиці 3.3 та таблиці 3.4.

Таблиця 3.3

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вегетаріанським стилем харчування

Рівні тривожності	Відповіді досліджуваних у групі №1	
	Кількість	%
Низький рівень	6	20%
Рівень нижче середнього	4	13,3%
Середній рівень	4	13,3%
Рівень вищу середнього	3	10 %
Високий рівень	13	43,3%

З таблиці 3.3, ми бачимо, що тривожність в даній групі частіше зустрічається з високим рівнем (43,3%), на другому місті низький рівень (20%), на третьому середній (13,3%) і рівень нижче середнього (13,3%) та рідше рівень вищий середнього (10%).

Таблиця 3.4

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вільним стилем харчування

Рівні тривожності	Відповіді досліджуваних у групі №2	
	Кількість	%
Низький рівень	10	33,3%
Рівень нижче середнього	7	23,3%
Середній рівень	5	16,7%
Рівень вищий середнього	3	10 %
Високий рівень	5	16,7%

З таблиці 3.4, ми бачимо, що тривожність в даній групі частіше зустрічається з низьким рівнем (33,3%), на другому місті рівень нижче середнього (23,3%), на третьому середній (16,7%) і високий рівні (16,7%) та рідше рівень вищий середнього (10%).

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видам тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Розбіжності в тривожності між групами осіб з вегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2)

Шкала тривожності	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ( $p \leq$ )
	737	590	<b>315</b>	<b>0,046</b>

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З таблиці 3.5 видно, що досліджувані з вільним стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності тривожності.

Досліджувані з вегетаріанським стилем харчування на відміну від другої групи мають вищий рівень виразності показника тривожності ( $U=315$ ,  $p<0,046$ ). Можна припустити, що представники дослідження, що дотримуються лактовегетаріанської дієти, мають підвищену тривожність, можуть бачити небезпеку там, де її немає, видавати більш різкі реакції на несподівані події.

Щоб дослідити рівень та форму агресії у досліджуваних використовували тест агресивності опитувальник Почебуга.

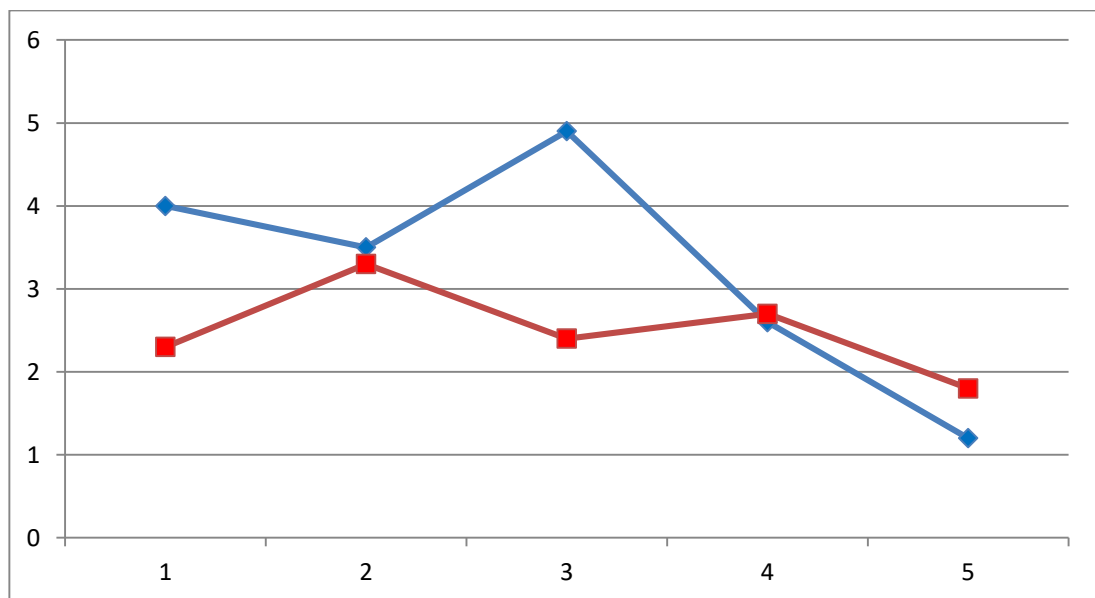


Рис. 0.6 Усереднені показники за шкалами агресивності у осіб з лактовегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): ■ - група №1, ■ - група №2, 1 – емоційна агресія, 2 – вербальна агресія, 3 – самоагресія, 4 – предметна агресія, 5 – фізична агресія

З рисунку 3.6 можна побачити, що у групі осіб з лактовегетаріанським стилем харчування найвищий показник у шкалі самогресії та емоційній агресії, а найнижчий – фізична агресія. У групі осіб з вільним стилем харчування більший показник мають за шкалою вербальна агресія, а найменший – фізична агресія, усі інші показники майже рівні.

Більше детально результат цієї методики розглянемо у таблиці 3.6 та таблиці 3.7.

Таблиця 3.6

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вегетаріанським стилем харчування

Загальний рівень агресії	Показники групи №1	
	Кількість	%
Низький рівень	2	7%
Середній рівень	28	93,3%
Високий рівень	0	0%

З таблиці 3.6, ми бачимо, що загальна агресія в даній групі частіше зустрічається з середнім рівнем (93,3%), на другому місці низький рівень (7%), з високим рівнем показників немає.

Таблиця 3.7

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вільним стилем харчування

Загальний рівень агресії	Показники групи №1	
	Кількість	%
Низький рівень	11	36,7%
Середній рівень	19	63,3%
Високий рівень	0	0%

З таблиці 3.7, ми бачимо, що загальна агресія в даній групі частіше зустрічається з середнім рівнем (63, 3%), на другому місці низький рівень (36,7%), з високим рівнем показників немає.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видам тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Розбіжності в тривожності між групами осіб з вегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2)

Види агресії	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ( $p \leq$ )
Емоційна	118	69	<b>150,5</b>	<b>0,001</b>
Вербальна	104	99	427,5	0,734
Самоагресія	146	72	<b>120,5</b>	<b>0,001</b>
Предметна	78	80	465,5	0,813
Фізична	37	53	557,5	0,102

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

З таблиці 3.8 видно, що досліджувані з вільним стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності трьох шкал (емоційна, вербальна, самоагресія).

Досліджувані з вегетаріанським стилем харчування на відміну від другої групи мають вищий рівень виразності таких видів агресії, як емоційна ( $U=150,5$ ,  $p<0,001$ ) та самоагресія ( $U=120,5$ ,  $p<0,001$ ).

Емоційна агресія частіше зустрічається у групі з лактовегетаріанським стилем харчування. Можна припустити, що агресію вони проявляють емоційним відчуженням при спілкуванні з іншою людиною, що супроводжується підозрілістю, ворожістю або недоброзичливістю.

Самоагресія більш виражена у групі з лактовегетаріанським стилем харчування. На підставі цього можна припустити, що приступи агресії виражаються в нападах самобичування: я погана (-ий), я дурна (-ий), раз у мене нічого не виходить і т.д.

3.3 Особливості прояву депресивних станів у осіб з різними стилями харчування



Метою цього підрозділу було визначити особливості прояву депресивних станів у осіб з різними стилями харчування. Для дослідження депресивного стану обох груп використовували методику діагностики депресивних станів В. Жмурова.

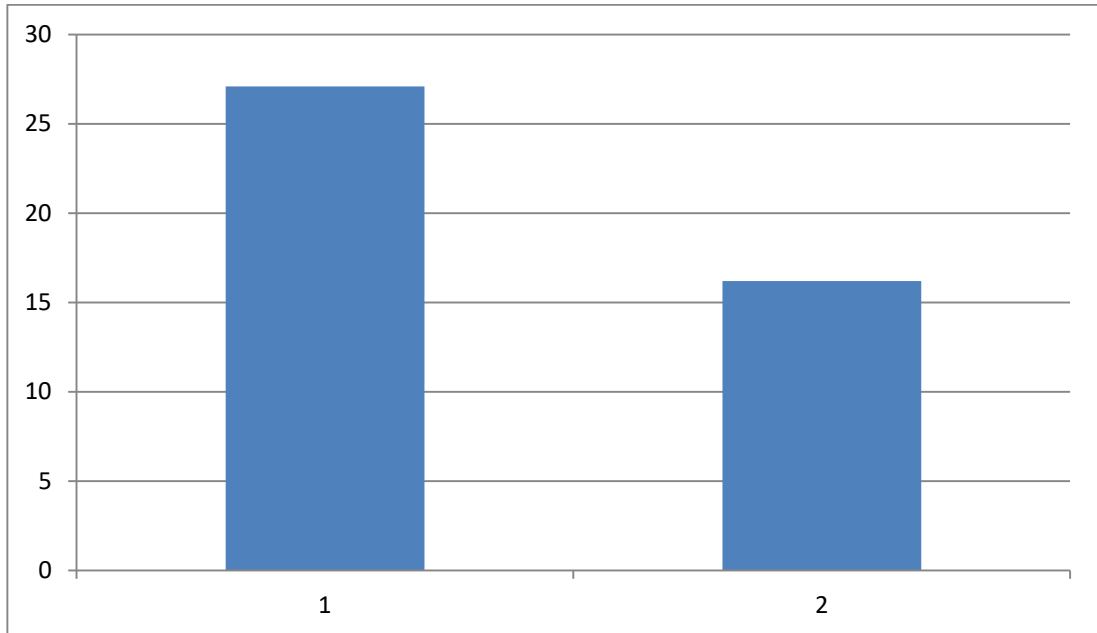


Рис. 0.7 Середні показники у осіб з лактовегетаріанським стилем харчування (група №1) та осіб з вільним стилем харчування (група №2): 1 – група №1, 2 – група №2

На рисунку 3.9 ми бачимо, що середній показник у досліджуваних з лактовегетаріанським стилем харчування вищий, ніж у досліджуваних з вільним стилем харчування.

Для більш детального аналізу результатів даної методики розглянемо Таблиці 3.9 та 3.10.

Таблиця 3.9

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вегетаріанським стилем харчування

Вираженість депресивного стану	Результати групи №1	
	Кількість	%
Відсутній або незначний	4	13,3%
Мінімальний рівень	13	43,3%
Легка депресія	6	20%

Помірна депресія	5	16,7%
Виражена депресія	2	7%
Глибока депресія	0	0%

З таблиці 3.9 можна побачити, що депресивний стан в даній групі частіше зустрічається з мінімальним рівнем (43,3%), на другому місті легка депресія (20%), на третьому помірний (16,7%), на четвертому відсутність або незначний рівень. (13,3%) та рідше рівень вираженої депресії (7%), глибока депресія не виявлена в жодного досліджуваного.

Таблиця 3.10

Частота показників зустрічальності різних рівнів тривожності у осіб з вільним стилем харчування

Вираженість депресивного стану	Результати групи №1	
	Кількість	%
Відсутній або незначний	14	46,7%
Мінімальний рівень	8	26,7%
Легка депресія	5	16,7%
Помірна депресія	3	10%
Виражена депресія	0	0%
Глибока депресія	0	0%

З таблиці 3.10 можна побачити, що депресивний стан в даній групі частіше зустрічається з відсутньою депресією або відсутнім рівнем (46,7%), на другому місті мінімальний рівень (26,7%), на третьому легка депресія (16,7%) та рідше рівень помірної депресії (10%), виражена та глибока депресії не виявлені в жодного досліджуваного.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між видами тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати математичного аналізу показали, досліджувані з вільним стилем харчування мають значно менший статистично значущий рівень виразності депресивних станів. Також критерій Манна-Уїтні показав, що досліджувані з лактовегетаріанським стилем

харчування, на відміну від другої групи, мають вищий рівень виразності показника депресивного стану ( $U=263$ ,  $p<0,015$ ).

За результатами методики та математичного аналізу можна припустити, що високий рівень депресивного стану серед досліджуваних з лактовегетаріанським стилем харчування може бути пов'язаний з декількома факторами: особистісними якостями, вищим рівнем тривожності та тим, що лактовегетаріанці по-іншому реагують на стресові ситуації та ін.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до сформульованих завдань та на підставі отриманих результатів робимо наступні висновки:

1. Проаналізовано поняття емоційної сфери особистості яке є складним утворенням, що містить у собі багато інших емоційних явищ: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, емоційні стійкі відносини. Особливостями емоційної сфери осіб зрілого віку є здатність контролювати свої емоційні переживання, не допускати виникнення афектів, легко переживати їх, приховувати свої актуальні емоційні стани у значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Досліджено окремі психологічні відмінності вегетаріанців та невегетаріанців, їхні соціально-демографічні характеристики та їхній зв'язок з ризиком психічних розладів.

2. Виявлено особливості поточних емоційних переживань та загальної емоційної спрямованості у осіб з різними стилями харчування. Досліджувані з групи лактовегетаріанців, на відміну від другої групи осіб, які дотримуються вільного стилю харчування, мають вищий рівень виразності таких емоцій як гнів, презирство і провина. Крім того більшість досліджуваних лактовегетаріанців схильні до потреби допомагати іншим. У досліджуваних виявлена схильність до депресії, що може бути пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та схильні до самоагресії та емоційної агресії.

3. Дослідження агресивної поведінки та прояву тривожності осіб з різними стилями харчування показали, що у групі з лактовегетаріанським стилем харчування ситуативна та особистісна тривожність має вищі показники, ніж у групі осіб вільним стилем харчування, що говорить про те, що на момент проведення дослідження дані особи відчували психологічний стрес, крім того їм властиві такі переживання як тривога, неспокій, сприймання ситуації загрозовою. Особам групи з вільним стилем харчування найбільш властивий такий вид агресії як вербальна, а особам

груп з лактовегетаріанським стилем харчування – самоагресія та емоційна агресія, найменш властивий вид агресії для обох груп – фізична.

4. Дослідження проявів депресивних станів осіб з різними стилями харчування показав, що досліджувані групи з лактовегетаріанським стилем харчування мають вищий показник схильності до депресивних станів, ніж у групі з вільним стилем харчування, що може бути пов'язаним з високим рівнем тривожності у цій групі та іншими особистісними якостями.

## 1. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров, А.А. Психотерапия: учебное пособие / А.А. Александров. — СПб: Питер, 2004. — 480 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов.— М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
3. Выготский, Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 114-123.
4. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
5. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. — М.: Политиздат, 1978. – 45-49 с.
6. Иванов, В. М. Юридична конфліктологія : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. В. М. Иванов, О. В. Иванова . — К. : МАУП, 2004. — 224 с.
7. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард, пер. с англ. — СПб.: Питер, 1999. — 464 с.
8. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — 2 изд. – СПб: Питер, 2013. – 783 с.
9. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2001. – 134 с.
10. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. — СПб: Питер, 2001. — 752 с.
11. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2007. – с. 256
12. Киреева, Е.Д. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е.Д. Киреева. — М.:, Совр. гуман. ун-т, 1999. — 52 с.
13. Крайг, Г. Психология развития : учебное пособие / Грейс Крайг. – 7-е международное издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 992 с.

14. Кушнір, О. В. Вегетаріанство як різновид нетрадиційного харчування: за і проти [Електронний ресурс] / О.В. Кушнір, О. Кордунян. – Режим доступу: <http://library.khai.edu/library/fulltexts/metod>. – Чернівці: БДМУ, 2014
15. Леонтьев, А. Н. Эмоции / А. Н. Леонтьев // Философская энциклопедия. Т. 5. — М.: Изд-во Московского университета, 1970. — 553 с.
16. Медкова, И. Л. Альтернативный мир: Вегетарианство. Здоровье. Этика / И. Л. Медкова, Т. Н. Павлова.- М.: Дружба народов, 1999. - 318 с.
17. Почебут, Л. Г. Социальная психология / Л. Г. Почебут, И. А. Мейжис, – СПб: Питер, 2016. – 199 с.
18. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 84-92 с.
19. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. -2-е изд., перераб. и доп.- Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста – 384 с.
20. Рожина, Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Рожина. – Минск, 1999. – с. 105-124
21. Умнова, О.П. Конспект лекций по возрастной психологии: учебное пособие для вузов / О.П. Умнова. – Рост. н/Дону: Феникс, 2005. – 73 с.
22. Эльконин, Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. Вузов / Д. Б. Эльконин. – М., 2001. – с.140-156
23. Фролькис, В.В. Экспериментальные пути продления жизни / В.В. Фролькис, Х.К. Мурадян. – Л.: Наука, 1988. – 248 с.
24. Appleby P. N. et al. The Oxford Vegetarian Study: an overview // Am.J. Clin. Nutr. – 1999. – Vol. 70 (3 Suppl). – p. 525-531
25. Bas M, Karabudak E, Kiziltan G. Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. Appetite. 2005;44:309–315. doi: 10.1016/j.appet.2005.02.002

26. Bergan J, Brown P. Nutritional status of “new” vegetarians. *J Am Diet Assoc.* 1980;76:151–155. [PubMed] [Google Scholar]
27. Dwyer JT, Mayer LD, Kandel RF, Mayer J. Who are they? The new vegetarians. *J Am Diet Assoc.* 1973;62:503–509. [PubMed] [Google Scholar]
28. Larsson CL, Klock KS, Nordrehaug Astrom A, Haugejorden O, Johansson G. Lifestyle-related characteristics of young low-meat consumers and omnivores in Sweden and Norway. *J Adolesc Health.* 2002; 31:190–198. doi: 10.1016/S1054-139X(02)00344-0
29. Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *J Adolesc Health.* 2001;29:406–416. doi: 10.1016/S1054-139X(01)00258-0
30. Robinson-O'Brien R, Perry CL, Wall MM, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent and young adult vegetarianism: Better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. *J Am Diet Assoc.* 2009;109:648–655. doi: 10.1016/j.jada.2008.12.014
31. Rottka H. Health and vegetarian life-style. *Bibl Nutr Dieta.* 1990; 45:176–194. [PubMed] [Google Scholar]
32. Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69, pp. 379–399
33. Thorogood M. The epidemiology of vegetarianism and health. *Nutrition Resear* “Vegetarianism in America” study. *Vegetarian Times* 2009. 1990. *Vegetarian Times* 2009 1995 <http://www.vegetariantimes.com>