

Психологічні аспекти появи розладів харчової поведінки у жінок

Анастасія Іском

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: iskomAP@krok.edu.ua

Олена Никоненко

к.пс.н, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-0794-7905

Сучасна наука визначає харчову поведінку людини як соціально-психологічний феномен, який нерозривно пов'язаний із повсякденною реальністю. В наукових джерелах ретельно досліджується проблема повноцінного функціонування людини з проявами гармонійної особистості: гарним самопочуттям, веденням здорового способу життя, якістю харчування.

Проблема харчової поведінки у сучасному світі дуже актуальна, особливо для жінок. Високий темп життя ускладнює правильне харчування, що призводить до численних психосоматичних відхилень, таких як ожиріння, булімія і анорексія – вони зумовлюють психологічну і соціальну дезадаптацію. У психології встановлено ряд фактів і закономірностей, що формують сприймання людиною власного тіла та вибір харчової поведінки. Проблемним залишається дійсне розуміння природи харчової поведінки, її генезу та системоутворюючих складових як особливої вищої міжфункціональної психологічної системи [6].

С. Д. Литвин-Кіндратюк зазначає, що зі всього спектра людських потреб харчова відноситься до основних. Основу харчової поведінки становлять індивідуальні смаки особистості, вибір продуктів, об'єм порцій, особливості емоційного реагування споживання їжі. Особливої уваги потребує вивчення проблеми розладів харчової поведінки, адже в сучасному суспільстві зростає кількість людей з відхиленнями норми маси тіла, що є наслідком порушення правил здорового харчування [3;5].

Суспільна значущість проблеми розладів харчової поведінки та їх психокорекції, на думку Л. М. Абсалямової, обумовлена низкою факторів. Проблема розробки науково обґрунтованих технологій збереження здоров'я – важливе завдання сучасної психологічної науки, адже впродовж тривалого часу населення України відчуває на собі вплив значної кількості негативних факторів: починаючи з тривалої пандемії коронавірусу, що принесла економічні та соціальні проблеми, сьогодні наше життя супроводжується впливом наслідків повномасштабного вторгнення – все це викликає серйозний травматичний стрес та відчутне погіршення якості всіх сфер життя громадян. Реакції на стрес та втрату у різних індивідів відрізняються, проте однією з поширених форм зниження напруження та стресу є переїдання та інші порушення харчової поведінки [1].

Соціальне оточення періодично пропагує нові еталони краси, критерії

естетичного сприйняття зовнішності, що підштовхує людей, особливо жінок, до відповідності заданим стандартам, поширює думку, що зайва вага властива невдахам, тоді як стрункість – ознака успішності та краси. Тому невідповідність окресленим очікуванням призводить до зниження самооцінки, незадоволення власним тілом, психічного напруження, яке індивіди знімають простим та зручним способом – заїдаючи чи запиваючи спиртними напоями. Харчова поведінка також включає ціннісно-орієнтоване ставлення до їжі і її споживання, деякі харчові стереотипи в повсякденному житті і в стресовій ситуації. Ця поведінка заснована на відповідному образі тіла, а також на діяльності з формування такого образу.

Нині виокремлюють три базові типи порушення харчової поведінки:

- екстернальна харчова поведінка – проявляється підвищеною реакцією на зовнішні стимули, такі як накритий стіл, приймаюча їжу людина, реклама харчових продуктів і т.д;

- емоціогенна харчова поведінка – стимулом до прийому їжі стає не голод, а емоційний дискомфорт. Найчастіше емоціогенна харчова поведінка заго-струється при наступних стресових подіях;

- обмежувальна харчова поведінка – надлишкові харчові самообмеження і безсистемні занадто строгі дієти, до яких час від часу вдаються всі хворі ожирінням. Емоційна нестабільність, що виникає під час застосування суворих дієт, отримала назву дієтичної депресії, яка в свою чергу визначається як комплекс негативних емоційних відчуттів, що виникають на тлі дієтотерапії: підвищені дратівливість і стомлюваність, відчуття внутрішньої напруги і постійної втоми, агресивність і ворожість, тривожність, понижений настрій, пригніченість [5].

За результатами досліджень І. М. Кириленко, у більшості життєвих ситуаціях в результаті впливу безлічі різноманітних психологічних факторів, їжа відіграє роль заступника задоволення. Вона зміцнює зв'язки, створює відчуття безпеки, послаблює біль, відчуття втрати і розчарування. Ще в дитинстві багато людей засвоїли, що при болю, хвороби або втратах їм дають солодощі для розради, цей досвід може стати основою для неусвідомлених психосоматичних реакцій у дорослому віці. Необхідно також відзначити соціальне значення їжі. Харчування людини з самого народження пов'язано з міжособистісним спілкуванням. Згодом їжа стає невід'ємною частиною процесу спілкування, соціалізації: святкування різних подій, встановлення та формування ділових і дружніх взаємин. Таким чином, харчова поведінка людини спрямоване на задоволення не тільки біологічних і фізіологічних, але також психологічних і соціальних потреб [2].

О. В. Никоненко наголошує на необхідності надання психологічної допомоги особам з адикціями, в т.ч. і з харчовими, в основу яких покладено поглиблене саморозуміння особистістю самої себе, прояснення ситуації, зміна соціальної або екзистенціальної позиції, розробка нових психосоціальних умінь [4]. Своєчасна психосоціальна робота щодо профілактики, регулювання, контролю та корекції розладів харчової поведінки дозволить уникнути негативних наслідків для особистості та її повноцінного розвитку.

Список використаних джерел

1. Абсаямова Л. М. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 7 (17). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.
2. Кириленко М. І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. Фармацевт-практик. 2019. № 5. С. 46.
3. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.
4. Никоненко О. В. Особливості психологічного супроводу безробітних осіб в умовах війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.
5. Сингаївська І. В. Розлади харчової поведінки під час подій воєнного характеру. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ. Університет "КРОК". 2022. - <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1323>.
6. Шебанова В. І. Розлади харчової поведінки в дзеркалі механізмів психологічного захисту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2013. № 2. С. 48–51.