

КЛАСИФІКАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ

Зіміна І.О.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права», м. Київ, Україна,
e-mail: ZiminaIO@krok.edu.ua*

Сингаївська І.В.,

*кандидат психологічних наук, доцент, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: orcid.org/0000-0001-6802-0081*

Аналізуючи основні підходи до класифікації соціально-психологічних чинників, що впливають на здоров'я людей з надмірною вагою, варто зосередити увагу на синхронізацію та інтеграцію, взаємовплив психологічних, емоційно-вольових та соціально-економічних чинників, тобто деталізувати значення «соціально-психологічних» чинників та виокремити їх в більш структуровану систему (класифікацію). Адже психологія здоров'я під загальною назвою «соціально-психологічні» чинники формує інтегрований перелік конкретних чинників впливу та показників життєдіяльності психічного здоров'я людини, що забезпечує підтримку оптимальної ваги, тим самим знижуючи негативні наслідки ожиріння.

Проблема співвідношення індивідуальних особливостей особистості та харчових звичок людини – серед актуальних і затребуваних в сучасній практичній психології, оскільки в ній міститься інформація про здоров'я і можливості успішно адаптуватися до навколишнього середовища, що є важливою умовою життя людини в суспільстві, впливає на її професійну діяльність та особисте життя. Результати досліджень сучасних вчених з психології харчування свідчать, що в залежності від смакових уподобань та звичок особистості можливо визначати її характер і психологічний стан. Процес харчування стає засобом вираження особистості, адже харчова поведінка – ціннісне та індивідуальне ставлення до їжі та її вживання, яке проявляється у емоціях, установках та звичках [1].

Питання «надмірної ваги» є комплексним феноменом, тому відзначимо перш за все те, що психологічне та фізіологічне здоров'я особистості залежить від багатьох чинників прямої та опосередкованої дії на особистість, що має внутрішній та зовнішній характер впливу на особистість.

Зокрема, зовнішнього (опосередкованого впливу) можна назвати чинники соціально-економічного рівня розвитку суспільства, динамічності та глобалізації зовнішнього середовища, макроекономічних соціально-трудова відносин та соціально-моральних канонів, що сформувались у суспільстві, кодексів та культурних традицій навколишнього середовища тощо [2].

До чинників внутрішнього (індивідуального) впливу варто віднести особливості стандартів світогляду особистості, її світосприйняття та сприйняття себе крізь призму цінностей та глобальних культурних переконань, її економічну

спроможність дозволити собі «здоровий спосіб життя», особливості її виховання (сформовані паттерни та нав'язливі пріоритети) тощо.

Чинники емоційно-вольового характеру допомагають особистостям контролювати свої емоції та вольові характеристики, що в першу чергу впливають на проблеми з надмірною вагою в психологічному аспекті. Емоційно здорові особистості досягають успіху в роботі, стосунках та в здійсненні бажань. У минулому дослідники вважали, що успіх робить людей щасливими. Новіші дослідження показують, що навпаки. Щасливі люди швидше працюють над досягненням цілей, знаходять необхідні ресурси та залучають інших своєю енергією та оптимізмом – ключовими складовими успіху. Та варто виокремити, що емоційно здорові чинники – це не відсутність психічних захворювань, адже відсутність депресії не означає, що хтось щасливий чи емоційно здоровий.

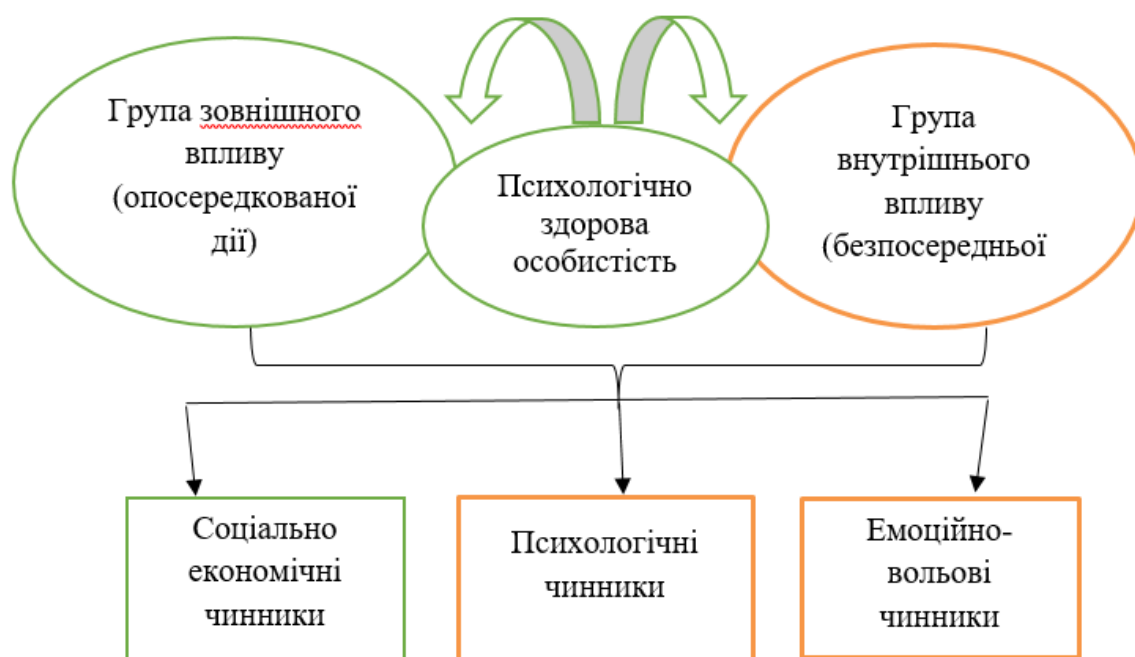


Рис. 1 Класифікація соціально-психологічних чинників, що впливають на здоров'я людей з надмірною вагою

Зазначимо, що як і будь-який бажаний стан, емоційне здоров'я вимагає відданості та зусиль. Здорового емоційного стану зазвичай не буває, якщо не докладати до цього зусиль, а саме «виховувати в собі та підтримувати»: відчуття задоволення; цікавість до життя; здатність боротися зі стресом та перешкодами; почуття сенсу та мети в житті; гнучкість до навчання та адаптації; уміння балансувати роботу та гру; можливість створення та підтримки відносин; високий рівень впевненості в собі та самооцінки.

Слід створити новий досвід, щоб емоційна енергія, яка звільнилася, не була знов законсервована (за В.Миколенком). Для цього людина може виробити для себе стратегію розвитку свого життя [3].

Окремою групою чинників є соціально-економічні, що суттєво схожі за аналогією до піраміди потреб А. Маслоу, де найнижчі щаблі відображають первинні (фізіологічні) потреби, а верхні – вторинні (психологічні, соціальні).

Наразі, поглиблюється розшарування в суспільстві, посилюються негативні тенденції у стані здоров'я населення (світова пандемія), що спричинює рівень тривожності та страхів населення. Відтак, аналогію ієрархії потреб до ієрархії здоров'я вважаємо доречною, адже людство наразі ставить питання імунного та психологічного здоров'я на вищий щабель індивідуального розвитку та розвитку нації в цілому.

Гіршими є також значення багатьох чинників, що характеризують детермінанти здоров'я на суспільному (чинники зовнішнього впливу) та індивідуальному рівнях (чинники внутрішнього впливу). На суспільному – це, насамперед, висока інфляція, низькі доходи населення та бідність; недостатньо ефективна, а в багатьох випадках недоступна, медична допомога; неофіційні платежі та хабарництво у сфері охорони здоров'я, поширеність зайнятості в шкідливих і небезпечних умовах; низька якість питної води, забруднення довкілля тощо. На рівні індивідуума гострими проблемами залишаються тютюнопаління, наркоманія, надмірне споживання алкоголю, «нездорове харчування», зокрема недостатнє споживання фруктів та овочів, низька фізична активність тощо.

Складні події в Україні впродовж 2019–2020 рр. суттєво поглибили зазначені проблеми. Зволікання з їхнім розв'язанням посилює депопуляцію, знижує якість людських ресурсів і загрожує національній безпеці загалом.

Першочергове завдання за таких умов – зміна підходів до охорони здоров'я населення: в умовах обмежених фінансових ресурсів посадовці намагаються ліквідувати наслідки хвороби замість запобігання її виникненню.

Важливий крок у напрямі збереження та зміцнення здоров'я схвалено Концепцією розвитку системи громадського здоров'я (Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р.) [4]. У Концепції визначено комплекс інструментів, процедур та заходів щодо розвитку системи громадського здоров'я, які сприятимуть: збільшенню СОТЖ (середньо очікувана тривалість життя); зниженню рівня захворюваності, інвалідності та смертності населення, особливо з тих причин, які сьогодні є найбільш загрозливими.

Варто зауважити, що Концепцією передбачено поліпшення соціально-економічних детермінант (СЕД) та посилення відповідальності населення за своє здоров'я та дотримання принципу соціальної справедливості щодо здоров'я. При цьому доречно зазначено, що для реалізації цієї Концепції необхідно об'єднати зусилля всього суспільства [5].

Список використаних джерел:

1. Величко І. С., Сингаївська І. В. Проблема співвідношення індивідуальних особливостей та харчових звичок особистості / Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Міжнародна конференція (21-22 листопада 2019 року, м. Київ). К.: Університет «КРОК», 2019. Ч. 2. С. 427–429.
2. Laura M. Boerner, Nichea S. Spillane, Kristen G. Andersonb, Gregory T. Smith// Similarities and differences between women and men on eating disorder risk factors and symptom measures Eating Behaviors. 2014. № 5. Р. 209–222.
3. Коцюба В. А., Сингаївська І. В. Принципи психосоматичної корекції / Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ). К.: Університет «КРОК», 2018. С. 516–519.

4. *Офіційний вісник України від 03.01.2017, № 1, стор. 71, стаття 21, код акта 84347 / 2016. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р. Концепція розвитку системи громадського здоров'я.*
5. *Шушпанов Д. Г. Соціально-економічні детермінанти здоров'я населення: концептуальні основи дослідження. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. 2015. № 3 (71).*