

ПСИХОСОМАТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ ПОРУШЕННІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Васильченко В. П.

студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Проблема психосоматичних особливостей осіб із порушеннями харчової поведінки була актуальною в усі часи; це відбувається через те, що з часом стандарти краси стрімко змінюються, що впливає на індивідуальні особливості естетичного сприйняття особистості. У свідомості багатьох людей закріплено, що бути худим означає бути красивим, успішним, здоровим, дисциплінованим, а маючи зайву вагу, людина бачиться лінивою, некомпетентною і непривабливою.

До теперішнього часу в розвинених країнах, у країнах, що розвиваються, з кожним роком зростає кількість чоловіків і жінок, які страждають на розлади харчової поведінки [2]. На це впливають психологічні особливості та соціальні фактори, такі як рівень життя та стрімкі його темпи, сімейні відносини, релігійні уявлення, життєвий досвід, рід діяльності та багато іншого. У зв'язку з цим наростає стан переживання стресу, з яким люди не в змозі впоратися самостійно. Все вищевикладене призводить до того, що людина намагається уникнути дискомфорту і стресорів, які переслідують її в повсякденному житті.

Подібним чином формуються адиктивна (залежна) поведінка. До них належать порушення харчової поведінки. Таким чином формується замкнене коло [1]. Тобто, чим сильніші стресові фактори, тим більша залежність. Порушення харчової поведінки, як окремих вид адиктивної поведінки, є глобальною соціальною проблемою, яка ставить

перед психологами серйозне завдання з вивчення передумов формування, клініко–психологічних особливостей осіб, які страждають на ці порушення, та розробку особливих методик для терапії таких хворих. Як і природа інших душевних хвороб, компульсивне переїдання, нервова анорексія, нервова булімія залишаються малозрозумілими, і є порушеннями, що погано піддаються терапії. Як правило, люди, які страждають на порушення харчової поведінки, намагаються приховувати те, що ставляться до їжі як до загрози або надцінності. Тому дослідження обумовлена складністю формування та перебігу цього виду адикцій, а також зниженням працездатності, інвалідизацією та великою смертністю [4].

Неоднозначність психологічної картини особистостей із розладами харчової поведінки зберігається до сьогодні. Харчові розлади та порушення можуть бути виражені континуумом – від серйозних клінічних проявів до найменш серйозних порушень харчової поведінки. Також її можна розглядати як психічний стан, що є формою життєдіяльності організму та підтримки його на особливому рівні функціонування. Харчова залежність, як психічний стан особистості, визначає фізіологічні та психологічні характеристики хворого.

Причини розладів харчової поведінки дуже складні і, як правило, складаються з безлічі факторів, часто зовсім різних за ступенем важливості та здатних впливати один на одного. Зазвичай до розвитку харчового розладу наводить сукупність кількох чинників. До найважливіших факторів належать:

Біологічні причини. Розвитку розладів харчової поведінки можуть сприяти спадковість, а також зміни гормонального балансу та деяких нейромедіаторів. Відповідна нормальна вага також індивідуальна для кожної людини [5].

Особисті причини. У людей з розладами харчової поведінки досить часто спостерігаються певні риси

особистості, такі як низька (або навпаки, сильно завищена) самооцінка, а також виражений перфекціонізм і висока потреба в контролі. З іншого боку, здатність виходу з конфліктів найчастіше нижче середнього. Крім того, такі люди часто мають проблеми, пов'язані зі стресом. Травматичні переживання, такі як насильство, розлука з батьками або втрата коханої людини також вважаються факторами ризику. У хворих нерідко вже в дитинстві були проблеми з харчуванням та / або зайвою вагою.

Сімейні причини. У розвитку розладів харчової поведінки можуть відігравати роль сімейні структури з поганими зразками для наслідування з погляду харчування, зневага з боку батьків, а також надмірний контроль та розриви у відносинах у період статевого дозрівання. Також вважаються факторами ризику депресивну та адиктивну поведінку батьків.

Соціокультурні причини. Також сприяють незадоволеності власним тілом, переважаючі західні ідеали краси з їх надбудовними зразками для наслідування, такими як моделі, інфлюенсери, художники тощо. При порівняннях з однолітками можуть виникати конфліктні ситуації, що супроводжуються високим соціальним тиском, спричиненим негативними коментарями та мобінгом.

Таким чином, під харчовим поведінкою розуміється ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у звичайних ситуаціях та умовах стресу, орієнтація на образ свого тіла та діяльність із його формування. До факторів, що впливають на харчову поведінку, відносять: традиції сім'ї та суспільства, в якому перебуває людина, особистісні особливості, біологічні фактори, особливості когнітивної сфери індивіда, порядок денний моди.

Вивчення емоційної регуляції та когнітивних спотворень дозволяє отримати дані, значущі для оптимізації

психотерапевтичних та реабілітаційних заходів у даної категорії хворих з порушенням харчової поведінки.

Література

1. Ільницька Т. Розлади харчової поведінки: міфи та факти. *НейроNews*. 2018. № 4–5 (97). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/4-5%2897%29/pages-6-7/rozladiharchovoyi-povedinki-mifi-ta-fakti#gsc.tab=0>
2. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С.91–99
3. Мойріст О. М. Види порушень харчової поведінки. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К.–Подільського національного унту ім. І. Огієнка. К.–Подільський, 2009. Вип. 6. Ч.2. С.56–70.
4. Рахубовська Х. Г. Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44. С.184–191.
5. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки: автореф. дис.доктора психол. наук. 19.00.01, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 40 с.