

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДИХ ЖІНОК

*А. М. Сідельникова*

Херсонський державний університет, [sidelnikovaa88@gmail.com](mailto:sidelnikovaa88@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка*

*О. М. Танасійчук*

**Постановка проблеми.** Вивчення розладів харчової поведінки серед жінок є актуальним завданням сучасного суспільства. Розлади харчової поведінки, такі як анорексія, булімія і компульсивне переїдання, є серйозними проблемами здоров'я, які можуть привести до дефіциту поживних речовин, погіршення функціонування органів та систем організму, зниження імунної системи, а також до ризику розвитку серйозних хвороб.

Вивчення розладів харчової поведінки серед жінок допоможе розробити ефективні стратегії попередження та лікування цих проблем. Розуміння факторів, що призводять до розвитку розладів харчування, допоможе налагодити інтервенції, що допоможуть жінкам з ризиковими факторами або тим, хто вже має розлад харчової поведінки.

Отже, мета нашого дослідження включає у себе теоретичне аналізування науково-психологічних джерел з метою виявлення підходів до розуміння поняття «харчова поведінка» (ХП), визначення чинників, що впливають на формування порушень ХП, а також емпірично виявити психологічні особливості порушень ХП серед молодих жінок.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Досліджуючи низку наукової літератури, ми визначили декілька основних поглядів на розуміння явища харчової поведінки і процесу харчування.

Л. Абсалямова визначає харчову поведінку, як поєднані між собою установки, форми поведінки, емоційне насичення та інші параметри, що супроводжують процес харчування (Абсалямова Л., 2018).

О. Таран вказує: «Харчування – це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти. Харчова поведінка як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства, а отже, впливає на стан здоров'я й у дорослому віці» (Таран О., 2014).

Т. Сорокман зазначає, що особи, які вкрай зосереджені на своєму зовнішньому вигляді та ідеалах краси, можуть віддавати перевагу дієтам та іншим засобам зниження ваги, що може привести до порушень харчової поведінки. Також зазначається, що культурні уявлення про ідеальну фігуру, що підтримуються у ЗМІ та серед соціального оточення, можуть спонукати людей до переслідування нездорових харчових звичок, таких як строгі дієти або переїдання. Суспільний тиск також може змушувати людей їсти відповідно до соціальної норми, а не відповідно до власних потреб (Сорокан Т., 2017).

Серед чинників, що здатні спровокувати виникнення порушень ХП, виокремлюють: стрес, тривогу, депресію та інші емоційні стани можуть спричиняти зміни в харчовому поведінці, такі як переїдання, або навпаки – відмова від їжі (Шопша О., Нагорна Д., 2021).

Розлади харчової поведінки поширені серед жінок вище, ніж серед чоловіків. Жінки мають вищий ризик розвитку розладів харчування через соціальний тиск, низьку самооцінку, стереотипні уявлення про красу та ідеали тіла.

Спираючись на зазначені теоретичні матеріали, нами було виокремлено діагностичний інструментарій для виявлення психологічних особливостей порушень ХП серед жінок: методика «Голландський опитувальник харчової поведінки» DEBQ (для визначення типів харчової поведінки), тест «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Століна, С. Пантелєєва) (виокремлення параметрів самооцінки особистості), методика «Шкала оцінки харчової поведінки» (Д. Гарнера) (надання оцінки ХП), методика «П'ятифакторний

особистісний опитувальник» (Р. Мак-Крас, П. Коста) (визначення особистісних характеристик людини). В опитуванні взяли участь 40 жінок, середній вік яких становить 20 років.

У ході дослідження було встановлено, що жінкам з проявами обмежувального типу харчової поведінки (нервова анорексія) є властивими переживання незадоволеності власними частинами тілами, прагнення до схуднення, спостерігаються ознаки надмірного самоконтролю, і зниження рівня самовпевненості і прийняття власного «Я».

Особи з прояви порушень ХП екстернального характеру (компульсивне переїдання) демонструють низькі ознаки самокерівництва і надмірною імпульсивністю. Тобто, такі жінки схильні споживати значну кількість їжі під впливом зовнішніх чинників, що провокують нездатність визначати відчуття насиченості і голоду.

Жінкам, у яких визначено ознаки емоціогенного типу харчової поведінки (нервова булімія), є властивим надмірне самозвинувачення, що може спостерігатися після прийому їжі; некомпетентність та емоційна нестійкість, що демонструється у вигляді заїдання негативних станів.

Враховуючи отримані показники, ми зазначає, що окрім дослідження порушень ХП, необхідно наголосити на особливостях профілактики попередження розвитку даного явища.

Профілактика порушень харчової поведінки включає в себе ряд заходів, що сприяють збереженню здорового способу життя та допомагають уникнути розвитку різних хвороб. Основні рекомендації щодо профілактики порушень харчової поведінки: раціональне харчування, регулярний прийом їжі, відмова від швидкої їжі та суворих дієт, регулярна фізична активність, уникнення стресових ситуацій, розвиток позитивного ставлення до їжі та свого тіла, регулярний медичний огляд (Загородній В., Ярославська Л., 2018).

**Висновки.** Отже, харчова поведінка – це сукупність дій та звичок, пов'язаних з харчуванням, включаючи вибір їжі, її приготування та

споживання. Це також включає здоров'я, настрій, емоції, соціальні та культурні фактори, що впливають на наші харчові звички та вибір їжі.

Формування і розвиток порушень ХП залежить від низки чинників: біологічних, соціальними, культурними, економічними і психологічними.

Отримані показники дають змогу засвідчити певні психологічні особливості проявів порушень харчової поведінки серед молодих жінок, і дати нам підґрунття для подальших досліджень параметрів розладів ХП різних вікових категорій жінок, а також стає можливим розробка профілактичних і корекційних заходів роботи з подібними розладами.

### Література:

1. Абсаямова Л. Психологічні основи готовності до змін в харчовій поведінці. *Психологічний часопис: збірник наукових праць. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 108–121.*
2. Загородній В., Ярославська Л. Продукти та технологія функціонального харчування. *Матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії».* 2018. С. 130-134.
3. Сорокман Т. Фактори, що впливають на розвиток розладів харчової поведінки. *Перспективи розвитку медичної науки і освіти : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету.* 2017. С. 109.
4. Таран О. Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді. Житомирський Державний університет імені Івана Франка. 2014. 46 с.
5. Шопша О., Нагорна Д. Психологічні особливості порушень харчової поведінки. *The 9th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research. Publishing, Munich, Germany.* 2021. С. 426-432.