

3. Матвієнко Л. І. Мотиваційні чинники волонтерської діяльності молоді / Л. І. Матвієнко // Актуальні проблеми психології. – 2014. – № 3. – С. 142-151.

4. Юрченко І. В. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності / І. В. Юрченко // Соціальні виміри суспільства. – 2009. – №1. – С. 361-368.
*Науковий керівник: Марія ПАТРУЛЬ,
старший викладач*

УДК: 159.97 (616.88)(043.2)

Анна ГЛАДКИХ
Національний авіаційний університет, Київ

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Сьогодні в Україні через вторгнення російської федерації багато людей стикаються з проблемами, які не можливо подолати власними психологічними ресурсами: втрати рідних людей, переміщення в інші місця проживання, втрати роботи і житла, руйнування сімей і планів на майбутнє. Всі ці життєві кризи призводять до формування у людей постійного стресу, відчуття тривоги, безнадії та розпачу. У крайніх варіантах такі тривалі стани призводять до виникнення синдромів емоційного вигорання та формують компенсаторний стиль поведінки із застосування механізму психологічного захисту – регресії. Вперше цей механізм був описаний відомим автором психоаналітичного напряму – Зігмундом Фройдом. Для того щоб зняти емоційне напруження і відчуття полегшення від впливі тривалих стресів, більшість людей схильна до неконтрольованого вживання їжі, що призводить до появи відчуття безпеки і позитивних емоцій. На жаль, такі відхилення у істинній поведінці призводять до психічних розладів.

Дослідженням порушень харчової поведінки займалися Абсалямова Л.М., Бурлачук Л.Ф., Володькіна А.В., Гриньова М. В., Дудар Л. В., Кириленко М.І., Литвин-Кіндратюк С. Д., Ковальчук З. Я., Менделевич В.Д., Л.А. Нижник А. Є., Смірнова Я.К., та ін.

Розлади харчової поведінки (РХП) — це група психічних розладів, пов'язаних із харчуванням і зацикленістю на їжі. Зазвичай це супроводжується вираженою стурбованістю людини щодо ваги та форми тіла. Клінічна класифікація використовується у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) та розглядає розлади

прийому їжі у розділі «Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами». До розладів харчової поведінки відносять нервову анорексію, булімію, переїдання та ін. Анорексія – коли людина обмежує себе в харчуванні, втрачає вагу та потім страшно боїться набрати її знову, й при цьому не визнає себе хворою, а свою вагу – критично низькою.

Особливо чутливим для формування РХП є юнацький вік. В цей віковий період відбувається активний розвиток особистісної сфери, формування цінностей й ідеалів, а окремим специфічним новоутворенням виступає нове прийняття себе, своєї зовнішності і внутрішнього світу. Саме тому, юнаки та юнки, задля набуття ідеального тілесного образу, схильні до таких істивних відхилень: булімія – властиве переїдання, а потім спроба позбутися за допомогою навмисного блювання, вживання проносного; компульсивне переїдання – вживання набагато більшої кількості їжі, ніж передбачалось, у продовж короткого часу.

Окремо виділяють порушення харчової поведінки - відхилення у вживанні їжі, які не є хворобою, але перешкоджають повноцінному функціонуванню людини.

Серед причин РХП у юнацькому віці можна окреслити такі, що комплексно впливають: спадковість, фізіологія, коморбідна психопатологія, особистісні риси (спостерігається знижена самооцінка, невпевненість, надмірна самокритичність, тривожність, незадоволеність власним та сімейним життям), батьківсько-дитячі стосунки в ранньому розвитку та різні види соціокультурного тиску. Надвисока роль ідеалізації худорлявості західною культурою, зокрема, в ЗМІ. Харчові розлади мають близько 12 % юнок, зайнятих у хореографії та постраждали від сексуального насильства.

Серед психічних захворювань РХП мають загрозливі показники смертності, наприклад, кожен п'ятий хворий/а на анорексію юнацького віку помирає через втрату контролю над процесом схуднення. Переважно РХП вперше проявляється в віці 11-13 років. За даними міністерства здоров'я України, близько 8% жінок у віці 20 років мають розлад харчової поведінки. Імовірно, ці цифри є більшими, бо багато хворих приховують або навіть не усвідомлюють свої проблеми.

Серед наукових підходів до лікування харчових розладів найчастіше застосовують діету, медикаментозне лікування та психотерапію. Методи психологічної корекції при порушеннях харчової поведінки пропонують Т. Вознесенська, В. Сафонова, Н. Платонова, А. Пріленська.

Психологічна допомога при порушеннях харчової поведінки включає когнітивно-поведінкову терапію, психотерапію Д. Моудслі,

підтримувальний клінічний менеджмент. Для юнаків та юнок варто застосовувати сімейну психотерапію з залученням батьків та інших членів сім'ї. Найкращою профілактикою розладів харчової поведінки є формування позитивного образу власного тіла. Якщо помічено сукупність декількох ознак РХП у себе чи у близької людини, обов'язково необхідно звернутися за професійною медичною допомогою. Загалом розлади харчової поведінки потребують комплексного підходу: медичного, психіатричного, психотерапевтичного та дієтологічного.

Список літератури

1. Абсалямова Л.М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології». 2019. №25. С. 2835. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%p>.
2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В.І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки: Зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. №1 С. 53–66.
3. Володькіна А. В., Присяжнюк О. А., Фетісова В. В. Комплексний підхід до корекції форм тіла та профілактика розвитку целюліту. Вісник Запорізького національного університету. 2010. № С. 65-68.
4. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 91-99.
5. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1138>
6. <http://labcentr.kr.ua/?p=18924>

*Науковий керівник: Олександра АЛПАТОВА,
канд.псих.наук, професор*

УДК 159.9: 316.614.5(072.42)

Аліна ГОЛОВЧЕНКО

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ВІДНОСИН МІЖ ЧОЛОВІКОМ ТА ЖІНКОЮ

Вплив батьківської сім'ї на формування відносин між чоловіком та жінкою є актуальною темою сучасного суспільства, оскільки відносини в