

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ ІЗ ХАРЧОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Чернов А. А.

*Військовий Коледж сержантського складу Військового інституту
інформатизації та телекомунікації імені Героїв Крут
chernovpsychologist@gmail.com*

Лебедєв В. А.

*Комунальне підприємство
«2-а міська клінічна лікарня Полтавської міської ради»
lebedev_va@ukr.net*

Лешенко М. Г.

*Державний навчальний заклад
«Полтавський центр професійно-технічної освіти»
lhn.marina01@gmail.com*

Актуальна проблема саморегуляції жінок різного віку, що мають схильність до харчової залежності, залишається недостатньо висвітленою в сучасній науковій літературі, особливо з огляду на складні виклики воєнного часу. Зокрема, збройний конфлікт та його психологічні наслідки стали домінантною темою досліджень, що спрямовані на надання допомоги цивільному населенню у подоланні стресу та формуванні стресостійкості. Проте, якщо розглядати харчову залежність як одну з форм психологічного захисту від стресових факторів, можна висунути гіпотезу, що харчова залежність може виступати засобом зниження внутрішньої напруги, зумовленої постійними психотравмуючими подіями. У такому ракурсі аналіз саморегуляційних стратегій жінок різного віку набуває додаткової значущості, розкриваючи схожість між стрес-асоційованими розладами та харчовою залежністю. Це також дозволяє краще зрозуміти феноменологічні аспекти переживання стресу, коли харчова залежність формується як психічний симптом, але ще не досягає критерію повноцінного симптомокомплексу психічного розладу.

Актуальність теми також зумовлена потребою дослідження феноменології переживання стресу жінками, які під час воєнного стану втрачають здатність до саморегуляції та «заїдають» негативні емоційні стани. Дослідження саморегуляційних особливостей жінок із розладами харчової поведінки має важливі міждисциплінарні зв'язки з психіатрією, віковою психологією та соціологією. Психіатрія допомагає чітко визначити діагностичні межі патологічних харчових розладів, у той час як вікова психологія дозволяє відстежити динаміку формування харчової залежності на різних вікових етапах [5]. Це також дає змогу відрізнити вікові кризи від патологічних проявів чи звичок, що виникли під впливом батьківського виховання. Метою

запропонованого нарису є окреслення теоретичних питань пов'язаних з психотерапевтичним процесом інтервенції для корекції зайвої ваги.

В цілому саморегуляції як фундаментальній проблемі в психології в наш час присвячено не достатньо уваги, хоче фундаментальне вирішення цієї проблеми або хоча б наближення до її вирішення значно би збагатило гуманітарні науки в цілому. Ми сприймаємо саморегуляцію близько до позиції З. Фрейда де Я не поглинуто почуттями та потребами а може і здатне аналізувати свій внутрішній світ та корегувати свою поведінку відповідно до принципу реальності. Детально та ґрунтовно про саморегуляцію студентів описана за посиланням [4]

Соціологічний аспект проблеми розглядає вплив суспільних норм на ставлення до харчування, тіла та краси, досліджує, як споживчі стандарти формують попит на певні продукти. У психотерапії, харчова залежність нерідко постає як симптом втрати самоприйняття і любові до себе: пацієнт відчуває полегшення під час вживання їжі, але згодом – провину через можливий набір ваги, що створює замкнене невротичне коло. Часто ці патерни можуть розвиватися у булімію чи анорексію, які вимагають серйозного психіатричного втручання.

Формування харчової залежності може починатися вже з раннього дитинства, зокрема з трирічного віку, коли батьки демонструють свою прихильність через дарування солодощів [1]. У межах когнітивно-поведінкової психології така поведінка з боку батьків сприймається дитиною як форма вираження любові. Згодом це може сформувати стійкий когнітивний патерн, за яким доросла людина починає сприймати їжу як єдиний спосіб відчувати та виражати емоційну підтримку й прийняття. Когнітивно-поведінковий підхід у психотерапії в такому випадку спрямований на виявлення автоматичних думок та формування нових поведінкових стратегій, тоді як психодинамічна терапія зосереджується на переосмисленні дитячого досвіду, що лежить в основі проблеми [2].

Особливим періодом у розвитку харчової залежності є підлітковий вік, коли гормональні зміни, психологічні та емоційні трансформації створюють сприятливі умови для виникнення харчових розладів. Психоемоційні коливання, зумовлені кризою ідентичності та посиленням значущості образу тіла, підвищують ризик харчової залежності, яка може формуватися під впливом соціальних стереотипів [1]. Відомо, що саме у підлітковому віці можуть проявлятися перші ознаки психічних захворювань, інтерес до деструктивних субкультур, і навіть культи, що додатково посилюють ризик втрати саморегуляції.

У зрілому віці жінки, які мають труднощі з емоційною регуляцією, нерідко компенсують відсутність близьких стосунків, тривогу чи депресію через харчову залежність, що є розповсюдженим явищем у психотерапевтичній практиці. Харчова залежність тут виступає як симптоматичне явище, яке потребує глибшого аналізу в рамках особистої терапії. Така робота зазвичай передбачає покрокове усунення поточних проблем, формування нових поведінкових стратегій і відновлення суб'єктності клієнта, що частково повертає здатність до саморегуляції. Подальша терапія зосереджується на роботі з проблемами самоприйняття та самооцінки, а також з афективними порушеннями, які зазвичай проявляються у вигляді автоматизованих дій, що не завжди усвідомлюються пацієнтом [2]. У цьому контексті особливого значення набуває переформулювання образу себе та переосмислення травматичного досвіду.

Отже, харчова залежність є складним явищем, що формується під впливом особистих, соціальних та культурних факторів та потребує комплексного підходу. Цей аналіз має на меті привернути увагу до важливості досліджень саморегуляції жінок різного віку з харчовою залежністю та окреслити перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Наголошуємо на тому, що психологічна корекція це завжди побудова терапевтичних стосунків і це справедливо для будь-якої цільової групи клієнтів [6]

Проблема особливостей саморегуляції жінок різного віку з харчовою залежністю нажаль мало висвітлена в науковій літературі. Цей нарис не ставить на меті розкриття всіх механізмів розвитку харчової залежності у жінок різного віку а має на меті привернути увагу до цієї проблеми та окреслити перспективи подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості. Навч. посіб. Видавництво ДНУ. Дніпропетровськ 2010 р. 244 с.
2. Бек. Джудіт. С. Когнітивно-поведінкова терапія. Київ : Науковий світ, 2024. 460 с.
3. Гельмут Томе, Горст Кехеле. Психоаналітична терапія. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. Т.1. 720 с.
4. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава. : Астроя, 2023 р. 338 с.
5. Погорелов І. І., Манаєнкова О. Д. Психіатрія та Наркологія. 3-тє вид. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 319 с.
6. Лебедев В. А., Чернов А. А. Терапевтичний альянс з пацієнтом-військовим для надання психологічної допомоги: досвід центру реабілітаційної медицини. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю *«Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти»*, (м. Полтава, 24 лютого 2023 р.). / [ред. кол.: В. М. Ждан, В. П. Лисак, І. А. Голованова та ін.]. Полтава : ПДМУ, 2023. 168 с.