

ФАКТОРИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Асєєва Юлія Олександрівна

доктор психологічних наук,

академік НАН ВО України,

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus Author ID: 57221817817

Researcher ID: AАН-2650-2021

Кривошеєва Марія Дмитрівна

здобувач другого (магістерського) рівня

спеціальності 053 Психологія

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

У статті розглядаються фактори, що спричиняють розлади харчової поведінки. Метою дослідження є теоретичне дослідження стресу як чинника розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку. Для досягнення мети поставлено та виконано такі дослідницькі завдання: проаналізувати ступінь розробленості проблеми; дослідити обґрунтованість теоретико-методологічних підходів до дослідження стресу як чинника розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку; виявити чинники формування розладів харчової поведінки у осіб молодого віку. Системний підхід дав змогу дослідити стрес як систему, що налічує багато елементів, з'єднаних між собою певними відносинами та зв'язками. Показано, що сучасна наука оцінює розлади харчової поведінки в контексті багатьох факторів, зокрема нейробіологічних, генетичних, соціокультурних сімейних та індивідуальних. У деяких теоріях причиною харчових розладів називають фізіологічні фактори, а саме: неправильне харчування, гормональний дисбаланс організму, виснаження, порушення обміну речовин та інші. В інших теоріях доведено, що причинами харчових розладів є психологічні чинники. Зроблено висновок, що причиною розладів харчової поведінки завжди є сукупність факторів – біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо, з домінуванням одного з них. Підтверджено, що стрес є фактором розладу харчової поведінки. Під впливом стресу більшість людей змінює свої харчові звички. Характер змін харчових навичок залежить від індивідуальних особливостей людини. В одних людей стрес виявляється у втраті апетиту та відмові від нормального режиму приймання їжі, в інших – це «заїдання стресу» їжею з високим вмістом жиру та вуглеводів. Будь-який варіант є порушенням харчової поведінки, що потребує професійного супроводу для збереження здоров'я.

Ключові слова: харчова поведінка, розлади харчової поведінки, анорексія, булімія, стрес, особи молодого віку.

Asieieva Yu., Kryvosheieva M. FACTORS IN THE DISORDER OF FOOD BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE

The article examines the factors that cause eating disorders. The purpose of the study is a theoretical study of stress as a factor in eating disorders among young people. To achieve this goal, the following research tasks were set and solved: the degree of development of the problem was analyzed; to investigate the validity of theoretical and methodological approaches to the study of stress as a factor in eating disorders among young people; to identify the factors of the formation of eating disorders in young people. The systemic approach allowed us to study stress as a system consisting of many elements interconnected by certain relationships and connections. It is shown that modern science evaluates eating disorders in the context of many factors, including neurobiological, genetic, sociocultural, family and individual. In some theories, the cause of eating disorders is called physiological factors, namely, malnutrition, hormonal imbalance of the body, exhaustion, metabolic disorders, etc. Other theories have proven that the causes of eating disorders are psychological factors. It has been concluded that the cause of eating disorders is always a combination of factors – biological, psychological, social, cultural, etc., with one of them dominating. It has been confirmed that stress is a factor in eating disorders. Under the influence of stress, most people change their eating habits. The nature of changes in eating habits depends on the individual characteristics of the person. In some people, stress manifests itself in loss of appetite and refusal of a normal eating regimen, in others – it is “stress bingeing” with food high in fat and carbohydrates. Any option is an eating disorder that requires professional support to maintain health.

Key words: eating behavior, eating disorders, anorexia, bulimia, stress, young people.

Вступ. Актуальність статті зумовлена значущістю здорового способу життя людей, компонентом якого є збалансоване харчування. Нормальна харчова поведінка відіграє вирішувальну роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я, сприяючи задоволенню біологічних, фізіологічних, психологічних і соціальних потреб людини.

Однак останнім часом серед населення зростає посилення розладів харчової поведінки (далі – РХП), які негативно впливають на фізичний та психологічний розвиток особистості. За останніми статистичними дослідженнями «смертність від нервової анорексії є найбільшою серед усіх психічних розладів, тоді як нервова булімія та інші розлади харчової поведінки значно знижують якість життя осіб, які страждають на них» [1].

Отже, дослідження різних аспектів харчової поведінки, зокрема чинників, які сприяють її розвитку, залишається актуальним і сьогодні. Особливої уваги потребує вивчення впливу стресу на харчову поведінку молодого покоління.

Мета статті – теоретично дослідити стрес як чинник розладів харчової поведінки серед осіб молодого віку.

Матеріали та методи. Системний підхід дав змогу дослідити стрес як систему, що налічує багато елементів, з'єднаних між собою певними відносинами та зв'язками. Діяльнісний підхід допоміг проаналізувати функціональні стани людини.

Результати. На явища, пов'язані зі змінами в харчовій поведінці (далі – ХП), та їх впливом на здоров'я людини, вчені та медики почали звертати увагу ще в епоху Відродження. У 1689 році англійський лікар Річард Мортон уперше описав випадок нервової анорексії, назвавши його нервовим туберкульозом. Він звернув увагу на характерні симптоми: втрату ваги, виснаження тіла та психологічні зміни в поведінці [2]

Цей опис став першим науковим спостереженням, яке заклало основу подальших досліджень у цій галузі. Крім того, у наступному столітті посилювався інтерес до розладів харчової поведінки, особливо в контексті розвитку психології та медицини. Уже в XIX столітті нервова анорексія та булімія були описані як окремі клінічні явища, а у XX столітті вони ввійшли до класифікації психічних розладів.

Сучасна наука визнає розлади харчової поведінки як складні психосоматичні порушення, які формуються під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників [3].

У вітчизняній науці психологічні чинники розладів харчової поведінки досліджують: З. Антонова, О. Іском, Н. Капалан, Т. Кудла, Т. Левицька, О. Ніконенка, А. Нижник, В. Миколук, Н. Ханецька та інші. Стрес як чинник розладів харчової поведінки розглядають у своїх роботах: Л. Абасалємова, Г. Гірняк, М. Зак, Л. Кіро, Ч. Ліфан, М. Свердлова, О. Чернишов, М. Фатєєва та інші [1–13].

У медичній психології виокремлюють два основні види розладів харчової поведінки: анорексію та булімію. Анорексія є психічним розладом, що виявляється в навмисному та контрольованому зниженні маси тіла, яке ініціюють і підтримують самі індивіди. Основною причиною відмови від їжі часто є незадоволення власною зовнішністю та переконання в жадливості повноти, навіть за будь-яких об'єктивних підстав для такого сприйняття [3, 4].

Булімія, зі свого боку, характеризується короткими епізодами неконтрольованого переїдання, які супроводжуються неможливістю утриматися від їжі навіть на короткий час. Це поєднується із сильною тривогою щодо ваги тіла, яка змушує людину вдаватися до крайніх заходів для зменшення наслідків спожитої їжі, як-от викликання блювання, посилення фізичної активності чи використання очищувальних засобів [3; 4].

За час останнього десятиліття наукове розуміння природи розладів ХП зазнало значних змін. До традиційно відомих нервової анорексії та нервової булімії додалися нові типи розладів, як-от нападаподібне переїдання (BED) і розлад уникнення або обмеження споживання їжі (ARFID). Ці види розладів отримали чіткі концептуальні обґрунтування та були об'єднані в окрему категорію – розлади харчової поведінки та споживання їжі (FED), яка була офіційно включена до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) [5]. Таке переосмислення підкреслює багатогранність цих порушень та потребує їх систематичного вивчення для розробки ефективних підходів до профілактики й лікування. Це також сприяє зростанню усвідомлення ролі соціальних і біологічних чинників у формуванні РХП.

Наукові дослідження останніх років підкреслюють багатофакторну природу РХП, що вимагає комплексного підходу до їх вивчення. Так, Л. Абасалємова, Н. Емесник та В. Шебанова у своїх роботах підкреслюють важливість поєднання трьох основних детермінант: біологічних, психологічних та соціокультурних [4; 6; 7]. Крім того, дедалі частіше в сучасних роботах звертають увагу й на нейробіологічні фактори, як-от дисбаланс нейромедіаторів, генетична хворобливість і функціональні зміни в роботі мозку, що істотно впливають на формування РХП. Генетичні дослідження підтверджують роль спадкових механізмів, які підвищують ризик розвитку таких розладів у певних індивідів.

Також у науковій літературі, присвяченій РПХ, досліджують такі соціальні причини, як сімейні традиції, релігійні традиції, суспільні норми, життєвий досвід тощо. Соціальне значення їжі виявляється в її ролі в процесі міжособистісного спілкування. Іноді їжа для деяких людей стає однією з рідкісних можливостей поспілкуватися й навіть вирішити якісь питання. Невипадково ділові зустрічі часто організують у ресторанах, також це стосується дружніх зустрічей.

Попри розмаїття наукових теорій та розширення ключових детермінант, психологічні чинники залишаються провідними. До них належать особистісна тривожність, схильність до дисморфофобії в підлітковому віці, хронічний стрес, який ускладнюється сімейними конфліктами, невротизацією, випадки домашнього насилля тощо [3]. Подібні фактори створюють сприятливе підґрунтування для розвитку порушень у ХП, впливаючи як на емоційну стабільність, так і на фізичний стан особи.

Дедалі частіше в науковій літературі наголошується, що стрес може бути як джерелом негативних впливів (дистрес), так і руйнівною силою для позитивних змін (еустрес). У разі дистресу виникає дезадаптація, дезорієнтація та функціональні порушення. Проте еустрес може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, адаптації до нових умов і мотивації для досягнення цілей. Визначальним у цьому контексті є індивідуальна реакція людини на стресові чинники. Емоційні чинники, як-от пригнічення, тривога, агресія, складні душевні переживання, порушують внутрішнє благополуччя й для його відновлення та зняття напруження особистість вдається до неконтрольованого приймання їжі, не стільки задля задоволення відчуття голоду, скільки задля розв'язання, приглушення проблеми [8–9]. Так їжа стає засобом задоволення психологічних потреб: отримання задоволення, міжособистісного спілкування, самоствердження, любові та турботі, естетики тощо. У деяких дослідженнях харчові розлади поведінки пов'язують із такими афектами, як любов, ненависть, протест, сором, гнів та інше [10–11].

Узагальнюючи більшість наявних підходів до визначення та опису психологічних функцій харчової поведінки, можна виокремити основні з них: зняття психоемоційної напруги; отримання задоволення від їжі; комунікація в колективі; зміцнення почуття власної гідності залежно від престижності їжі; підтримка традицій, ритуалів та звичок, пов'язаних із прийманням їжі; заміщення незадоволених потреб (у спілкуванні, турботі тощо); заохочення завдяки смаку їжі; естетичне задоволення.

Однак однією з найважливіших причин, яка викликає РХП, залишається стрес. Як справедливо зазначають дослідники, все нове в житті людини є стресом для її організму. Якщо йдеться про радісну подію, наприклад весілля, народження дитини, влаштування на цікаву роботу, то це позитивний стрес. Людина адаптується до нових умов – і стресовий стан нормалізується. Однак еустрес може змінитися дистресом, другою формою стресу. І це вже небезпечний стан для організму людини, оскільки провокує дезадаптивну поведінку.

За результатами проведених психогенетичних досліджень, «реакції людей на ті чи ті фактори середовища на 30–40 % визначаються генами, отриманими від батьків, і на 60–70 % залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, розвинутих навичок, вироблених умовних рефлексів тощо. Так, одні люди спочатку більш схильні до стресу, а інші стійкі до нього» [10].

Акцентовані особистості, згідно із сучасними психологічними дослідженнями, характеризуються підвищеною чутливістю до впливу стресових факторів, що зумовлює їх сензитивність до нервового перенапруження та емоційної нестабільності. Серед ключових індивідуально-психологічних особливостей, які поглиблюють наслідки психогенних травм, виокремлюють нейротизм, хронічну тривожність, імпульсивність, підвищену агресивність, а також наявність мотиваційних та інтимно-особистісних конфліктів. Особливу групу ризику становлять люди, які демонструють одночасно високу тривожність та імпульсивність, що робить їх більш сензитивними до впливу психоемоційних стресорів і, відповідно, до формування порушеної харчової поведінки [10].

Реакція на стрес є багатогранним і значною мірою індивідуальним процесом. Одні люди намагаються компенсувати емоційний дискомфорт через збільшення споживання їжі, інші ж, навпаки, відмовляються від їжі через втрату апетиту або зниження фізіологічних потреб. Дослідження свідчать, що лише 20 % людей при стресі не змінюють свою харчову поведінку, решта 80 % у рівних частинах або страждають від переїдання, або ж мають тенденцію відмовитися від їжі [12]. З одного боку, переїдання може слугувати власним механізмом емоційної компенсації, що сприяє тимчасовому зниженню рівня тривоги та напруження. З іншого боку, зниження споживання їжі може бути реакцією на гострий стрес, що супроводжується депресивними станами чи порушенням регуляції фізіологічних потреб. Обидва ці явища в науковій літературі розглядають як парадокс стресового вживання їжі (stress-eating paradox). Розуміння цього феномену є надзвичайно важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та запобігання порушенням ХП. Особливу увагу слід приділяти розвитку стратегій стресостійкості, навичок саморегуляції та формування гармонійної ХП, яка базується на усвідомленому підході до задоволення фізіологічних й емоційних потреб.

Останні десятиліття вплив кіберпростору на молоду особистість є актуальною темою сучасної психології. Кіберпростір, як середовище, яке чинить інформаційні та соціальні впливи на молодь, виконує амбівалентну функцію. З одного боку, віртуальний простір може сприяти саморозвитку, формувати настанови щодо здорового способу життя, а з іншого – є джерелом токсичних стандартів краси, які спричиняють формування деструктивних установок щодо власного тіла. Ці стандарти можуть стати тригером для розвитку дисморфофобії, тривожності, які формуються на тлі стійкого невдоволення своїм тілом, що стає джерелом хронічного стресу та деструктивних поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення «ідеальної» зовнішності, включно з радикальними дієтами, виснажливими тренуваннями чи іншими нездоровими практиками. Використовуючи концепцію когнітивно-біхевіоральної психології, зазначається, що молодь, постійно порівнюючи себе з нереалістичними ідеалами, формує негативну когнітивну схему, що сприяє розвитку харчових розладів.

Дослідження Н. Рябової підтверджують, що особистісна та ситуативна тривожність є ключовими факторами розвитку РХП в студентському віці [13]. Її емпіричні дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем тривожності частіше демонструють схильність до переїдання як спосіб зниження емоційного напруження, що в подальшому призводить до закріплення неефективних стратегій подолання стресу, які із часом можуть перерости в стійкі харчові розлади. Профілактика таких негативних наслідків потребує системного підходу, включно з освітньою роботою з молоддю, формуванням навичок критичного мислення та просуванням ідей усвідомленого ставлення до власного тіла й харчової поведінки.

Висновки. Показано, що сучасна наука оцінює РХП в контексті багатьох факторів, зокрема нейробіологічних, генетичних, соціокультурних сімейних та індивідуальних. У деяких теоріях причиною харчових розладів називають фізіологічні фактори, а саме: неправильне харчування, гормональний дисбаланс організму, виснаження, порушення обміну речовин тощо. Ще одні теорії доводять, що причинами харчових розладів є психологічні чинники.

На наш погляд, причиною РХП завжди є сукупність факторів – біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо, з домінуванням одного з них.

Підтверджено, що стрес є фактором РХП. Під впливом стресу більшість людей змінює свої харчові звички. Характер змін харчових звичок залежить від індивідуальних особливостей людини. В одних стрес виявляється у втраті апетиту та відмові від нормального режиму приймання їжі, в інших – це «заїдання стресу» їжею з високим вмістом жиру та вуглеводів. І та, й інша поведінка є відхиленням від норми й може стати причиною погіршення здоров'я. Впливаючи на обмін речовин, стрес може спричинити активізацію процесу вироблення гормонів, які зберігають жир в організмі.

Для мінімізації наслідків стресу, що необхідно й для збереження психологічного здоров'я та нормальної харчової поведінки, необхідно навчитися ним керувати. Зменшити вплив стресу на харчову поведінку можуть регулярна фізична активність, здоровий сон, медитація та інше. У кожному конкретному випадку слід використовувати індивідуальний підхід до особистості для розробки програм психокорекції цих розладів.

Література:

1. Ruuska Jaana. Настанова 00690. Розлади харчової поведінки в дітей і підлітків. <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3487>
2. Гіряк Г. С., Чжан Ліфан. Стрес як чинник виникнення розладів харчової поведінки особистості. URL: <http://nauksfg.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119>
3. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дис. ... докт. філософ. Спеціальність 053 Психологія Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки. Одеса, 2022. 186 с.
4. Абасалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д. псих. н. Спец. 9.00.01 – загальна психологія, історія психології 053 – Психологія. Київ, 2019. 398 с.
5. Мартинова Л. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *Нейроnews*. 2021. 1 (122). С. 46–50. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diagnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0>
6. Емесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою. 053 Психологія – 19.00.01 Загальна психологія, історія психології. Київ, 2023. 239 с.
7. Шебанова В. І. Сучасні напрями надання психологічної допомоги людям з проблемною харчовою поведінкою. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології*: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (21-22 квітня 2021 року). Вип. 2. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2. С. 156–160.
8. Самойленко І. Війна з їжею. Київ : ФОП Маслаков, 2020. 57 с.
9. Левицька Т. Л., Миколук В. П. Психологічні особливості молоді, схильної до порушень харчової поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 1. С. 114–117.
10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
11. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»* № 4 (72), 2023. С. 202–211.

12. Замало чи забагато: як змінюється харчування через стрес. URL: <https://kunsht.com.ua/articles/zamalo-chi-zabagato-yak-zminyuyetsya-kharchuvannya-cherez-stres>
13. Рябова Н. М. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2020. С. 174–177.

References:

1. Ruuska Jaana. Nastanova 00690. Rozlady kharchovoi povedinky v ditei i pidlitkiv. [Guideline 00690. Eating disorders in children and adolescents.] Retrieved from <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3487> [in Ukraine]
2. Hirniak, H.S., Chzhan, Lifan. Stres yak chynnyk vynyknennia rozladiv kharchovoi povedinky osobystosti. [Stress as a factor in the emergence of personality eating disorders.] Retrieved from <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/view/123/119> [in Ukraine]
3. Kaptalan, N.M. (2022). Psykholohichni osoblyvosti porushennia kharchovoi povedinky. [Psychological features of eating disorders] Dys... dokt. filosof. Spetsialnist 053 Psykholohiia Haluz 05 Sotsialni ta povedinkovi nauky. Odesa, 186 s. [in Ukraine]
4. Abasaliyeva, L.M. (2019). Psykholohiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia. [Psychology of eating behavior of women: disorders and correction] Dys... d. psyk. n. Spets. 9.00.01 – zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii 053 – Psykholohiia. K., 398 s. [in Ukraine]
5. Martynova, L. (2021). Rozlady kharchovoi povedinky: suchasnyi pidkhid do diahnostuvannia ta likuvannia. [Eating disorders: a modern approach to diagnosis and treatment] *Neironews*. 1 (122). S. 46–50. Retrieved from <https://neironews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diahnostuvannia-ta-likuvannia#gsc.tab=0> [in Ukraine]
6. Emesnyk, N.Iu. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoi korektsii samopryiniattia liudei z nadmirnoiu vahoiu. [Peculiarities of psychological correction of self-acceptance of overweight people] 053 Psykholohiia – 19.00.01 Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii. Kyiv, 239 s. [in Ukraine]
7. Shebanova, V. I. (2021). Suchasni napriamy nadannia psykholohichnoi dopomohy liudiam z problemnoiu kharchovoiu povedinkoiu. [Modern directions of providing psychological assistance to people with problematic eating behavior] *Aktualni problemy teoretychnoi ta konsultatyvnoi psykholohii: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet- konferentsii (21–22 kvitnia 2021 roku)*. Vyp. 2. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 2. S. 156–160. [in Ukraine]
8. Samoilenko, I. (2020). Viina z yizheiu. [War with food] K.: FOP Maslakov, 57 s. [in Ukraine]
9. Levytska, T. L., & Mykoliuk V. P. (2019). Psykholohichni osoblyvosti molodi, skhylnoi do porushen kharchovoi povedinky. [Psychological features of youth prone to eating disorders] *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. № 5. T. 1. S. 114–117. [in Ukraine]
10. Nauholnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidruchnyk. [Psychology of stress: a textbook] Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 324 s. [in Ukraine]
11. Nykonenko, O., & Iskom, A. (2023). Psykholohichni chynnyky rozladiv kharchovoi povedinky u zhinok. [Psychological factors of eating disorders in women] *Vcheni zapysky Universytetu "KROK" № 4 (72)*, S. 202–211 [in Ukraine]
12. Zamalo chy zabahato: yak zminiuietsia kharchuvannia cherez stres [Too little or too much: how nutrition changes due to stress] Retrieved from <https://kunsht.com.ua/articles/zamalo-chi-zabagato-yak-zminyuyetsya-kharchuvannya-cherez-stres> [in Ukraine]
13. Riabova, N. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti kharchovoi povedinky studentskoi molodi [Psychological peculiarities of eating behavior of student youth]. *Kharkivskyi osinnii marafon psykhotekhnolohii (kataloh psykhotekhnolohii; tezy dopovidei): zbirnyk materialiv IV mizhrehionalnoi nauk.-prakt. konf., m. Kharkiv, 31 zhovtnia 2020 r., KhNPU imeni H.S. Skovorody*. Kharkiv : Disa plus, S. 174–177. [in Ukraine]

Статтю прийнято до публікації 08.11.2024