

УДК: 159.97

orcid.org/0000-0002-8668-9552

doi.org/10.5281/zenodo.400589

Л.М. Абсальямова
Національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтовується, що харчова поведінка включає установки, форми поведінки, звички і емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини. Розділяються поняття гармонійної та адиктивної харчової поведінки. Підкреслюється, що стиль харчування відбиває емоційні потреби і душевний стан людини. може існувати і сам по собі, незалежно від поживних запасів організму. Головними причинами частого харчування є нудьга, погані настрої, страхи, тривога і стрес. Стрімкий розвиток техніки, автоматизації виробництва веде до значного збільшення у людей вільного часу, який може заповнюватися примітивними органічними потребами (їжа або алкоголь, секс).

Ключові слова: харчова поведінка, особистість, апетит, голод, залежність, потреба, фрустрація, стиль харчування.

Л.Н. Абсальямова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье обосновывается, что пищевое поведение включает установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые являются индивидуальными для каждого человека. Разделяются понятия гармоничного и адиктивного пищевого поведения. Подчеркивается, что стиль питания отображает эмоциональные потребности и душевное состояние человека. Главными причинами частого питания являются скука, плохое настроение, страхи, тревога и стресс. Стремительное развитие техники, автоматизации производства ведет к значительному увеличению у людей свободного времени, которое может заполняться примитивными органическими потребностями (еда, алкоголь, секс).

Ключевые слова: пищевое поведение, личность, аппетит, голод, зависимость, потребность, фрустрация, стиль питания.

L.M. Absalyamova

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF EATING BEHAVIOR OF THE PERSONALITY

In the article it is proved that food behavior includes options, forms of behavior, habits and emotions about meals, which are individual for everybody. The concepts of

harmonious and addictive food behavior are divided. It is underlined that style of food consumption influences emotional necessities and emotional state of man. It is marked that food behavior of a person is aimed to satisfy not only biological and physiological, but also psychological and social necessities. Main reasons of frequent feed are boredom, bad mood, fears, alertness and stress. Rapid development of technique, computer-aided manufacturing leads to the considerable increase in spare time for the people of which can be filled by primitive organic necessities (meal, alcohol, sex).

Keywords: food behavior, personality, appetite, hunger, dependence, necessity, frustration, style of food consumption.

Під харчовою поведінкою розуміється ціннісне відношення до їжі і її прийому, стереотип харчування у буденних умовах і в ситуації стресу, поведінка, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу. Іншими словами, харчова поведінка включає установки, форми поведінки, звички і емоції, що стосуються їжі, які є індивідуальними для кожної людини.

Харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце займає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда, а також від кількісних і якісних показників харчування. Етнокультурні чинники чинять величезний вплив на стереотип харчової поведінки, особливо в період стресу [1, 112-115].

Потреба в їжі є однією з первинних, біологічних потреб, вона спрямована на підтримку гомеостазу. Люди їдять для того, щоб отримувати необхідну енергію, будувати нові клітини і створювати складні хімічні сполуки, необхідні для життя. Згідно теорії А. Маслоу, потреби людини, що стосуються біологічного виживання, повинні отримати задоволення на визначеному, достатньому, рівні, перш ніж стануть актуальними будь-які потреби більш високого рівня [2, 71-72].

Проте, щоденний раціон людини, як правило, не обмежується лише життєво необхідними калоріями і поживними речовинами. Крім того, кількість з'їденого, час прийому їжі, вибір певних продуктів харчування і їх поєднань – усе це відрізняється своєрідністю у кожної людини. Харчову поведінку визначають не лише потреби, але і отримані у минулому знання і стратегії мислення [11]. Тоді потреби можна представити як диспозиції, які запускають певні форми поведінки або надають їм напрям, але самі по собі не можуть служити чинниками, на підставі яких можна пояснити ту або іншу форму поведінки. Хоча потреба в енергії і створює такий біологічний потяг, як відчуття голоду, на конкретну поведінку (що людина буде їсти) впливають звички, що сформувалися, і стратегії мислення [3]. Біологічні потреби, з урахуванням індивідуального досвіду і конкретних умов, відносяться до фізіологічних потреб. З ними тісно пов'язані

звички – сформовані в процесі онтогенезу стереотипні дії високої міри міцності і автоматизації. Харчові звички визначаються традиціями сім'ї і суспільства, релігійними уявленнями, життєвим досвідом, радами лікарів, модою, економічними і особистісними причинами [8].

Крім того, стиль харчування відбиває емоційні потреби і душевний стан людини [12]. Жодна інша біологічна функція в ранні роки життя не грає такої важливої ролі в емоційному стані людини, як харчування. Для дитини ситуація насичення еквівалентна ситуації «мене люблять»; фактично почуття захищеності, пов'язане з насиченням, засноване на цій тотожності.

Іншою надзвичайно важливою емоційною установкою, яка вже в ранньому дитинстві набуває зв'язку з голодом і їжею, є відчуття власності. Для дитини володіння еквівалентне тілесній інкорпорації [10; 15; 22]. Коли власницька тенденція і бажання поглинати натикаються на перешкоди, народжуються агресивні імпульси: прагнення узяти силою те, що не дають. Кусання стає першим проявом ворожості (оральної агресії) [5].

Існує небезпека виникнення порушень розвитку, якщо немовля переживає фрустрацію своїх вітальних потреб, яку воно нездатне усвідомити. Якщо таке немовля отримує харчування, він часто ковтає поспішно, не переживаючи насичення. Цей тип поведінки є відповіддю немовляти на «незахищені», порушені стосунки з матір'ю.

Установка матері відносно дитини має важливіше значення, ніж метод годування. На це вказував вже З. Фрейд. Якщо мати не проявляє любові до дитини, якщо при годуванні вона в думках далека від неї або поспішає, у дитини може з'явитися агресія до матері. Ці агресивні імпульси дитина не може ні виразити в поведінці, ні здолати, вона може їх лише витіснити. Це призводить до амбівалентної установки до матері. Конфліктуючі почуття обумовлюють різні вегетативні реакції. З одного боку, організм готовий для їжі. Якщо ж дитина несвідомо відкидає матір, це веде до зворотної реакції – до спазмів, блювоти. Це може бути першим психосоматичним проявом пізнішого невротичного розвитку.

Необхідно також відмітити соціальне значення їжі. Харчування людини з самого народження пов'язане з міжособистісною взаємодією. Згодом їжа стає невід'ємною складовою процесу спілкування, соціалізації: святкування різних подій, встановлення і формування ділових і дружніх взаємин. У свою чергу, традиції, харчові звички відбивають рівень розвитку культури, національну, територіальну і релігійну приналежність, а також сімейне виховання у сфері харчової поведінки [6].

Таким чином, харчова поведінка людини спрямована на задоволення не лише біологічних і фізіологічних, але також психологічних і соціальних потреб.

Кількість, якість і частота споживання їжі залежать від таких фенотипів, як відчуття голоду, апетит і почуття насичення. Фізіологічним регулятором кількості споживаної їжі є голод – сукупність неприємних переживань, що полягають у відчутті порожнечі і спазмів в шлунку і в інстинктивному відчутті необхідності поїсти [7].

Відчуття голоду виникає тоді, коли поживні запаси організму недостатні для енергетичної рівноваги. Одним з чинників голоду є скорочення порожнього шлунку, яке механорецептори його стінок передають в головний мозок, де і формується відчуття голоду. Іноді потужні скорочення м'язів шлунку пов'язані зі зниженням концентрації глюкози в крові. За даними багатьох досліджень, відчуття голоду також залежить від температури довкілля [6].

Проте, необхідно відрізнити голод як фізіологічний стан від психологічного акту сприйняття і усвідомлення голоду, яке людина переживає при позбавленні їжі і яке призводить до пошуку їжі для полегшення дискомфорту. У позитивнішій формі це бажання називається апетитом [7].

Апетит (лат. *appetitus* – «прагнення, бажання»), один з психологічних чинників регуляції харчової поведінки, є «загальним почуттям приємних емоційних відчуттів, пов'язаних з прагненням людини до прийому певної їжі». Апетит може бути компонентом відчуття голоду, але може існувати і сам по собі, незалежно від поживних запасів організму. На відміну від голоду, апетит не залежить від збереження енергетичної рівноваги, він може посилюватися або слабшати під впливом різних умовних подразників [11].

Протилежними по відношенню до апетиту і голоду є стани насичення і ситості, для яких характерна відсутність бажання їсти. Насичення примушує закінчити прийом їжі, при ситості бажання їсти пригнічується на якийсь час. Ці стани супроводжуються почуттям задоволення і відчуттям повноти в шлунку. Існує чотири стадії досягнення ситості: сенсорна, когнітивна, стани після вживання їжі і після її всмоктування. Припинення їди до її всмоктування і засвоєння є ідеальним з точки зору фізіології харчування. У разі регулярного припинення споживання їжі лише після її засвоєння, при підвищенні рівня поживних речовин в крові, неминучі переїдання і надлишок ваги [8].

Таким чином, проблема вивчення споживання їжі набула самостійного значення, вона була відокремлена від проблем вивчення процесу травлення. Найпростішою формою харчової поведінки є прийом їжі з метою задоволення потреби в поживних речовинах, коли їжа є засобом підтримки енергетичної і пластичної рівноваги. Проте харчова потреба, будучи чисто біологічною за своєю природою у тварин, у людини з'являється в складнішому виді, будучи засобом: розрядки психоемоцій-

ної напруги; чуттєвої насолоди, як самоціль; спілкування, коли їжа пов'язана з перебуванням в колективі; самоствердження, коли первинну роль грають уявлення про престижність їжі і про відповідну «солідну» зовнішність; підтримка певних ритуалів або звичок (релігійні, національні, сімейні традиції); компенсації незадоволених потреб (потреба в спілкуванні, батьківській турботі і т. д.); нагороди або заохочення за рахунок смакових якостей їжі; задоволення естетичної потреби [9; 14; 16].

За пошуками деяких речовин, що специфічно впливають на харчову поведінку, ми часто забуваємо той очевидний факт, що сама їжа, вірніше нутрієнти, в ній що містяться, є потужними і, швидше за все, головними регуляторами апетиту і харчової поведінки. Встановлено, що відчуття голоду виникає при зменшенні змісту глюкози в крові і в спинномозковій рідині, а так само глікогену в печінці. Рецепція цього стану здійснюється за участю аферентних волокон вагуса і «харчових» ядер гіпоталамуса [24]. При відновленні в ході їжі звичайного змісту глюкози настає насичення і споживання їжі припиняється. Іншими словами, організм досить жорстко контролює споживання вуглеводів і їх баланс. Обумовлено це, швидше за все, малою місткістю депо глікогену. Дійсно, можливості накопичення глікогену в організмі не перевищують 120 – 170 гр.

Трохи інакше йдуть справи із споживанням жиру. Згідно з даними ряду досліджень збільшення кількості жиру в їжі не призводить до адекватного зменшення споживання інших нутрієнтів і робить загальне харчування калорійнішим (С.Л. Льютон, Б. Баумен, А.Р. Кармічел). Ці дослідження дозволяють зробити висновок, що регуляція споживання енергії на фоні дієти з великим вмістом жиру порушується, що може привести до переїдання [21]. До речі, виборче видалення жиру з дієти не веде до адекватного збільшення споживання інших нутрієнтів і до повної енергетичної компенсації дефіциту жиру. На відміну від вуглеводів, можливості накопичення жиру можуть досягати декількох десятків кілограмів. Мабуть, цим обумовлена відсутність тісного зв'язку між споживанням жиру і масою його запасів.

Таким чином, системи контролю харчової поведінки по-різному реагують на їжу, багату вуглеводами і на їжу, багату жирами. Одне і те ж почуття ситості може бути досягнуте меншою кількістю вуглеводної їжі і великою кількістю жирної. Виходячи з цього можна зробити висновок, що роль вуглеводів і жирів в розвитку ожиріння абсолютно різна. Їжа, багата жирами жирогенна, тоді як білково-вуглеводна їжа швидше захищає людину від набирання надмірної ваги [19].

Дж. Огден називає індустрію дієти однією з наймогутніших сил, що спонукають людей прагнути до корекції фігури. За допомогою ЗМІ, науково-популярної літератури і цілої армії фахівців одночасно конструють-

ся проблема надмірної ваги і пропонується спосіб її рішення. Проте, коли людина починає використовувати дієту виключно з метою поліпшення зовнішнього вигляду, це призводить до виникнення ряду проблем. Жодна з дієт не допомагає понизити вагу на довгий час, частково через недостатню ефективність самого методу, частково через нездатність індивіда постійно обмежувати себе в їжі [18]. Невиправдана зміна раціону харчування може привести до погіршення здоров'я [13]. В результаті усього цього у людини знижується самооцінка, індивід починає розцінювати себе як слабовільного, нездатного контролювати своє тіло і життя в цілому, а свою зовнішність – як більше відрозливу, ніж до дієти.

На формування апетиту можуть чинити вплив різні ситуації. Зазвичай вони пов'язані з розподілом їди, ритмом цих прийомів, з підбором блюд, фізичними навантаженнями, емоційними переживаннями. При цьому втрачається загальноприйнята структура їди (чотири рази в добу – сніданок, обід, підвечірок, вечерю). Діапазон подразників (запах, смак, зовнішній вигляд їжі), що викликають апетит, значно розширюється. Порушується головне правило нормальної харчової поведінки – їсти в певний час і у визначеному місці. У цій ситуації не виключена випадкова, незапланована їжа.

І при цьому людина вже не здатна контролювати своє харчування. Якщо її запитати, що вона з'їла за день і де вона харчувалася впродовж дня, то вона не зможе точно відповісти на це питання. Таким чином, можна зробити важливий висновок: порушення харчової поведінки починається з втрати контролю над своїм харчуванням. На жаль, багато людей не замислюються про те, що, де, коли і в яких кількостях вони їдять. З'являються харчові звички: їсти під час перегляду телевізора, на роботі, в колі друзів, на природі, при читанні книги, вночі та ін. Часті перекушування, у свою чергу, призводять до збільшення об'єму вживаної їжі і до підвищення апетиту на запах, смак і зовнішній вигляд висококалорійних продуктів, що призводять до швидкого насичення організму. Навіть після задоволення голоду ці продукти (шоколад, печиво, морозиво, тістечко та ін.) можуть збудити апетит. В результаті відбувається переїдання, і організм споживає надмірну кількість енергії, яка і депонується в жир [17].

Головними причинами частого їди є нудьга, поганий настрій, страхи, тривога і стрес. Якщо людина виявляється не повністю залученою в життя, малоактивною, не може організувати своє культурне дозвілля, страждає від нудьги і духовної порожнечі, то вона заповнює цей вакуум їжею [20]. Стрімкий розвиток техніки, автоматизації виробництва веде до значного збільшення у людей вільного часу, який може заповнюватися примітивними органічними потребами (їжа або алкоголь, секс).

Таким чином, причиною переїдання є не лише підвищений апетит, але і духовний застій, мізерність змісту життя. Сенс життя зводиться до приготування і прийому їжі. Особливо це характерно для жінок, які велику частину свого часу проводять на кухні.

Іншими важливими чинниками, що впливають на харчову поведінку людини, є її емоційний стан, настрій, стресові ситуації. Останнім часом стало модним вираження «заїдати стреси або поганий настрій». Часто переїдання є реакцією на конфлікти на роботі, різні неприємності, сварки в сім'ї та ін. В цьому випадку ми говоримо про психогенне переїдання. Найчастіше у жінок викликають булімію наступні обставини: пияцтво або зрада чоловіка, розлучення, смерть близьких людей, самотність. Рідше причиною переїдання стають конфлікти на роботі. У чоловіків усе навпаки: причинами переїдання у них є конфлікти і невдачі на роботі, напружені стосунки в колективі, стресові ситуації, пов'язані з особливостями професії, відповідальністю та ін. [23].

Таким чином, існує безліч чинників, що впливають на контроль режиму харчування. Серед них фізичні навантаження, емоційні переживання, виховання в сім'ї, нутрієнти, що містяться в їжі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агра С.В. Расстройства пищевого поведения / С.В. Агра // Психиатрия / Под ред. Р. Шейдера. — М., 1998. — 288 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Александер Ф.; пер. с англ. — М.: Эксмо, 2002. — 344 с.
3. Александров А.А. Психотерапия: Учебное пособие / А.А. Александров. — СПб.: Питер, 2004. — 288 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. — 338 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 376 с.
6. Бастиаанс Я. Вклад психоанализа в психосоматическую медицину / Я. Бастиаанс // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2000. — №3. — С. 36-47.
7. Белинская Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности / Е.П. Белинская // Мир психологии. — 1999. — №3. — С. 25-34.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Бернс Р.; пер. с англ. — М.: Прогресс, 1986. — 423 с.
9. Бессесен Д.Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение / Бессесен Д.Г., Кушнер Р.; пер. с англ. — М.: Бином, 2004. — 239 с.
10. Історія психології: психосоматичний підхід: навчально-методичний посібник / [Т.Б. Хомуленко, М.О. Нестеренко та ін.]. — Х.: Вид-во «Діса плюс», 2016. — 188 с.

11. Кузнецов М.А. Эмоциональная память. Монография / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 568 с.
12. Кузнецов М.А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування / М.А. Кузнецов // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. — Психологія. — № 44. — Ч. I. — Х.: ХНПУ, 2012. — С. 116-137.
13. Кузнецов М.А. Психологические механизмы и детерминанты поддержания здоровья человека / М.А. Кузнецов, Л.Н. Зотова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. — Психологія. — № 53. — Х.: ХНПУ, 2016. — С. 102-125.
14. Кузнецова М.М. Теоретический анализ проблемы нарушения пищевого поведения / М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. — Психологія. — № 51. — Х.: ХНПУ, 2015. — С. 141-149.
15. Психосоматика: культурно-історичний підхід. Навчально-методичний посібник / [Т.Б. Хомуленко К.І. Фоменко, О.С. Шукалова та ін.]. — Х.: Изд-во "Диса плюс", 2015. — 264 с.
16. Рахубовська Х.Г. Особистісні властивості та розлади осіб з розладами прийомі їжі / Х.Г. Рахубовська // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — Х.: ХНПУ, — 2012. — №44. — Т. 2. — С. 184-191.
17. Савенков Ю.И. Избыточный вес – угроза здоровью / Ю. И. Савенков. — Барнаул: Алт. кн. изд-во, 1995. — 72 с.
18. Татонь Я. Ожирение: патофизиология, диагностика, лечение / Татонь Я.; пер. с польск. — Варшава: Польское медицинское издательство, 1981. — 364 с.
19. Усков А.Ф. Неистребимая аддикция к жизни / А.Ф. Усков. — М.: Класс, 2000. — 240 с.
20. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Фромм Э.; пер. с англ. — М.: Республика, 1994. — 447 с.
21. Фрэнкин Р.Е. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Фрэнкин Р.Е.; пер. с англ. — 5-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 651 с.
22. Хомуленко Т.Б. Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та прикладні аспекти / Т.Б. Хомуленко / Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Книга 1. — Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. — С.340-358.
23. Шибутани Т. Социальная психология / Шибутани Т.; пер. с англ. — Ростов н/Д.: Феникс, 1998. — 544 с.
24. Шостак В.И. Физиология психической деятельности человека / В.И. Шостак, С.А. Лыгаев. — СПб.: Деан, 1999. — 192 с.

Надійшла до редколегії 13.02.2017