

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЇЖИ ЯК ОСНОВНА СТРАТЕГІЯ ДОЛАННЯ СТРЕСУ**

*Основна мета статті полягає в теоретичному аналізі проблеми психологічної залежності від їжі як основної стратегії додання стресу. Способи переживання об'єктивно або суб'єктивно складних ситуацій мають різні форми та причини, пов'язані не тільки з індивідуальними особливостями особистості, але й зі специфікою формування усього життєвого шляху особистості. Але в будь-якому разі, ті зусилля, які особистість реалізує в ситуації психологічної загрози, не тільки повністю розкривають увесь репертуар її суб'єктивних способів реагування, але й суттєво обмежують або, навпаки, розширюють її соціальну активність. Ось чому виявлення основних способів та стратегій додання стресу є своєчасним та актуальним. Психологічна залежність від їжі ситуативно полегшує суб'єктивний стан людини, але не відповідає основним умовам, які сприяють продуктивному розв'язанню проблеми: достатньо повному усвідомленню труднощів, які виникли; знанню способів ефективного упорання саме із ситуаціями такого типу та умінням своєчасно застосувати їх на практиці.*

*Теоретико-методологічні засади дослідження особистості, психологічно залежної від їжі, як основної стратегії стрес-долаючої поведінки, склали основні положення: теорії особистості, у межах якої виявляються сутнісні взаємозв'язки її основних компонентів; системно-структурного підходу, що дозволяє отримати системний опис залежності від їжі як стратегії додання стресу; теорії цілісної моделі психіки, що дозволяє у структурі цієї залежності враховувати закономірності як індивідуального, так і особистісного рівнів; генетико-моделюючий підхід для створення основної теоретичної моделі особистості, залежної від їжі; теорія ставлень як основа формування характеру, яка дозволяє встановити змістовні зв'язки особистості з довкіллям та розкриває основи формування гармонійного або дискордантного характеру.*

*Подальші перспективи дослідження передбачають створення теоретичної та емпіричної моделі особистості, залежної від їжі.*

**Ключові слова:** особистість, стратегія, долаюча поведінка, стрес, психологічна залежність.

**Постановка проблеми.** Специфіка сучасного соціуму, ритм життя, психоемоційні навантаження та інше створюють у людини суб'єктивні стани внутрішнього напруження та дискомфорту, суттєво посилюють постійний психологічний тиск, який відчуває на собі суб'єкт. Способи переживання об'єктивно або суб'єктивно складних ситуацій мають різні форми та причини, пов'язані не тільки з індивідуальними особливостями особистості, але й зі специфікою формування усього життєвого шляху особистості. Але в будь-якому разі, ті зусилля, які особистість реалізує в ситуації психологічної загрози, не тільки повністю розкривають увесь репертуар її суб'єктивних способів реагування, але й суттєво обмежують або, навпаки, розширюють її соціальну активність.

Ось чому виявлення основних способів та стратегій додання стресу є своєчасним та актуальним.

**Мета статті:** теоретичний аналіз проблеми психологічної залежності від їжі як основної стратегії додання стресу.

**Основні завдання:**

1. Встановлення актуальності досліджуваної проблеми.

2. Виявлення теоретико-методологічних засад вивчення психологічної залежності від їжі.

3. Аналіз стану розробленості проблеми у психологічній науці.

**Виклад основного матеріалу.** Основні суб'єктивні стратегії додання стресу, які традиційно спрямовують особистість на різні види впливів (на навколишній світ, на себе або на те й інше), є надзвичайно стійкими, оскільки їх основи закладаються вже на ранніх етапах онтогенезу. Зокрема, І.С. Колесникова пов'язує ранні прояви харчової залежності саме психологічними проблемами раннього дитинства, коли їжа заміщує депривовану потребу в любові та визнання, постає соціальним атрибутом утіхи та підтримки оточуючих [2]. Поступово в особистості формується домінування мотиву втечі від суворої реальності у світ «харчового задоволення». Отак, на думку І.С. Колесникової, у процесі дорослішання у складних життєвих ситуаціях людина обирає для себе харчування як альтернативу складнощам повсякденного життя з його труднощами, конфліктами та обмеженнями.

Психологічна залежність від їжі, безумовно, ситуативно полегшує суб'єктивний стан людини,

але не відповідає трьом основним умовам, які за Р.М. Грановською, сприяють продуктивному розв'язанню проблеми, а саме: достатньо повне усвідомлення труднощів, які виникли; знання способів ефективного упорання саме із ситуаціями такого типу та уміння своєчасно застосувати їх на практиці [21]. У цьому ж контексті можна стверджувати, що залежність від їжі як основна стрес-долаюча стратегія особистості є суб'єктно-орієнтованою, тобто, пов'язаною із емоційним та пасивним реагуванням на труднощі, оскільки вона не супроводжується активними діями, а інколи людина взагалі намагається не думати про наявну проблему, відволікається за допомогою їжі від негативних емоцій та необхідності проявляти активність [1].

Окрім безпосередніх негативних наслідків для здоров'я, психологічна залежність від їжі має і значні віддалені наслідки, які, на думку В.Д. Менделевича, можуть набувати різних соціальних форм: починаючи з ухилення від морального або естетичного контролю за власною поведінкою (поєднання індивідуально-особистісних та поведінкових компонент) та завершуючи сферою найбільшого «психологічного ураження» – самоактуалізації особистості та її адаптивних здібностей [3]. Тобто залежність від їжі як домінуюча стрес-долаюча стратегія не тільки деформує індивідуальні відповіді на конфлікт, але й викривлює сфери самоприйняття із перевагою у бік гіперкомпенсації у будь-яких сферах життєдіяльності.

Необхідно зазначити, що для сучасної української психології досліджувана проблема є відносно новою, хоча її практичні аспекти надзвичайно затребувані. На наш погляд, основні наукові розвідки необхідно починати, спираючись на категорії гармонійного або дискордантного характеру. Ось чому своєчасне виділення методологічних засад вивчення особистості, яка обрала їжу як основну стратегію упорання із проблемою та стала залежною від неї, не тільки дозволить найбільш ефективно спрямувати дослідницькі зусилля в цьому напрямку, але і створить умови для формування емпіричної моделі досліджуваного феномену.

Теоретико-методологічні засади дослідження особистості, психологічно залежної від їжі як основної стратегії стрес-долаючої поведінки, склали основні положення:

– *теорії особистості* (Л.С. Виготський, К.К. Платонов, О.М. Ткаченко, Т.М. Титаренко), у межах якої виявляються сутнісні взаємозв'язки її основних компонентів;

– *системно-структурного підходу* (В.О. Ганзен, Б.Ф. Ломов, С.М. Мочерний, П.О. М'ясоїд, В.М. Юрченко), що дозволяє отримати системний опис залежності від їжі як стратегії долаття стресу;

– *теорії цілісної моделі психіки* (Б.Г. Ананьєв, Л.М. Веккер, В.О. Ганзен, С.Д. Максименко та

інші), що дозволяє у структурі цієї залежності враховувати закономірності як індивідуального, так й особистісного рівнів;

– *генетико-моделюючий підхід* (С.Д. Максименко) для створення основної теоретичної моделі особистості, залежної від їжі;

– *теорія ставлень* як основа формування характеру (Б.Г. Ананьєв, А.Є. Лічко, В.М. Мясичев), яка дозволяє встановити змістовні зв'язки особистості з довкіллям та розкриває основи формування гармонійного або дискордантного характеру.

У зарубіжній психології проблема залежної особистості опрацьована достатньо та узагальнена в таких напрямках:

1) залежність як індивідуально-особистісна характеристика суб'єкта (R.F. Bornstein [5], N. Fraser [8], L. Gordon [8] та інші) сприяє утворенню психодинамічної моделі залежної особистості, головними складовими якої є: динаміка розвитку залежної особистості; її основні індивідуально-особистісні та поведінкові паттерни та можливі наслідки прогресування залежності;

2) залежність як соціально-психологічна категорія (S.R. Strong, J.A. Welsh., J. L. Corcoran, W.T. Hoyt [7], A. Memmi [6] та інші) диференціює залежність на два основні види: паразитичну (вигідну тільки залежному) та симбіотичну (вигідну обом сторонам);

3) залежність як біхевіоральна категорія (A. Assor, J. Aronoff, L. Messe [4] та ін.), яка розкриває поведінковий репертуар особистості для максимально можливого отримання підтримки (комфортна, пристосувальна).

**Висновки.** Отже, способи переживання особистістю об'єктивно або суб'єктивно складних ситуацій мають різні форми та причини, які пов'язані не тільки з індивідуальними особливостями особистості, але й зі специфікою формування усього її життєвого шляху. Ранні прояви харчової залежності обумовлені психологічними проблемами раннього дитинства, коли їжа заміщує депривовану потребу в любові та визнанні, постає соціальним атрибутом утіхи та підтримки інших людей та поступово сприяє формуванню мотиву втечі від суворой реальності у світ «харчового задоволення». Адекватно підібрана методологія сприяє формуванню динамічної моделі особистості, яка обирає їжу як основну стратегію подолання стресу.

#### Література:

1. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.
2. Колесникова И.С. Расстройство пищевого поведения как проблема здоровьесбережения. *Гуманитарные науки* : сб. ст. по мат. XX междунар. науч.-практ. конф. № 5 (20). URL: [http://sibac.info/archive/guman/5\(20\)](http://sibac.info/archive/guman/5(20)).

3. Руководство по аддиктологии / под ред. В.Д. Менделевича. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 768 с.
  4. Assor A., Aronoff J., Messe L. Attribute relevance as a moderator of the effects of motivation on impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. Vol. 41. Issue 3. March. P. 790.
  5. Bornstein R.F. *The dependent personality*. N.Y.: Guilford Press, 1993. P. vii, 21–27, 175–178.
  6. Memmi A. *Dependence : a sketch for a portrait of the dependent*. Boston : Beacon Press, 1984. P. 185.
  7. Strong S.R., Welsh J.A., Corcoran J.L., Hoyt W.T. Social psychology and counseling psychology : *The history, products and promise of an interface*. *Journal of Counseling Psychology*. 1992. Vol. 39. Issue 2. April. P. 147.
  8. Fraser N., Gordon L. A Genealogy of 'Dependency': Tracing a Keyword of the U.S. Welfare State. N. Fraser (ed.). *Justice Interrupts: Critical Reflections on the 'Postsocialist' Condition*. N.Y. and L. : Routledge, 1997. P. 136–137.
- 

### **Kaptalan N. M. Food dependence as the main strategy of stress**

*The main purpose of the article is to theoretically analyze the problem of psychological dependence on food as main strategy for overcoming stress. The ways of experiencing objectively or subjectively difficult situations have different forms and causes, related not only to individual personality traits, but also to the specificities of the formation of the entire life path of the individual. In any case, the efforts that a person makes in a psychological threat situation not only completely reveal the entire repertoire of his subjective ways of responding, but also significantly limit or, conversely, expand his social activity.*

*That is why identifying the main ways and strategies for overcoming stress is timely and relevant. Psychological dependence on food situationally alleviates the subjective state of the person, but does not meet the basic conditions that contribute to the productive solution of the problem: a sufficiently complete awareness of the difficulties encountered; knowledge of ways to effectively deal with such situations and the ability to put them into practice in a timely manner.*

*Theoretical and methodological principles of the study of personality, psychologically predisposed to food as main strategy of stress-coping behavior, have made the basic provisions: the theory of personality, within which the essential relationships of its main components are revealed; system-structural approach that allows to obtain a systematic description of food addiction as stress management strategy; the theory of the integral model of the psyche, which allows to take into account the patterns of both individual and personal levels in the structure of this dependence; a genetic modeling approach to create a basic theoretical model of food-dependent personality; Attitude theory as the basis of character formation, which allows to establish meaningful connections of the individual with the environment and reveals the basics of forming a harmonious or discordant character.*

*Further research perspectives suggest the creation of a theoretical and empirical model of food-dependent personality.*

**Key words:** *personality, strategy, overcoming behavior, stress, psychological dependence.*