

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ САМОПРИЙНЯТТЯМ ЛЮДИНИ І ПОРУШЕННЯМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Оскільки сучасна психологічна наука значну увагу приділяє проблемам повноцінного функціонування людини, її психологічному та фізичному здоров'ю, то однією із найважливіших задач стає вивчення особливостей харчової поведінки особистості [1, с. 13]. Порухення харчової поведінки полягає у тому, що неправильне харчування приводить до надмірної або недостатньої ваги. Останнім часом спостерігається тенденція збільшення кількості людей з надлишковою або недостатньою масою тіла. Це, в свою чергу, призводить до проблем у повноцінному функціонуванні людини, порушує психологічний зміст та структуру феномену самоприйняття особистості. Наприклад, в наш час ожиріння стало соціальною проблемою в країнах з високим рівнем економічного розвитку, у яких щонайменше 30% населення мають надлишкову масу тіла. Разом з цим, сформовані сучасні культурні норми відносно того, яким повинне бути тіло сучасної людини, є своєрідним тиском для людей, та спонукають їх до того, щоб бути стрункими або худими. Це викликає у значної частини людей з надлишковою вагою проблеми у відповідних блоках, «які характеризують емоційний, когнітивний, поведінковий і контрольнорегулятивний компоненти самоприйняття» [2, с. 46]. До емоційного блоку увійшли характеристики емоційно-забарвленого переживання самоприйняття щодо визнання свого існування таким, яким воно є. Індикатори когнітивного параметру самоприйняття – континуум ознак, які відбивають згоду людини з існуванням такою, яка вона є, в думках. Індикатори поведінкового параметру надано діапазоном ознак зовнішніх проявів у поведінці, діях, що відбивають самоприйняття або неприйняття себе. Контрольно-регулятивний параметр презентовано ознаками, які відбивають ступінь контролю за емоційною, когнітивною, поведінковою репрезентаціями прийняття себе та мірою самоусвідомлення, що забезпечує стійкість самоприйняття на відповідному, індивідуально прийнятому рівні [2, с. 46].

Більшість дослідників, такі як, наприклад, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін., термін «самоприйняття» розуміють як безумовно позитивне ставлення до себе, що виявляється в довірі та відкритості до всього спектру своїх переживань (думок, почуттів, відчуттів) і щирості в їх прояві.

Чинники самоприйняття можна умовно поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносяться умови взаємодії з батьками, з близьким середовищем, оточуючими, а до внутрішніх, тобто саме психологічних чинників – сукупність переживань, уявлень, почуттів особистості, що складають специфічну систему самоставлення.

В контексті нашої теми цікавим є зміст поведінкового параметру у якісній структурі самоприйняття. Йому відповідає «діапазон зовнішніх проявів у поведінці, діях, що відбивають самоприйняття або неприйняття себе індивідом – від автентичності, щирості, відкритості у проявах особистості, врахування своїх почуттів, думок та інтересів у прийнятті рішень до невпевненості, скутості, надмірної самокритики, самозвинувачення та самопокарання, аж до самопошкодження та самогубства» [2, с. 54-55].

Саме розлади харчової поведінки, такі як уникаюча харчова поведінка, яка характеризується дуже невеликою кількістю споживання їжі і/або униканням споживання певних продуктів харчування, що типове для людей з нейрогенною анорексією або нейрогенною булімією і призводять часто до самопошкодження та самогубств.

Самоприйняття як властивість особистості має ознаки усталеності проявів у часі та в широкому спектрі ситуацій. Контрольно-регулятивний параметр, який виявляється в ступені контролю за емоційною, когнітивною і поведінковою репрезентаціями прийняття себе та мірою самоусвідомлення, забезпечує стійкість самоприйняття на відповідному, індивідуально прийнятому рівні. Континуум контрольно-регулятивного модусу самоприйняття містить ознаки від відкритості всьому спектру своїх переживань, думок, почуттів, до заперечення певних своїх проявів, постійних спроб самовдосконалення, які мають на меті не саморозвиток, а приближення

до ідеалу. Високий рівень стурбованості щодо прийняття іншими та відповідності очікуванням оточуючих, самообмеження та надмірний контроль над своїми діями і проявами свідчать про високий рівень завантаженості, активності контрольно-захисного механізму забезпечення самоприйняття та виступає характеристикою особистості, яка відчуває труднощі у прийнятті себе такою, яка є. Поглиблене вивчення характеристик означених структурних показників самоприйняття наддали змогу скласти комплекс діагностичних методик дослідження якісних компонентів самоприйняття [3].

Список використаних джерел

1. Абсаямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості //Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 24. – С. 19-33.
2. Гордієнко І. О. Феномен самоприйняття та його прояви: контент-аналіз творів-самозвітів// Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 12. – Психологічні науки. – Вип. 9 (54). – 2020. – № 9. – С.46-57.
3. Саннікова О. П., & Гордієнко І.О. (2019). Науково-методичний твір «Комплекс методик діагностики якісних компонентів самоприйняття: «Експрес-діагностика якісних компонентів самоприйняття»; «Індивідуальна композиція якісних показників самоприйняття»». Реєстрац. № 93758 від 07.11.2019.