

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ

Ткаченко Ольга-Катерина

Формування здорових харчових звичок у підлітковому віці є важливою передумовою збереження фізичного та психічного здоров'я особистості. Саме в цей період відбувається активне становлення поведінкових патернів, які часто зберігаються у дорослому житті. Водночас сучасні підлітки перебувають під впливом численних ризик-факторів, таких як популяризація швидкого харчування, нерегулярний режим дня, інформаційний тиск соціальних мереж і поширення нереалістичних стандартів зовнішності [4]. Це призводить до порушення харчових звичок, зниження якості харчування та підвищення ризику розвитку як соматичних, так і психологічних проблем.

Особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі формування здорової харчової поведінки. Розуміння ролі особистісних характеристик, емоційної сфери та соціального оточення дозволяє більш ефективно розробляти профілактичні та корекційні заходи.

**Метою** є визначення психологічних особливостей формування здорових харчових звичок у підлітків та аналіз чинників, що сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Здорові харчові звички розглядаються як стійка система поведінкових патернів, що забезпечують регулярне, збалансоване та усвідомлене споживання їжі відповідно до фізіологічних потреб організму. Їх формування у підлітковому віці є складним процесом, який залежить від взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Однією з ключових психологічних передумов є рівень сформованості саморегуляції. Підлітки, які володіють навичками контролю власної поведінки, здатні краще дотримуватися режиму харчування, уникати імпульсивного споживання їжі та приймати більш усвідомлені рішення щодо вибору продуктів.

Недостатній розвиток саморегуляції, навпаки, може призводити до хаотичного харчування, переїдання або пропусків прийомів їжі [3].

Важливу роль відіграє емоційна сфера. У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна лабільність, що може впливати на харчову поведінку. Частина підлітків використовує їжу як засіб регуляції емоційного стану, що ускладнює формування здорових звичок. Натомість розвиток емоційної компетентності, зокрема вміння розпізнавати та регулювати власні емоції, сприяє більш адаптивному ставленню до харчування [3,6].

Не менш значущим є когнітивний компонент, який включає знання про принципи здорового харчування та усвідомлення їхньої важливості. Однак наявність знань сама по собі не гарантує їх практичної реалізації. Важливою є внутрішня мотивація, що формується на основі ціннісного ставлення до власного здоров'я. Підлітки, які усвідомлюють зв'язок між харчуванням і самопочуттям, більш схильні до формування корисних звичок [1].

Соціальне середовище виступає одним із провідних факторів впливу. Сім'я є первинним середовищем, де закладаються основи харчової поведінки. Харчові традиції, стиль взаємодії батьків із дитиною, а також їх власні звички значною мірою визначають поведінкові установки підлітка. Позитивний приклад дорослих, спільні прийоми їжі та підтримка сприяють формуванню здорового ставлення до харчування [3,5]. Вплив однолітків також є суттєвим, оскільки в підлітковому віці зростає значущість соціального схвалення. Підлітки можуть переймати як корисні, так і шкідливі звички, орієнтуючись на групові норми. Крім того, значний вплив мають медіа та соціальні мережі, які формують уявлення про «правильне» тіло та спосіб життя [5]. Це може як мотивувати до здорового харчування, так і провокувати крайнощі, зокрема надмірні обмеження.

Окремо варто відзначити роль самооцінки та образу тіла. Підлітки з адекватною самооцінкою частіше демонструють більш стабільні та здорові харчові

звички, тоді як незадоволеність собою може сприяти формуванню дезадаптивних моделей поведінки. Таким чином, формування позитивного ставлення до власного тіла є важливим компонентом профілактики порушень харчування [6].

Загалом формування здорових харчових звичок є результатом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідне місце займають психологічні особливості особистості підлітка.

Отже, формування здорових харчових звичок у підлітків визначається низкою психологічних чинників, зокрема рівнем саморегуляції, особливостями емоційної сфери, мотивацією та самооцінкою. Важливу роль відіграє також соціальне середовище, включаючи сім'ю, однолітків і медіа.

Ефективна профілактика порушень харчової поведінки має базуватися на розвитку емоційної компетентності, формуванні адекватної самооцінки, підвищенні рівня обізнаності щодо здорового харчування та створенні підтримувального соціального середовища. Комплексний підхід до вирішення цієї проблеми сприятиме гармонійному розвитку підлітків і збереженню їхнього здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Тетяна Титаренко. *Психологія особистості: навч. посіб.* Київ: Либідь, 2011. 376 с.
2. Людмила Савчин, Василь Василенко. *Вікова психологія: навч. посіб.* Київ: Академвидав, 2010. 384 с.
3. Міністерство охорони здоров'я України. *Раціональне харчування підлітків: методичні рекомендації.* Київ, 2017.
4. Оксана Карабанова. Психологічні особливості формування харчової поведінки у підлітків. *Психологія і суспільство.* 2018. № 3. С. 112–118.
5. Ірина Бех. Особистісно орієнтоване виховання як чинник формування здорового способу життя. *Педагогіка і психологія.* 2015. № 2. С. 45–52.
6. Міністерство освіти і науки України. *Формування здорового способу життя у дітей та підлітків: навчально-методичні рекомендації.* Київ, 2018.