

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ОБРАЗУ ТІЛА З ТИПАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Ткаченко Ольга-Катерина

Проблема взаємозв'язку самооцінки, образу тіла та харчової поведінки підлітків набуває особливої актуальності в умовах сучасного інформаційного середовища. Підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, коли відбувається становлення Я-концепції, зокрема уявлень про власне тіло та рівень самоприйняття. У цей період підлітки стають особливо чутливими до соціальних стандартів краси, які активно транслиуються через соціальні мережі, масову культуру та оточення. Часто ці стандарти є нереалістичними та недосяжними, що формує незадоволеність власною зовнішністю.

Зростання кількості випадків порушень харчової поведінки серед підлітків, таких як анорексія, булімія або компульсивне переїдання, свідчить про необхідність глибшого вивчення психологічних чинників, що їх зумовлюють. Одними з ключових серед них є самооцінка та образ тіла, які визначають ставлення підлітка до себе, власного зовнішнього вигляду та поведінкових стратегій, у тому числі харчових. Тому дослідження їх взаємозв'язку має не лише теоретичне, а й практичне значення для розробки профілактичних і корекційних програм.

Метою цієї роботи є аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки, особливостями образу тіла та типами харчової поведінки у підлітків, а також визначення їх ролі у формуванні адаптивних або дезадаптивних моделей харчування.

Самооцінка розглядається як центральний компонент особистості, що відображає ставлення індивіда до самого себе, своїх якостей, можливостей і зовнішності. У підлітковому віці вона є нестійкою та значною мірою залежить від думки оточення, особливо однолітків [2]. Важливу роль у структурі самооцінки відіграє образ тіла - уявлення людини про власну зовнішність, її оцінка та емоційне ставлення до неї.

Образ тіла формується під впливом різних чинників: сімейного виховання, соціального середовища, культурних стандартів, медіа та особистого досвіду. У сучасному суспільстві домінують стандарти стрункості та фізичної привабливості, які часто стають орієнтиром для підлітків. Невідповідність цим стандартам може спричиняти негативні переживання, зниження самооцінки та формування викривленого сприйняття власного тіла [3].

Наукові дослідження свідчать, що низька самооцінка та негативний образ тіла є вагомими предикторами порушень харчової поведінки. Зокрема, виділяють кілька типів харчової поведінки, що найчастіше пов'язані з психологічними факторами. Обмежувальна харчова поведінка проявляється у свідомому зменшенні кількості їжі, суворих дієтах або навіть відмові від їжі з метою зниження ваги. Вона часто є наслідком незадоволеності зовнішністю та прагнення відповідати соціальним стандартам [4,5].

Емоційна харчова поведінка характеризується вживанням їжі як способу регуляції емоційного стану. Підлітки з низькою самооцінкою можуть використовувати їжу для зниження тривоги, подолання стресу або компенсації негативних переживань. У таких випадках харчування перестає виконувати лише фізіологічну функцію та набуває психологічного значення [3].

Компульсивна (переїдання) поведінка проявляється у втраті контролю над кількістю споживаної їжі та супроводжується почуттям провини або сорому. Вона також тісно пов'язана з негативним образом тіла та низькою самооцінкою, формуючи замкнене коло: незадоволеність собою → переїдання → ще більше зниження самооцінки.

Водночас підлітки з адекватною самооцінкою та позитивним образом тіла демонструють більш збалансовану харчову поведінку. Вони менш схильні до крайнощів у харчуванні, краще регулюють свої емоції та мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що розвиток здорової самооцінки

та прийняття власного тіла можуть виступати ефективними факторами профілактики порушень харчової поведінки [3].

Важливим аспектом є також вплив соціальних мереж, які підсилюють порівняння себе з іншими та формують ідеалізовані уявлення про зовнішність. Постійне зіставлення власного тіла з відредагованими зображеннями може викликати відчуття неповноцінності та стимулювати нездорові харчові практики. Тому формування критичного мислення щодо медіаконтенту є важливою складовою психологічної профілактики.

Отже, самооцінка та образ тіла є взаємопов'язаними психологічними чинниками, які суттєво впливають на формування типів харчової поведінки у підлітків. Низька самооцінка та негативне сприйняття власного тіла підвищують ризик розвитку дезадаптивних форм харчування, тоді як позитивне самосприйняття сприяє формуванню здорових звичок.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до профілактики порушень харчової поведінки, що включає психологічну підтримку підлітків, розвиток адекватної самооцінки, формування позитивного образу тіла та підвищення рівня медіаграмотності. Це дозволить зменшити негативний вплив соціальних факторів і сприятиме гармонійному розвитку особистості підлітка.

Список використаних джерел

1. Thomas F. Cash, Linda Smolak. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 513 p.
2. Marika Tiggemann. Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*. 2004. Vol. 1(1). P. 29–41.
3. Susan Harter. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 440 p.
4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th ed. Washington, DC, 2013. 991 p.
5. Kelly D. Brownell, Marlene B. Schwartz. *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002. 640 p.
6. Jane Ogden. *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior*. 2nd ed. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. 376 p.
7. Sarah Grogan. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 3rd ed. London: Routledge, 2016. 248 p.