

УДК 159.9:613.2

Карпова О. С.

студ. гр. СНЗ-115м НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ НАДМІРНОЇ ВАГИ: ЕМОЦІЙНЕ ПЕРЕЇДАННЯ, ОБРАЗ ТІЛА ТА МІШЕНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2022 р. 2,5 млрд дорослих у світі мали надлишкову масу тіла, з них 890 млн – ожиріння. В Україні проблема також є масштабною: за результатами дослідження STEPS 2019, 59,0% дорослих мають надлишкову масу тіла, а 24,8% – ожиріння [1; 2].

У сучасних психологічних дослідженнях надмірна вага дедалі частіше розглядається не лише як медико-біологічна, а і як психосоціальна проблема. Один із ключових механізмів її підтримання – емоційне переїдання, тобто вживання їжі у відповідь на негативні емоції, стрес, тривогу або внутрішню напругу. Огляд клінічних досліджень показує, що емоційне переїдання пов'язане з надмірною вагою та ожирінням, а також із депресією, тривогою та стресом і несприятливими харчовими патернами [3].

У цьому контексті порушення харчової поведінки доцільно розуміти не як прояв «слабкої волі», а як дисфункційний спосіб емоційної саморегуляції та короткочасного зниження психологічного дистресу. Їжа починає виконувати компенсаторну функцію, зменшуючи внутрішню напругу, але не

усуваючи її джерела. Саме тому зовнішній контроль харчування без опрацювання емоційної сфери часто дає лише тимчасовий ефект [3; 9].

Важливе місце у формуванні та підтриманні надмірної ваги займає образ тіла. Дослідження свідчать, що особи з ожирінням у середньому демонструють вищий рівень незадоволеності тілом, ніж особи з нормальною масою тіла. Крім того, у дорослих із надмірною вагою та ожирінням нерідко виявляються порушення сприйняття розмірів власного тіла та виражена розбіжність між реальним і бажаним образом тіла [4; 5].

Отже, незадоволеність тілом слід розглядати не лише як оцінку зовнішності, а і як психологічний феномен, пов'язаний із самооцінкою, самоставленням та внутрішнім дисонансом. Коли людина переносить глибшу незадоволеність собою на тілесну сферу, формується гіперфокус на зовнішніх недоліках, що може підтримувати сором, провини та унікальну поведінку [4; 5].

Поглибленню цього конфлікту сприяє соціокультурний тиск. Метааналіз підтверджує наявність стійкого зв'язку між інтерналізацією тілесних ідеалів та незадоволеністю власним тілом. Додатковим чинником психологічного ризику є внутрішня вагова стигма, яка асоціюється з негативними емоційними наслідками і нині розглядається як окрема мішень психологічних втручань [6; 7].

Унаслідок цього може формуватися замкнене коло: емоційна напруга провокує переїдання; збільшення ваги посилює незадоволеність тілом, сором і самокритику; це, своєю чергою, ще більше підвищує ризик дезадаптивної харчової поведінки. Отже, надмірна вага часто виступає не лише соматичним станом, а й зовнішнім проявом невирішених внутрішньо особистісних суперечностей [3; 4; 6].

З огляду на це, робота з клієнтами, які мають надмірну вагу або ожиріння, не може обмежуватися лише дієтологічними чи фітнес-інструментами. Сучасні огляди наголошують на необхідності цілісного, мультидисциплінарного підходу з урахуванням психологічних аспектів ожиріння. Психологічні втручання, спрямовані на емоційне переїдання, демонструють перспективність у зменшенні його вираженості та можуть супроводжуватися невеликим, але статистично значущим зниженням ваги; серед підходів найкращі результати часто показує когнітивно-поведінкова терапія [8; 9].

Таким чином, основними мішенями психологічної допомоги при надмірній вазі мають бути розвиток навичок розпізнавання й регуляції емоцій, зниження самокритики, корекція порушень образу тіла, опрацювання внутрішніх конфліктів, послаблення внутрішньої стигматизації та підвищення самоцінності особистості. Комплексна психологічна діагностика

типів харчової поведінки та особливостей образу тіла повинна розглядатися як обов'язковий етап системної допомоги таким клієнтам [7-9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Obesity and overweight. *World Health Organization*: вебсайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата звернення: 08.04.2026).
2. World Health Organization; Ministry of Health of Ukraine; WHO Regional Office for Europe. Risk factors for noncommunicable diseases in Ukraine in 2019: summary of results from the WHO STEPS survey. Kyiv, 2020. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/2019_STEPS_summary_eng.pdf (дата звернення: 08.04.2026).
3. Dakanalis A., Mentzelou M., Papadopoulou S. K. et al. The Association of Emotional Eating with Overweight, Obesity, Depression, Anxiety, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*. 2023. Vol. 15, no. 5. Art. 1173. DOI: 10.3390/nu15051173.
4. Weinberger N.-A., Kersting A., Riedel-Heller S. G., Luck-Sikorski C. Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts*. 2016. Vol. 9, no. 6. P. 424–441. DOI: 10.1159/000454837.
5. Gruszka W., Owczarek A. J., Glinianowicz M. et al. Perception of body size and body dissatisfaction in adults. *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Art. 1159. DOI: 10.1038/s41598-021-04706-6.
6. Paterna A., Alcaraz-Ibáñez M., Fuller-Tyszkiewicz M., Sicilia Á. Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021. Vol. 54, no. 9. P. 1575–1600. DOI: 10.1002/eat.23568.
7. D'Adamo L., Shonrock A. T., Monocello L. et al. Psychological interventions for internalized weight stigma: a systematic scoping review of feasibility, acceptability, and preliminary efficacy. *Journal of Eating Disorders*. 2024. Vol. 12, no. 1. P. 1–19. DOI: 10.1186/s40337-024-01132-7.
8. Dandgey S., Patten E. Psychological considerations for the holistic management of obesity. *Clinical Medicine*. 2023. Vol. 23, no. 4. P. 318–322. DOI: 10.7861/clinmed.2023-0146.
9. Smith J., Ang Y. N., Giles E. L., Traviss-Turner G. Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, no. 3. Art. 2722. DOI: 10.3390/ijerph20032722.