

## **КОНТРОЛЬ ЗА ЕМОЦІЙНИМИ РЕАКЦІЯМИ ТА СТАНАМИ ЯК СПОСІБ КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ**

На основі аналізу сучасної наукової літератури і результатів дослідження, встановлено, що між емоційністю людини та типом її харчової поведінки існує прямий зв'язок.

В регуляції харчової поведінки важливого значення набувають емоційні реакції людини на подразники зовнішнього і внутрішнього середовища.

У наші дні емоційна або психологічна залежність від їжі – досить поширене явище, особливо серед жінок. Однак, нерідко вона залишається непоміченою або зовсім ігнорується, але доти, доки не набуває загрозливих розмірів. Щоб цього не сталося, важливо вчасно побачити перші симптоми емоційної залежності від їжі, виявити причини і знайти способи гармонізації харчової поведінки.

Емоційно-вольова сфера людини забезпечує контроль та корекцію її мотивації в напрямі формування харчових реакцій та харчових дій.

Встановлено, що адаптація організму до різних подразників зовнішнього і внутрішнього середовища ґрунтується на взаємозв'язку психічних, емоційних і вегетативних процесів. Сучасна людина часто піддається стресам, що руйнують сформований психофізіологічний баланс. У пошуках засобів адаптації, людина звертається до вживання їжі, як компенсації, що може призвести до порушень харчової поведінки. Інші чинники порушення харчової поведінки – вироблені сімейні стереотипи харчування, вживання їжі в цілях комунікації, отримання статусності, як засіб заспокоєння та заохочення – при нестачі контролю за власними емоційними реакціями, можуть використовуватися людиною в якості компенсаторного способу нормалізації психоемоційного фону. У таких випадках переїдання стає джерелом позитивних емоцій, способом адаптації до несприятливих соціальних умов або до психологічного неблагополуччя. Зважаючи на це, в психокорекційній роботі з людьми, які мають порушення харчовою поведінкою, актуальності набуває корекція емоційних станів людини в напряму пошуку механізмів переносу з вживання їжі на інші, доступні для неї засоби.

Харчова поведінка людини є динамічною системою і може корегуватися за допомогою психокорекції.

Після проведення психологічного тренінгу з корекції харчової поведінки, рівень емоційного інтелекту у досліджуваних значно збільшився. Підвищився рівень емоційної обізнаності досліджуваних до 65% (35% при I зрізі), більш, ніж у два рази збільшилась кількість людей, які мають високий рівень управління власними емоціями (59%), відсоток досліджуваних, які управляють власною поведінкою за рахунок керування емоціями, збільшився до 45% (30% при I зрізі), що призвело до того, що зменшився рівень емоційної харчової поведінки серед досліджених (з 21,5% до 7%). Після проходження тренінгу високий рівень емпатії мають 48% людей, середній рівень – 44%, що є добрим показником ефективності власного усвідомлення емоцій, рефлексії, самоспостереження, що сприятливо впливають на корекцію харчової поведінки в цілому. 55% досліджуваних, що пройшли тренінг, мають середній рівень розпізнавання емоцій інших людей (37% при I зрізі) і 40% мають високий рівень (25% при I зрізі).

Як ми бачимо, після проходження тренінгу з корекції харчової поведінки, спостерігається значний розвиток чутливості, емоційної усвідомленості, контроль за власними реакціями, що було важливим для досягнення мети з корекції харчової поведінки шляхом контролю за власними емоційними реакціями.

В результаті аналізу типів харчової поведінки при I зрізі у випробуваних було виявлено значне переважання екстернальної та обмежуючої харчової поведінки, при II зрізі після проведення психологічного тренінгу з корекції харчової поведінки людини шляхом власного контролю за її емоційними реакціями показники екстернальної, емоціогенної харчової поведінки зменшалися майже в 2 рази, а відсоток людей з нормальною харчовою поведінкою звеличився на 40%.

До проведення психологічного тренінгу з корекції харчової поведінки, 40,5% випробуваних були схильні до прийому їжі не через відчуття голоду, а через її привабливий вигляд, запах, тобто реагували не на внутрішні стимули прийому їжі, а на зовнішні: вони «їли очима» – побачив, значить, з'їв. Саме ця особливість лежала в основі переїдання «за компанію», перекусів на вулиці, надлишкового прийому їжі в гостях, покупки зайвих продуктів в магазині. З огляду на «податливість» до прийому їжі, люди екстернального типу поведінки докладають великих зусиль до регулювання своїх почуттів та дій. Після проведення тренінгу лише 21% випробуваних мали порушення харчової поведінки екстернального типу.

Емоціогенна харчова поведінка була характерна 21,5% (7,50% при II зрізі) випробуваних, тобто стимулом до прийому їжі слугував не голод, а емоційний дискомфорт – людина їла не тому, що голодна, а тому, що

неспокійна, тривожна, дратівлива, пригнічена, ображена, тобто не вміла контролювати власні емоції і компенсувала їжею стрес.

Обмежуючу харчову поведінку мали 32% (25% при II зрізі) випробуваних, тобто їм властивий постійний контроль та обмеження в кількості вжитої їжі, характерне надлишкове харчове самообмеження і безсистемні суворі дієти, системи харчування, які дозволяють цілеспрямовано знижувати і контролювати вагу. Як бачимо, обмежуюча харчова поведінка складніше піддається корекції шляхом контролю людини за її емоційними реакціями.

У ході дослідження при I зрізі було з'ясовано, що у 6,0% випробуваних харчові реакції знаходяться в нормі. Однак, завдяки психологічному тренінгу з корекції харчової поведінки, показник людей з харчовою поведінкою в нормі збільшився і склав 40,5%.

За допомогою психологічного тренінгу з корекції харчової поведінки людини шляхом власного контролю за її емоційними реакціями у випробуваних підвищився рівень самоконтролю, рефлексії, емоційної чутливості до власних емоційних реакцій і здатності їх контролювати так, щоб їжа не слугувала засобом компенсації впливу негативних емоцій та проявів стресу.

Таким чином, ми бачимо, що психологічний тренінг з корекції харчової поведінки допомагає людям скорегувати свою харчову поведінку завдяки самоспостереженню, розумінню власних емоційних реакцій, контролю за ними, що, в свою чергу, формує в них модель усвідомленого харчування.