

## ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

### RESILIENCE OF OVERWEIGHT WOMEN IN MILITARY CONFLICT

Стаття присвячена проблемі дослідження психологічних передумов зайвої ваги серед жінок в умовах воєнного конфлікту. Не дивлячись на активне поширення інформації про здоровий спосіб життя та нові дієти через масові медіа та соціальні мережі, це не призводить до зменшення кількості осіб із надмірною вагою. Сучасна психологічна наука докладає великих зусиль для дослідження проблем, пов'язаних із здоровим способом життя та гармонійним функціонуванням людини. Однією з ключових складових є харчування, яке має вирішальний вплив на наше самопочуття і фізичне здоров'я. Правильне харчування сприяє нашому здоров'ю, тоді як неправильне харчування може призвести до надмірної ваги і різних захворювань. Сучасне життя вимагає від нас великих фізичних та емоційних зусиль, що може спричинити стрес та депресію. У таких умовах їжа може стати способом компенсувати психологічні проблеми, і це стає фактором зайвої ваги.

Нездоровий стиль життя, недостатня фізична активність, і неправильне харчування призводять до зайвої ваги. Але психологічні моменти також впливають на харчову поведінку. Наприклад, емоції, такі як щастя або стрес, можуть впливати на те, коли ми їмо і яку їжу обираємо. Суспільні стандарти та очікування також грають важливу роль в харчовій поведінці. Ця проблема особливо актуальна серед жінок через тиск сучасних стандартів жіночої краси та ідеалізацію худорлявого тіла. Для жінок зрілого віку дієти та фізичні вправи можуть бути менш ефективними, і ожиріння може викликати як фізичні, так і психологічні проблеми. Надмірна вага може бути причиною багатьох хвороб і створювати проблеми із самооцінкою, а необґрунтована тривожність стосовно зайвої ваги може виникати навіть у струнких жінок. Ця проблематика стає ще актуальнішою через зростання порушень харчової поведінки та поширення зайвої ваги. Щоб знайти рішення, важливо розібратися у фізичних і психологічних аспектах цих

проблем та впливі нашої психології на наше харчування.

**Ключові слова:** життєстійкість, особистість, жінка, війна, психодіагностика, надмірна вага.

The article is devoted to the problem of studying the psychological prerequisites of overweight among women in conditions of military conflict. Despite the active dissemination of information about a healthy lifestyle and new diets through mass media and social networks, this does not lead to a decrease in the number of overweight people. Modern psychological science makes great efforts to study problems related to a healthy lifestyle and harmonious functioning of a person. One of the key components is nutrition, which has a decisive impact on our well-being and physical health. Proper nutrition contributes to our health, while improper nutrition can lead to overweight and various diseases. Modern life requires us to make great physical and emotional efforts, which can cause stress and depression. In such conditions, food can become a way to compensate for psychological problems, and this becomes a factor in overweight. An unhealthy lifestyle, insufficient physical activity, and improper nutrition lead to overweight. But psychological factors also affect eating behavior. For example, emotions such as happiness or stress can influence when we eat and what food we choose. Social norms and expectations also play an important role in eating behavior. This problem is especially acute among women due to the pressure of modern standards of female beauty and the idealization of a thin body. For mature women, diets and exercise may be less effective, and obesity can cause both physical and psychological problems. Being overweight can cause many diseases and create problems with self-esteem, and unreasonable anxiety about being overweight can occur even in slim women. This problem is becoming even more urgent due to the rise of eating disorders and overweight. To find solutions, it is important to understand the physical and psychological aspects of these problems and the influence of our psychology on our eating.

**Key words:** resilience, personality, woman, war, psychodiagnostics, overweight.

УДК 616-056.257-055.2:159.944.4.07]:355  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.20>

**Горяченко О.Ю.**  
магістр психології  
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

**Завязкіна Н.В.**  
д.психол.н.,  
професор кафедри клінічної психології  
ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

**Постановка проблеми.** Дослідження психологічних детермінант надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту має велику актуальність з ряду причин. Військові конфлікти та стрес: умови воєнного конфлікту створюють великий психологічний стрес для населення, особливо для жінок. Це може призвести до змін у харчових звичках, збільшення споживання висококалорійної їжі та іншого невідповідного харчування, що сприяє надмірній вазі. Травми та психологічні наслідки: участь у воєнних конфліктах може призвести до фізичних та психологічних травм, які можуть спровокувати розвиток різних розладів, вклю-

чаючи надмірну вагу та ожиріння. Соціальні обставини: воєнний конфлікт часто призводить до змін в соціальному середовищі, включаючи втрату роботи, переселення, розпад сім'ї тощо. Ці фактори можуть впливати на психологічний стан жінок та їх ставлення до харчування, що може впливати на їхню вагу. Потреби в допомозі та підтримці: жінки, які потрапили у зону конфлікту, можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки для подолання стресу та травматичних подій. Розуміння психологічних факторів, які впливають на їхню вагу, може допомогти в розробці ефективних програм психологічної підтримки. Отже, дослідження

психологічних аспектів надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту є важливим для розуміння та ефективного врегулювання проблеми ожиріння в цих умовах.

**Мета статті** – дослідити психологічні детермінанти надмірної ваги у жінок молодого віку в умовах воєнного конфлікту.

**Виклад основного матеріалу.** У XXI столітті проблема надлишкової маси тіла визнається однією з найбільш серйозних у сфері охорони здоров'я в Європейському регіоні за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Статистика показує значущі відмінності в поширеності надлишкової ваги та ожиріння між країнами регіону та різними соціально-економічними групами всередині країн. Ці відмінності свідчать про важливий вплив навколишнього середовища та соціально-культурних чинників на харчування та рівень фізичної активності.

За даними ВООЗ за 2016 рік, понад 1,9 мільярда людей у світі стикаються з надлишковою вагою, і серед них 650 мільйонів осіб страждають від ожиріння [1]. Дослідження 2016 року також вказує на те, що близько 41 мільйона дітей до п'яти років мають надлишкову вагу чи ожиріння. За період з 1975 по 2016 рік кількість осіб із діагнозом ожиріння у світі зросла більше ніж втричі. Протягом 2016–2017 років близько 33% дорослого населення західних країн (від 20 до 74 років) мало ожиріння, а серед підлітків (від 12 до 19 років) надлишкову вагу виявлено в 17% [2]. Це катастрофічне зростання поширеності ожиріння свідчить про глобальний розмір епідемії, яка вносить значний внесок у смертність, перевищуючи наслідки аномально низької маси тіла.

Україна не є винятком, де кожна четверта жінка та кожен шостий чоловік стикаються з проблемами зайвої маси тіла. Приблизно 15–20% населення країни має ожиріння [3]. Це становище негативно впливає на організм, зменшуючи працездатність та скорочуючи тривалість життя. Профілактика та лікування ожиріння в Україні стають важливим завданням охорони здоров'я з урахуванням його впливу на різні захворювання, зокрема серцево-судинні, що стають частішою причиною смертності в цьому контексті.

Термін «ожиріння» вказує на стан, при якому надмірна маса тіла становить 10% і більше від фізіологічної норми. Якщо перевищення становить менше ніж 10%, то це вже вважається надлишковою масою. Ожиріння є хронічним захворюванням, що характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі і включає різноманітні патологічні стани.

Основні причини ожиріння включають генетичні, гормональні, нервові, психологічні, метаболічні та соціально-економічні фактори. Демографічні (вік, стать, національність),

соціальні (рівень освіти, доходів, сімейний стан), вагітність і пологи, характер харчування, паління, зловживання алкоголем та гіподинамія також грають певну роль в розвитку цього захворювання.

Зазвичай, щоб об'єктивно оцінити відповідність маси тіла оптимальній, використовують індекси, які визначають співвідношення між зростом і вагою. Поняття «надмірна маса тіла» вказує на зміни у співвідношенні маси жирової тканини та маси кісткової та м'язової тканини в напрямку збільшення жирової маси.

На сьогоднішній день для визначення маси тіла використовується не лише сама вага, а й спеціально розрахований індекс маси тіла (далі – ІМТ), що обчислюється як відношення ваги у кілограмах до квадрату зросту у метрах:  $ІМТ = \text{вага (кг)} / \text{зріст (м)}^2$ , іноді його називають Індексом Кетле [4].

Існує класифікація ступенів ожиріння:

I ступінь: від 10 до 30%;

II ступінь: від 30 до 50%;

III ступінь: від 50 до 100%;

IV ступінь: понад 100% [5].

Ця класифікація визначає ризик виникнення різних хронічних неінфекційних захворювань у залежності від індексу маси тіла.

Показником клінічного ризику розвитку метаболічних ускладнень ожиріння є також величина окружності талії. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, обхват талії 80 см у жінок і 94 см у чоловіків свідчить про підвищений ризик виникнення серйозних хвороб, тоді як 88 см та 102 см відповідно означають надзвичайно високий ризик для здоров'я [6].

Для успішного лікування ожиріння та відновлення хворих важливо дотримуватися правильного режиму фізичної активності. Використання аеробних вправ, таких як гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, тренажери, теренкур, ходьба, плавання, біг, сприяє успішній реабілітації. Лікувальна фізична культура є важливим елементом комплексної програми реабілітації для осіб з ожирінням та надлишковою вагою.

Урахування індивідуальних особливостей та наявності супутніх захворювань важливо при виборі фізичних вправ та інтенсивності тренувань для кожної особи з ожирінням.

Надмірна вага є складним психологічним феноменом, оскільки вона може впливати на різні аспекти емоційного стану, самооцінки та психічного здоров'я. Далі перерахуємо деякі ключові психологічні аспекти, пов'язані з надмірною вагою [7].

Самопоцінування та самоприйняття: люди із надмірною вагою можуть стикатися з питаннями самооцінки і самоприйняття. Суспільні стереотипи і культурні стандарти краси можуть призводити до внутрішньої боротьби із власним тілом та викликати негативні емоції.

Стигматизація і соціальний тиск: люди з надмірною вагою можуть стикатися із соціальною стигматизацією та тиском стосовно свого зовнішнього вигляду. Це може призводити до почуття відокремленості та психосоціального стресу.

Емоційний стрес: переживання дискомфорту чи стигматизації може викликати емоційний стрес. Це може впливати на загальний емоційний стан і призводити до розвитку тривожності чи депресії.

Взаємини та соціальна ізоляція: люди з надмірною вагою можуть відчувати себе менш комфортно в суспільних ситуаціях, що може призводити до відчуття соціальної ізоляції та ускладнювати формування міжособистісних взаємин.

Ставлення до їжі і харчові звички: деякі люди реагують на емоції за допомогою їжі, що може призводити до надмірної ваги. Психологічний аспект відношення до їжі, емоційне переїдання та харчові звички грають важливу роль у контролі ваги.

Саморегуляція та стратегії копінгу: люди із надмірною вагою можуть використовувати різні стратегії копінгу для подолання стресу чи негативних емоцій. Деякі з них можуть бути корисними, тоді як інші можуть бути менш адаптивними.

Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє більш повноцінно підходити до питань здоров'я, самооцінки та саморегуляції у людей із надмірною вагою, сприяючи їхньому загальному благополуччю.

Дослідження, проведене фахівцями інституту психоаналізу в Чикаго, вказує на прямий зв'язок між процесами споживання їжі та емоціями. У роботі взяли участь 10 000 учасників, і вчені статистично підтвердили, що переїдання в більшості випадків виникає внаслідок психоемоційного напруження [8].

Психосоматична медицина дійсно підкреслює важливість розглядання людини з психосоматичними захворюваннями як глобальної особистості, що взаємодіє з навколишнім світом та його культурними нормами і цінностями. Особливу увагу приділяється вивченню взаємодій, що можуть впливати на формування психосоматичних станів, таких як надлишкова вага.

Вивчення факторів, які впливають на надмірну вагу, дозволяє враховувати важливі аспекти, такі як культурні впливи, досвід дитинства, цінності та стереотипи. Це може допомогти розкрити глибинні причини формування конкретних харчових звичок та виборів.

Глибоке вивчення цих взаємодій дозволяє враховувати як екологічні, так і генетичні фактори, що можуть впливати на розвиток психосоматичних станів та забезпечити більш інди-

відуалізований підхід до лікування та корекції цих станів [9].

Набір ваги може виникати внаслідок відчуття власної неповноцінності. Людина може прагнути збільшити свій об'єм та повернути увагу, сприймаючи більше простору, і через це починає їсти без міри. Також вказується на те, що люди з комплексом неповноцінності можуть бути більш схильні до відчуття голоду [10].

Харчування може слугувати «ліками» від стресу, приносячи короткострокове задоволення через активацію гормонів щастя. У довгостроковій перспективі це може привести до збільшення ваги, оскільки людина шукає новий допінг для отримання радості. Науково пояснюється тим, що стрес активує вироблення кортизолу, який збільшує апетит і сприяє споживанню нездорової їжі.

Також нудне чи нецікаве життя, відсутність яскравих моментів або маленьких приємностей може спонукати переїдання як спосіб отримати позитивні емоції. Їжа може стати способом відчувати щастя.

Іноді причиною надмірного споживання їжі стає почуття провини і ненависті до себе, виражене бажанням покарати себе через спотворення власного тіла. Така деструктивна поведінка може призводити до серйозних захворювань [11].

Дослідження показали, що низька самооцінка, особливо у дітей, може бути пов'язана з проблемами з вагою у дорослому віці. Такі люди можуть частіше стикатися з ожирінням, що вказує на важливість психологічних аспектів у формуванні стосунків до їжі та власного тіла.

Психосоматичні причини ожиріння можуть бути особливо виразними у жінок. Шар жирової тканини іноді розглядається як своєрідний захисний бар'єр між жінкою і світом. Ця проблема часто виявляється у жінок, які пережили сексуальне насильство, особливо, якщо такий неприємний досвід трапився у дитинстві. Відзначається, що жертви насильства можуть свідомо чи несвідомо намагатися змінити своє тіло, щоб уникнути повторення подібних ситуацій. У суспільстві, де існують стереотипи, повна людина часто сприймається як менш приваблива, і це може впливати на стосунки до власного тіла.

Також, небажання подібатись протилежній статі може виникнути з різних причин. Наприклад, якщо дівчинці систематично повідомляють, що краса і сексуальність є негативними аспектами, у неї може сформуватися бажання змінити своє тіло, «приховати» його під шаром жиру, ніби під захисним покривалом.

Емоційність і відчуття вразливості можуть впливати на жіночий психічний стан і, за деякими дослідженнями, можуть бути пов'язані з набором ваги. Згідно з проведеними дослі-

дженнями, жінки частіше проявляють емоційність порівняно з чоловіками. Підсвідомо, відчуття вразливості та слабкості може спонукати жінку намагатися «захистити» себе шляхом накопичення жирової тканини. Цей механізм може виникати як спроба створити додатковий фізичний бар'єр, щоб відчувати себе сильніше і захищеніше [11].

Цей підхід може бути частково пов'язаний з еволюційною і психологічною спробою виживання та адаптації. Жінка, яка відчуває емоційну нестійкість або вразливість, може свідомо чи несвідомо намагатися вирішити ці проблеми шляхом «захисту» через збільшення маси тіла.

Важливо відзначити, що це загальний підхід, і реакції людей на емоції та власне тіло можуть варіювати. Однак розуміння взаємозв'язку між емоційністю і набором ваги може бути корисним при розробці стратегій збереження здоров'я та психічного благополуччя.

Теорія про розподіл жиру, яку висловлюють американські психологи Л. Хей і Л. Бурбо, пропонує зв'язок між локалізацією жирових відкладень і психологічним станом. Наведені психологи вказують на можливий символічний зв'язок між деякими частинами тіла і психічними станами, такими як страх, провина, бажання контролю чи нереалізованість.

Ф. Александер відзначив важливу роль харчування у нормальному функціонуванні організму. В ранньому дитинстві встановлюється зв'язок між голодом і їжею, активуючи почуття володіння, автономії і жадібності у дитині. Жадібність пов'язана з усвідомленням дитиною тілесної власності. Заборона чогось може викликати бажання силою взяти це, а кусання може бути проявом ворожості або оральної агресії. З віком дитина навчається, що такі дії неприпустимі, і кусання може викликати в ній почуття провини. Пригнічення цих емоцій може призводити до внутрішнього емоційного дискомфорту і напруги, що може негативно впливати на вегетативну нервову систему та процеси травлення. Виникають внутрішні та зовнішні конфлікти, які можуть впливати на харчову поведінку і призводити до розладів функцій харчування.

Культура та спосіб життя суттєво впливають на формування шаблонної харчової поведінки, особливо в періоди стресу. Вислів «їсти, щоб жити, або жити, щоб їсти» відображає зв'язок харчування із життєвими цілями. Дослідження феномену гостинності допомагає розуміти особливості харчової поведінки людей. Культура споживання їжі та харчові звички нації, включаючи розклад прийому їжі, сезонність висококалорійної їжі та стандарти порцій, є важливим чинником в формуванні харчової поведінки. Сучасний світ, який є транскультурним, взаємодіє з різними культурами,

утворюючи культурний «кокон». Досліджуючи вплив різних культур на харчову поведінку, стає зрозумілим, що національності різним чином сприймають частоту прийому їжі та інші аспекти [12].

Згідно з концепцією Н. Пезешкіана, харчування виступає однією з ключових основ східної психологічної моделі цінностей, а відношення до харчування визначає образ краси тіла. Соціально-культурний чинник на рівні родини включає ставлення до їжі, сімейні традиції, пов'язані із споживанням їжі та переїданням.

Багато сімей використовують їжу як винагороду або засіб втіхи, замінюючи любов та увагу їжею, що може формувати розлад харчової поведінки у дитини. Подібні етнокультурні шаблони впливають на харчову поведінку в умовах транскультурних взаємодій.

Важливим напрямком досліджень є встановлення взаємозв'язків між розладами харчової поведінки та різними аспектами особистості, такими як особистісні риси, особливості виховання та навколишнє оточення. Також важливим є розуміння взаємозв'язків між надлишковою вагою та різними сферами життя особистості.

**Висновки.** За даними ВООЗ за 2016 рік, понад 1,9 мільярда людей у світі стикаються з надлишковою вагою, і серед них 650 мільйонів осіб страждають від ожиріння. Дослідження 2016 року також вказує на те, що близько 41 мільйона дітей до п'яти років мають надлишкову вагу чи ожиріння. За період з 1975 по 2016 рік кількість осіб із діагнозом ожиріння у світі зросла більше ніж втричі. Протягом 2016–2017 років близько 33% дорослого населення західних країн (від 20 до 74 років) мало ожиріння, а серед підлітків (від 12 до 19 років) надлишкову вагу виявлено в 17%. Це катастрофічне зростання поширеності ожиріння свідчить про глобальний розмір епідемії, яка вносить значний внесок у смертність, перевищуючи наслідки аномально низької маси тіла.

Вивчення факторів, які впливають на надмірну вагу, дозволяє враховувати важливі аспекти, такі як культурні впливи, досвід дитинства, цінності та стереотипи. Це може допомогти розкрити глибинні причини формування конкретних харчових звичок та виборів. Розуміння емоційних аспектів, пов'язаних із споживанням їжі, може бути важливим кроком у розробці ефективних стратегій корекції та управління харчовою поведінкою.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Інформаційний бюлетень ВООЗ від 9 червня 2021 року. URL: <https://phc.org.ua/pro-centr/proekti/gfathl>.
2. Dietz W.H., & Baur L.A. The Prevention of Childhood Obesity. *Clinical Obesity in Adults and Children*. 2022. p. 323–338.

3. Огієнко В.П. Статистичні дані по поширенню ожиріння в Україні і світі загалом. URL: <http://medstat.gov.ua/ukr>.
4. Як визначити оптимальну вагу: формула індексу маси тіла. URL: <https://moz.gov.ua/uk/jak-viznachiti-optimalnu-vagu-formula-indeksu-masi-tila>.
5. Настанова 00499. Оцінка пацієнта з ожирінням. URL: <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3335>.
6. Шугурова Т.Л. Тренінг як ефективний метод психологічної корекції харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. №. 1. С. 246–255.
7. Чому важливо вимірювати окружність талії. URL: <https://moz.gov.ua/uk/chomu-vazhlivo-vimirjuvati-okruzhnist-talii>.
8. Psychosomatics of excess weight: why can't I lose weight? URL: <https://en.7spsy.com/blog/psychosomatics-excess-weight-why-cant-i-lose-weight#2>.
9. Абсалямова Л. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини. *Psychological journal*. 2018. Т. 16. № 6. С. 9–23.
10. Jáuregui-Lobera, M. Montes-Martínez Emotional Eating and Obesity. URL: <https://www.intechopen.com/chapters/71448>.
11. Low self-esteem leads to obesity. URL: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8248768.stm>.
12. Павлік Ю.Г. Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 54–61