

У цей період життя для них важливі самостійність, незалежність та сприйняття суспільством, саме тому, часто підлітки вступають у певні спільноти чи організації, де отримують схвалення однолітків та осіб старшого віку, що присутні у їхньому житті.

Отже, хоч і тема психологічного та суб'єктивного благополуччя досліджена багатьма дослідниками, проте у взаємозв'язку із релігійністю її досліджувало досить мало українських та закордонних науковців. Проте, у зв'язку із актуальною військовою ситуацією в країні людям, а особливо підліткам важлива віра, чи символи, у які вони вірять та отримують підтримку, в такому факторі, часто виступають Вищі Сили, церква та однодумці, що розділяють їх переконання.

Калініченко К.В., Богдан Ж. Б.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

На період сьогодення жінки вимушені підлаштовуватися під стандарти краси суспільства, тому проблема виникнення розладів харчової поведінки є актуальною у наш час. Жінки часто ставлять обмеження собі у їжі багатьох продуктів, обумовлюючи це страхом набрати вагу. Ще частіше вони прибігають до багатьох шкідливих звичок, наприклад: голодування та відмова від їжі, вживання пігулок для схуднення, занадто великий рівень фізичної

активності, що може призвести до запаморочення, заїдання емоцій великою кількістю їжі.

Так що ж означає термін «Харчова поведінка»? Харчова поведінка – це система взаємодій індивіда з оточуючим середовищем, спрямованої на задоволення потреб за допомогою їжі. Харчова поведінка тісно пов'язана з фізичним станом та здоров'ям людини. Через її порушення, у дівчат можуть виникнути проблеми втрати ваги, або її надлишку, відсутність менструації, ослаблення імунної системи, труднощі з травленням, високий ризик серцевих захворювань. Все це може спричинити неправильне функціонування організму та викликати депресію, тривожність, низьку самооцінку, або безліч інших психічних проблем.

Які можуть бути причини та психологічні аспекти виникнення таких розладів? Жінки з низькою самооцінкою почувають себе красивими, потрібними та коханими, коли отримують схвалення з боку соціуму. Вони впевнені, що «ідеальна» та струнка фігура може забезпечити для них щасливе життя, тобто вони вважають, що чим менша цифра на вагах, тим вірогідніше вони стануть цікавими для суспільства. Але це самообман, адже ніхто не буде любити людину, що не любить себе сама. Важливий внесок у поширенні харчових розладів несуть засоби масової інформації, постійно транслюючи реклами «корисних» продуктів, «ідеальних» моделей та актрис, пропагування нездорових дієт та засобів для схуднення, що може викликати анорексію. Особливо це впливає на дівчат підліткового віку, адже у цей період у них формуються уявлення про навколишній світ, про себе та формуються ідеї про бажане, які найчастіше ідеалізуються в соціальних мережах. Але і жінки середнього та дорослого віку страждають від цих психічних порушень. Вони відмовляються від їжі, мало їдять у громадських місцях, щоб не отримати осуду від суспільства. Родина та близькі друзі також грають важливу роль у формуванні харчової поведінки, бо зазвичай думка жінки про себе формується в колі людей, яким вона довіряє. Якщо в

сім'ї нездорова модель поведінки, то батьки можуть негативно впливати на емоційний стан дитини, що може спричинити пошук проблем у собі та призвести до появи харчових розладів, або інших психічних негараздів. Також близькі люди можуть вчити неправильним звичкам та ставити негативний приклад у відношенні до їжі, іноді самі того не усвідомлюючи. Заїдання стресу та знаходження в цьому виходу задля приглушення своїх емоцій може викликати булімію, компульсивне переїдання та безліч інших психічних хвороб.

Отже, причин та психологічних аспектів виникнення розладів харчової поведінки може бути безліч та проблема їх прояву у жінок різного віку є актуальною, важливою та значимою у наш час. Адже це впливає на їх здоров'я та емоційний стан, які грають провідну роль у якості життя, ступеню щастя та кількості прожитих років.

Калініченко К.В. Романовський О.Г., Жушма Т.В.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

ВИДИ ЛІДЕРІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ В КОЛЕКТИВІ

Тема лідерства актуальна і значуща для сучасного суспільства. Лідери здатні впливати на інших, вони направляють, мотивують та спрямовують команду для досягнення поставлених цілей та певного успіху. Лідер – це особа, яка володіє особливими якостями, навичками та характером, які допомагають вести групу, організацію чи команду, спрямовуючи їх зусилля