

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Київський національний лінгвістичний університет

Кафедра психології і туризму

**КУРСОВА РОБОТА**

з соціальної психології

на тему: «Психологія фанатизму: джерела особистісних установок»

Студентки 3 курсу групи Пс 02-20

факультету туризму, бізнесу і психології

напряму підготовки «Психологія»

спеціальності «Психологія»

**Гончаренко Анастасії Вадимівни**

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри психології та туризму

**Бондаренко О.Ф.**

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

КИЇВ – 2022

**РЕЗІЮМЕ**  
**ПСИХОЛОГІЯ ФАНАТИЗМУ: ДЖЕРЕЛА ОСОБИСТІСНИХ**  
**УСТАНОВОК**

Гончаренко А.В.

*Київський національний лінгвістичний університет*

**Ключові слова:** психологія, фанатизм, фанатик, соціальна ідентичність, установка, атитюд, феномен.

Спрямованість України до розвитку демократії потребує усвідомлення мети, згуртованості громадян, подолання внутрішніх та зовнішніх загроз і визначення шляхів ефективності подальшого розвитку суспільства. Однією з небезпечних загроз наразі стало швидке поширення в країні, та й в усьому світі феномену фанатизму. На даний час явище фанатизму вивчене недостатньо. Однак фанатичне зв'язане з усіма аспектами нашого життя – свідомим і несвідомим, зі здоров'ям і патологіями, воно може бути прихованим, а може виникати спонтанно, впливати на окремого індивіда і згуртовувати маси людей. Крайнощі проєкції, розщеплення особистісного я, започатковані у психіці людини. Це й викликало активність до вивчення теми цієї курсової роботи, короткий зміст якої: ґрунтовне вивчення проявів фанатизму в періоди соціальних криз; ґрунтовне вивчення і теоретичний аналіз історичних і соціальних коренів фанатизму; його суть і форми. А також суть фанатизму здорового харчування; розладів харчової поведінки, хвороб, які виникають із-за відповідних розладів; порівняння схожості вище названих форм фанатизму. Застосування методу лікування нервової булімії з використанням сумісно філософії та психотерапії.

## ABSTRACT

### PSYCHOLOGY OF FANATICISM: SOURCES OF PERSONAL ATTITUDES

Goncharenko A.V.

*Kyiv National Linguistic University*

**Key words:** psychology, fanaticism, fanatic, social identity, attitude, attitude, phenomenon.

Ukraine's orientation towards the development of democracy requires an awareness of the goal, the cohesion of citizens, overcoming internal and external threats, and determining ways of effective further development of society. One of the dangerous threats at the moment has become the rapid spread of the phenomenon of fanaticism in the country and throughout the world. Currently, the phenomenon of fanaticism is not sufficiently studied. However, fanaticism is connected with all aspects of our life - conscious and unconscious, with health and pathologies, it can be hidden, or it can arise spontaneously, influence a single individual and unite masses of people. Extremes of projection, splitting of the personal self, initiated in the human psyche. This caused activity to study the topic of this term paper, the summary of which is: a thorough study of manifestations of fanaticism in periods of social crises; a thorough study and theoretical analysis of the historical and social roots of fanaticism; its essence and forms. And also the essence of the fanaticism of healthy eating; eating disorders, diseases arising from the corresponding disorders; comparison of the similarities of the above-mentioned forms of fanaticism. Application of the method of treatment of bulimia nervosa with the combined use of philosophy and psychotherapy.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИРОДИ ФАНАТИЗМУ	
1.1. Історичні та соціальні корені фанатизму. Ознаки характеру і поведінки фанатичної особистості.....	7
1.2. Сутність і форми фанатизму людини.....	13
РОЗДІЛ 2. ФАНАТИЗМ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
2.1. Хто є фанатиком здорового харчування?.....	18
2.2. Розлади харчової поведінки, причини їх виникнення, види.....	20
ВИСНОВКИ .....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33

## ВСТУП

**Актуальність досліджуваної теми.** На тлі подій, які відбуваються зараз, а особливо в нашій країні, коли війна з країною – агресором торкнулась всіх сфер нашого життя, то таке соціально - психологічне явище як фанатизм стало більш помітним для наших очей і небезпечним. Воно проникає у всі сфери нашого життя, існує в різноманітних формах і масштабах. Часто обговорюється в масмедіа, тому що в будь-який час може виникнути як теракт, екстремізм, насилля чи наруга, тощо. Фанатизм потребує жертв та може виникнути в будь-якому куточку Землі. Викликає страх і тривогу.

Отже тема даної курсової роботи є досить актуальною в сучасному світі, де спостерігається зростання фанатизму у різних сферах нашого з вами життя. Ця тема є цікавою для аналізу та дослідження, оскільки таке соціально – психологічне явище як «фанатизм» може мати серйозні наслідки й відкладати значний відбиток на життя особистості та суспільства в цілому.

Вивчення психології фанатизму дозволяє зрозуміти, які саме механізми лежать в основі формування установок, що призводять до людського фанатизму. Також можна дослідити різні джерела, які можуть вплинути на формування таких особистісних установок, як релігійні переконання, політичні погляди, образ життя, певні культурні або ж історичні фактори.

Крім того вивчення психології фанатизму може допомогти розробити ефективні стратегії для запобігання поширенню фанатизму, а також допомогти особистості уникнути негативних наслідків, що пов'язані з досить стійкими установками.

Таким чином, можна сказати, що тема «Психологія фанатизму: джерела особистісних установок» являється досить актуальною та цікавою, оскільки вона дозволяє зрозуміти складні психологічні процеси, що відбуваються в людині, допомагає відшукати причини певної поведінки людини, дослідити соціальні явища та особистості в них та зробити висновки, які б могли

допомогти нівелювати це та вплинути на розвиток суспільства, а не на його розщеплення на касти та руйнацію.

**Об'єкт дослідження:** феномен фанатизму.

**Предмет дослідження:** феномен фанатизму, психологічна основа виникнення.

**Мета дослідження:** глибоке теоретичне вивчення деструктивного явища фанатизму та фанатизму здорового харчування.

**Гіпотеза дослідження:** особливості проявів харчової поведінки людини.

**Структура роботи:** вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРИРОДИ ФАНАТИЗМУ**

### **1.1. Історичні та соціальні корені фанатизму. Ознаки характеру і поведінки фанатичної особистості.**

На основі глибокого етимологічного аналізу російський православний священник, історик, філософ і богослов Георгій Чистяков стверджує, що вперше запровадив до використання терміни «фанатизм» і «фанатик» Жак Бенінь Боссюе (1627 – 1704) французький католицький єпископ, педагог і проповідник, головний ідеолог французького абсолютизму. Для нього фанатиками були протестанти, які завзято відстоювали свої християнські принципи перед Римсько-католицькою церквою в період Реформації в XVI – XVIII століттях. Головна думка Жака Боссюе: «Історія це розвиток людяності під проводом Бога до християнства в католицькій церкві».

П'єр Бейль (1647 – 1706) створює науковий термін слова фанатизм, розуміючи, що марнотратство, характерне в різних релігіях, відбувається в результаті відсутності системи відповідних теоретичних знань. Але це були лише розрізнені висловлювання щодо фанатизму. Суспільство, на той час, ще не сприймало це явище, як закономірне. У 1777 році у французькій енциклопедії з'явилося визначення фанатизму, як забобон і марнотратство – плід незнання, примітивної душі, передраціональної свідомості.

Принципово нове визначення запропонував Вольтер у філософському словнику в 1764 році, яке стало класичним: «тот, кому свойственны экстазы и видения, кто принимает свои сны за нечто реальное и плоды своих воображений за пророчества, того можно назвать энтузиастом, но тот, кто поддерживает свое безумие, убивая, фанатик».

Суть фанатизму за Вольтером в тому, що фанатик, який захищає, та який послідовно дотримується принципів своєї віри, готовий до катувань і вбивств, при цьому він завжди опирається на силу. Найбільш неприйнятним явищем для Вольтера була Варфоломівська ніч. Він вважав фанатиків холонокровними суддями, які виносили смертні вироки тим, хто думав інакше ніж вони.

Здавна переважав релігійний фанатизм. Це поняття християни вживали, щоб описати надмірний релігійний ентузіазм. Фанатиками вони вважали також тих хто не сприймав християнство і молився язичницьким богам, підкорювався служителям різних культів. Наприклад жрецьям Малої Азії, які практикували екстатичні культи і в стані екстазу пророкували майбутнє несвідомим людям, розповідаючи їм, ніби про це вони довідались у Бога.

Римляни вважали фанатиками тих, хто поклонявся чужим Богам. Фанатичні католики за одну лише Варфоломієвську ніч знищили тисячі гугенотів своїх одноплемінників. Після епохи Реформації (XVI століття) католики і протестанти, зневажаючи, називали один одного «fanatici». В епоху Просвіти фанатичністю називали те, що протилежне розуму, особливо недоказані твердження. В цей період термін фанатизм здебільшого використовувався у сфері релігії.

Саме поняття фанатизм походить від латинських слів – fanum (храм) або жертovníк та fanaticus (несамовитий). Це особливе явище в груповій та масовій психології, яке не слід плутати з активністю, натхненням та відданістю своїй справі.

Фанатизм – це психічний розлад, назва стану людини, що змінила найменування – «психічна хвороба» (1980). Це вища ступінь захоплення та відвертої прихильності людини до визначених нею переконань, ідей, вірувань, поглядів, оцінок, лідера. Які підтверджуються несамовитою емоційністю, пристрасною, навіть жертovníстю в ім'я своїх ідеалів. Одночасно, поєднуючи, описану вище поведінку, фанатик проявляє нетерпимість до чужих негативних поглядів на його ідеал, відкидає будь-які протилежні думки, критичні пояснення, які походять від інших людей. Його це напружує, злить, викликає недовіру, відторгнення, навіть побиття опонента. Фанатик сліпо слідує за лідером, його не цікавить зміст своєї чи запозиченої ідеї, але цікавить втілення і він наполегливо втілює її у життя. Це часто відбувається в релігійній та політичній сферах діяльності.



Доведена до крайнощів поведінка фанатика, провокує його девіантну поведінку в суспільстві. Він порушує соціальні норми і правила. Своєю грубою поведінкою ображає та збуджує інших членів суспільства, викликає непорозуміння, жорстоко ставиться до тварин, вживає алкоголь та наркотики, тощо. Сектанти, релігійні фанатики готові до вбивств інакодумців, до всіляких маніпуляцій для залучення віруючих до своєї віри. Нестандартна поведінка характеризує також юнацький максималізм, що стає причиною частих конфліктів з друзями та близькими, викликає осуд дорослих, породжує комплекси, знижує самооцінку.

Психічне здоров'я - це рівень психологічного благополуччя, який визначають відсутністю психічних захворювань, а також соціально-економічних, біологічних факторів і факторів навколишнього середовища. Воно розглядається як широке міждисциплінарне поняття. Характеризується центральною особливістю індивіда до усвідомлення себе, як суб'єкта взаємодії з навколишнім світом. У психології розуміння психологічного здоров'я тісно пов'язане із загальним уявленням про особистість і механізм її розвитку. Для тлумачення стану «психічний розлад» використовують визначення способом «негації» (заперечення, відмова).

В XIX столітті поняття фанатизму розширилось і віддалилось від свого попереднього змісту, втратило точність визначення. Термін фанатизм, який раніше сприймався однозначно негативно, в наш час використовується в діапазоні від означення Жорстоких терористичних актів до фанатизму гігієнічних правил, фанатизму ревностів, тощо.

Наразі також модно бути наприклад, фанатиком музики, культури; підтримувати визначену політичну партію; зараз у всьому світі розповсюджений фанатизм спорту, зокрема футболу; бути фанатиком здорового харчування. Часто такі фанатики теж поводять себе одержимо, неадекватно, відомі випадки, коли фанатики нівечать самого себе, коли випадково поранився їх кумир, фанатик, кумир якого, випадково зламав руку, із-за солідарності ламає свою. Фанатизм здорового харчування відбувається із

розумними освіченими людьми заради красивої спортивної зовнішності, вони готові голодувати, їсти лише фрукти та овочі при вегетаріанстві, виключаючи з раціону м'ясо та рибу. Вони виснажують себе надмірними фізичними навантаженнями у фітнес клубах, не розуміючи, як правильно організувати своє харчування. Результатом вищеперерахованих способів харчування є розладом харчової поведінки, бувають навіть смертельні випадки. Деякі види фанатизму підтримує суспільство, деякі не сприймає, до інших ставиться індіферентно (не виявляє цікавості).

Фанатики люди замкнені, зосереджені лише на своїй ідеї, їх не цікавлять проблеми інших людей. Вони не можуть аналізувати свою поведінку, критично осмислити її. Фанатик сприймає світ лише з однієї сторони, спираючись на свою віру та на лідера. Для нього не існує різноманітного багатобарвного світу. Це суб'єкт одержимий однією ідентичністю, зі звуженим кругозором та викривленим світоглядом. Фанатики, як їм здається, люди «зверх цінних ідеалів» і цим пишаються. Однак, фанатичні ідеали чинять їм негативну послугу, відокремлюючи від реального життя, позбавляють здібностей об'єктивного мислення. Одночасно, знецінюючи світ навколо себе, фанатик збіднюється сам. В своїй книзі «Фанатизм. Психологічний захист» Петер Концен пише, що фанатизм завжди в масці, він використовує раціоналізм ( психологічний захист), щоб приховати свою ненависть під виглядом ідеалів. Інтереси фанатика лежать не в самій ідеї, а у втіленні її у життя. Звичайно вони використовують ідеї загального характеру.

Головною силою фанатика є воля, а не його високий інтелект. Більшість з них люди обмежені, часто незрозумілі, але бувають і обдаровані. Такі люди мають декілька ідей. Завдяки стану афекту фанатики можуть глибоко всередині засвоювати ці ідеї і бути їх носіями до кінця життя. Хоч вони легко змінюють їх на інші, тому, що в них виникає таке бажання, або тому що цього потребує віра. Логічного пояснення своїх чи запозичених ідей фанатик не має в не цікавиться ними. Люди для фанатиків - інструмент досягнення своїх цілей. В особистісних відносинах вони байдужі, холодні. Головна сила фанатика - вперта, непорушна

воля, яка допомагає йому, не розмірковуючи виконувати те, що він задумував або те, що йому доручили лідери. Це робить його небезпечним для суспільства. Сліпо, під керівництвом своїх лідерів, фанатики часто роблять нелюдські розправи, жахливі злочини, самокатування та вбивства. У світі відомі реальні випадки колективного жертвоприношення у ряді релігійних сект, тощо.

Але чисті фанатики - представники психологічної хвороби - фанатизм в реальному житті зустрічаються рідше, ніж представники змішаних форм. Симптоми змішаних форм зближують фанатиків з однієї сторони з параноїками, а з іншої з епілептоїдами. Не завжди легко виділити їх серед шизоїдів та мрійників. Тому говорять про «м'яких» і «млявих» фанатиків. Це люди, які з маленького питання вміють створювати питання світоглядності. Іноді, психопат, відданий своїй ідеї, не знаходить в собі сил, щоб долучити до своєї справи інших людей. Тоді він сліпо прислуговує у церквах чи релігійних сектах, відмовившись від своєї зверхідеї. Подібна заміна - відсунення на задній план своєї «зверхцінної» ідеї відповідним афектом існує і в області ревнощів. Коли ревнують не тому, що є думка про можливу зраду, а виключно тому, що присутня невідступна думка про безпредметні ревнощі. Аналогічно може бути присутнє в свідомості почуття страху до всього, що відбувається.

Випадки, коли люди знаходяться в полоні одного афекту називають «екнотизм». Самі люди - "екнотики" (від слова екстаз).

Всі форми людського фанатизму розвиваються і набувають великих масштабів у соціальній взаємодії. Дестабілізація суспільного клімату виникає завдяки сприянню озлоблених і охоплених фанатичним страхом людей.

З іншого боку суспільні кризи загострюють індивідуальні почуття невпевненості в своїй особистій ідентичності. Пропагандисти, авторитарні організації розпалюють в людях запеклу ненависть, штовхають до пересудів. Але існують й інші основні умови виникнення фанатизму : 1) це суб'єктивне викривлення сприйняття, яке потім потрапляє в соціальне середовище, яке або сприймає відповідальну ситуацію, або відхиляє її; 2) фанатизм коріниться у

зовнішній загрозі колективу, що призводить до панічних реакцій, або до фанатизму масового підкорення.

## 1.2. Сутність і форми фанатизму людини.

Життєвий шлях фанатика визначається його внутрішньою суттю. Фанатична особистість із звуженим кругозором, викривленим світосприйняттям, не бажаючи шукати істину, знаходячись при цьому під впливом високого рівня своєї неусвідомленої ідентичності, не бажає діалогу та компромісу з людьми інших поглядів. Вона бажає боротьби жорсткої, нетерпимої усіма можливими способами, як із зовнішнім ворогом. Ця людина рідко обходиться без конфліктів з дійсністю. Відсутність пристосування, гнучкості, легко схиляє її до конфлікту з законом і суспільним порядком. Тому це часто приводить до психологічного закладу чи до тюремної камери. В кращому випадку фанатик знаходить якусь референтну групу (можливо релігійну секту), де він може пригодитися для прислуговування лідеру і почуватися більш чи менш комфортно до наступної зміни життєвих умов. На фанатизм неможливо вплинути ні переконанням, ні розумом. Лише деякі види фанатиків погоджуються на співпрацю. Коли хтось або щось опоганює основні уподобання звичайних людей, ламає їх прив'язаність до основи їхнього існування, знищує структуру соціальної групи, її згуртованість, люди поводять себе агресивно. Причина в тому, що вони бояться втратити свою ідентичність, екзистенцію, основний її постулат – свободу, філософію свого існування. Їх збуджує невлаштованість життя, втрата колективу, зміна життєвих умов, страх повністю втратити своє Я.

Всі форми людського фанатизму розвиваються і масштабно поширюються особливо в процесах взаємодії з соціумом. Злість, тривога, страх кожної окремої людини впливають на якість суспільного клімату і навпаки суспільні кризи загострюють почуття невпевненості у своїй ідентичності кожного громадянина.

Згідно з позицією Петра Концена «фанатизм у загальному вигляді можна розглядати як філогенетичну реакцію на загрозу психіці шляхом мобілізації сил організму». Як і Ерік Еріксон, який стверджує, що саме небезпечно для людини – втрата своєї ідентичності. Коли відсутня відповідь на питання: «Хто Я є?»

Спостереження З. Фрейда про роль агресії у поведінці людини, описані в його книзі «Невдоволення культурою» (1930) «...суть в тому, що сильно виражене прагнення до агресії має бути визначено в якості складової частини людських інстинктів». Інстинкт агресії лежить в основі всіх емоційних і любовних відносинах між людьми, за одним, можливо, виключенням - матері до своєї дитини чоловічої статі».

Фанатизм як психоемоційне світосприйняття те саме, що догматизм у сфері думки. Деспотизм, як діяльність, що підкорює чужій волі. Ніяк не терпеливість чи впевненість у собі.

Для фанатика найголовнішою людиною в його житті є лідер – суб'єкт, якому він поклоняється, від якого залежить втілення його ідеалу. Він повністю залежний. Тому готовий на самий божевільний вчинок заради свого кумира. Без кумира він ніхто, немає нічого та не знає як далі йому існувати.

Наразі неможливо чітко дати наукове визначення феномену фанатизму. Цьому заважають, як різні типи мислення, різні сфери розповсюдження, види, форми, різноманітність проявів, цілі, способи реалізації ідей, змішаність форм та інше. Охопити повністю феномен у всьому його об'ємі неможливо. Вдається лише підкреслити більш чітко окремі його аспекти. Не існує також офіційної класифікації психічних явищ, станів та якостей.

При існуванні в сучасному світі наприклад фундаменталізму та екстремізму неможливо розділити політичний і релігійний фанатизм. Вони можуть приймати змішані форми.

В літературі існують основні форми класифікації фактичного поводження людини:

#### 1. Споконвічна форма

За П. Конценом корінь споконвічного фанатизму існує в психіці, в структурі особистості і у внутрішній мотивації. Споконвічний фанатик відданий своїй ідеї, вірі, місії. Все інше його не цікавить. Його ідентичність знаходиться в залежності втілити в життя свою «зверхідею».

## 2. Індукований фанатизм

Виникає в результаті зовнішнього впливу – масового заохочення, спілкування, емоційно-радикального стану, втягування ісконним фанатиком. Це сектанти, терористи, фанатистські підрозділи. Цей вид фанатизму небезпечний своїм розповсюдженням серед соціуму, може стати масовим, приймати форму ідейного фанатизму сліпо відданого лідеру, так само, як і споконвічний.

## 3. Ідейні фанатики

Захоплені своєю значимістю. Це політики, творці, релігійні лідери. Вони віддані ідеї. Розглядають її тільки суб'єктивно, що може зруйнувати саму ідею, її цінність.

## 4. Фанатизм форми

Коли фанатик вимагає наполегливого збереження аутентичності і надійності втілення в життя його ідеї. Найменше відхилення викликає у нього гнів і засудження. Це педантичні особистості, лицеміри. Насправді вони прагнуть влади або перемоги.

## 5. Конструктивний фанатик

Діє в екстремальних умовах, показує свою агресивність до противника, той, хто терпить від агресивних явищ природи або вболіває за права меншості, бажає адаптації, виживання в умовах неочікуваної небезпеки.

## 6. Деструктивний фанатизм

Крайня злоякісна пристрасть в проекції своїх недоліків на іншу людину; постановка себе на місце судді; несвідома ненависть. Особливо жорсткі форми одноосібного або групового фанатизму (наприклад сектантство). Такий фанатик в кінці кінців самознищується або знищує інших. Зовнішні прояви: Часто деструктивний фанатик проявляється в екстраверсивній поведінці – показ внутрішнього «Я» через зовнішні прояви. Холодний погляд, різка жестикуляція, судоми, блиск в очах, перепади інтонації. Фанатик легко помітний у натовпі ще до того моменту, коли заговорить. Напружений,

контролює себе, щоб подавити ненависть та злість. Ціпеніє – стає нерухомим та нечутливим або дає притуплені відповіді.

#### 7. Запальний фанатик

Збуджений, напружений – це його звичайний стан. Бувають випадки гніву або ейфорії, неврівноваженості. Інші люди не сприймають його серйозно, наче він їх смішить.

#### 8. Холодний фанатик

Діє свідомо, розраховує попередньо свої дії, ховає за контрольованим раціоналізмом і ворожою поведінкою. Поводиться так, щоб приховати свої смертельні наміри, рішучість. Йому типова суміш злості і волі, холонокровність з якою він переслідує ціль.

#### 9. Німі фанатики

Часто релігійні, глибоко в душі бережуть свої емоції озлобленості. Вони вірять в диявола, ад, муки у вигляді аскетизму.

#### 10. Експансивні ідейні фанатики

Їх ідентичність місіонерська діяльність. Вони залучають до своєї віри шляхом розповсюдження своїх послань. Вони не толерантні. Для них існує тільки віра і темнота вірності. Повчають залучаючи до своєї віри інших. Девіз « хто не зі мною, той проти мене!».

Всі види фанатизму суб'єктивні та однобокі, діють не раціонально, не терплять заперечень, жорстокі. Яскраво виражені експансивної фанатики не дозволяють переливання крові навіть у смертних випадках.

#### 11. Ісконний фанатик

Самий жорсткий вид фанатизму. На будь-який зовнішній чинник він реагує експансивно, з розрахунком, нетерпеливо, злісно. В історичні періоди криз ідентичності ісконні фанатики беруть ініціативу у свої руки. Завдяки своїй чутливості, вмінню воювати, здібностям перехитрити противника саме найгеніальніші ісконні фанатики змогли вижити під час різних історичних битв.



Занадто небезпечні змішані форми фанатизму – приклад теракт 11 вересня 2001 року в США, коли загинуло більше трьох тисяч громадян. Це суміш фанатизму та шизоїдного стану психіки зі злістю, заздрістю, бажанням помсти та руйнувати.

Фанатизм загрожує всьому світу. Шокує масштабність його проявів, швидкість розповсюдження та жорстокість.

Існує історична закономірність: фанатизм послідовно використовується там, де існує ідеологія залежна від тоталітарної держави, ідеологія покірності, крайнього націоналізму, агресивності. Особливо в часи соціальних потрясінь. Наприклад, ідеологія фанатизму.

## **РОЗДІЛ 2. ФАНАТИЗМ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

### **2.1. Хто є фанатиком здорового харчування?**

Звужуючи вивчення фанатизму до окремих аспектів, таких як насильство, експансія, катування, теракт, тощо, ми можемо не взяти до уваги його приховані, менш досліджені, але надзвичайно важливі форми, які торкаються, наприклад, розладів здорового харчування.

За інерцією ми розглядаємо фанатика, як людину душевно обмежену, захоплену одним ідеалом, підкорену своєму лідеру. Але із сильною волею до реалізації своєї чи запозиченої ідеї, сліпе втілення її в життя будь-якими зусиллями, жорстоким тиском та самозреченням.

Розглядаючи фанатизм здорового харчування, про який буде йти мова у даній роботі, ми помітимо іншу людину, яка не катує і не вбиває, але теж діє сліпо й одержимо втілює в життя свою ідею. Фанатик здорового харчування – це активна розумово розвинена людина, яка слідує за новими віяннями, хоче бути доглянутою, мати ідеальну фігуру, слідувати західній моді – бути стрункою, зі свіжою шкірою, густим волоссям і головне харчуватися лише здоровою, корисною та якісною їжею. Вона читає відповідну літературу, спостерігає за рекламою продуктів. На перших стадіях хвороби, не підозрюючи про це, охоче ділиться інформацією зі своїми близькими. Знаходиться у захваті від ефекту втрати перших кілограмів ваги свого тіла, на фоні використання різних дієт. Фактично, навіть несамовито прагне продовжувати свій спосіб харчування та поведінки, поспішати щоб швидше досягти цілі. У неї не вистачає часу, щоб задуматись чи корисне для організму те, як вона харчується. Вона не помічає нічого іншого навколо себе, безкінечно може захоплюватися новою інформацією щодо здорового харчування. Вона натхненна біжить у супермаркет, планує меню на наступний день, ігнорує больові відчуття, виконуючи виснажливі спортивні вправи, не помічає як поступово втрачає друзів, боїться з'їсти щось «погане» і це хвилює людину найбільше. При одних розладах людина переїдає і потім очищує свій організм від з'їденого; при інших – голодує. Такі люди залишаються в собі, вони тривожні, не хочуть

консультуватися з лікарями, харчуються одноманітно. Їх організм не отримує повного асортименту необхідних продуктів. Їх найбільше всього лякає відсутність визначених тільки ними самими продуктів харчування. Хороша ідея здорового харчування поступово втрачає свою цінність, перетворює таких людей на виснажених і хворобливих. Наслідки розладів здорового харчування надто серйозні, бувають навіть смертельними. В цьому і криється небезпека фанатизму на іоні здорового харчування.

Прикладом може бути мама вегетаріанка, яка обмежує харчування своїх дітей: «наша сім'я повинна харчуватися лише овочами та хлібом, ніяких тваринних продуктів, бо м'ясо, яйця і молоко – отрута, що не приносить організму нічого крім шкоди. Якщо хтось із вас наважиться мене не послухатись, то ви мені більше не сім'я, з будинку вижену». Очевидно, що така мати не зможе виростити здоровими своїх дітей.

Харчування без усвідомлення потреб організму ризиковане. Особливо дитячий організм вимагає збалансованого різноманітного харчування, необхідного для росту та розвитку, забезпечення злагодженої роботи організму. Потрібно включати в раціон білки, вітаміни, вуглеводи, воду, мікроелементи, овочі та фрукти. Все це повинно бути якісним і в необхідній кількості.

## **2.2. Розлади харчової поведінки, причини їх виникнення, види.**

Здоровий спосіб життя протягом останніх десятиліть набуває все більшої популярності та завойовує багато прихильників в усьому світі. Люди здебільшого розуміють необхідність дбати про своє здоров'я і надають великого значення зокрема здоровому харчуванню. В сучасному суспільстві існує нормалізована харчова поведінка, однак недостатньо уваги приділяється такому явищу як фанатизм здорового харчування, який приводить до розладів харчової поведінки (РХП) і поширення супутніх хвороб та негативних психічних станів, спричинених означеними розладами. РХП – це проблеми психічного характеру, які пов'язані з порушенням правил вживання їжі. Патологічні харчові звички, які негативно впливають на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини. РХП не включають ожиріння. Відомо, що ці хвороби мають найвищий рівень смертності в Європі. Орієнтовні статистичні дані за 2020 р. – у 9% людей світу виявлені РХП. Однак причини РХП виявлені не до кінця. Вони вперше привернули увагу зарубіжних фахівців в середині 60-х років ХХ століття, коли на ринку з'явилися так звані «трансжири» - гідрогенізовані ненасичені жирні кислоти та генномодифіковані продукти. Але, насправді, ні трансжири, при вживанні їх у невеликих кількостях (мається на увазі продукти, що мають трансжири у своєму складі – солодощі, морозиво, здоба, торти тощо), ні генномодифіковані продукти, шкода яких не доведена до цього часу, не впливають так пагубно на РХП людини, як впливають фанатичні прояви самої людини.

Першочергова причина застосування генномодифікованих овочів – боротьба з голодом у світі. Виснаження природних запасів землі. Наразі підтвердження їх шкідливості відсутнє. Звичайно, по можливості, краще давати перевагу натуральним продуктам. Харчування це найперша потреба та перші відносини індивіда зі світом. Ретельний вибір продуктів харчування, усвідомлення значущості їх впливу на організм це прояв поваги індивіда до свого здоров'я.

Їжа доступна кожному. Але сама мета харчування – забезпечення організму енергією. Функція їжі – насичення всіх органів і систем організму необхідними речовинами: водою, білками, вуглеводами, вітамінами та мікроелементами для

забезпечення обмінних процесів в організмі і його гармонійного функціонування. Людина при такому харчуванні отримує задоволення своїх емоцій і потреб. Справлятися зі стресом чи негативними переживаннями завдяки їжі це нормально. Ненормально, коли людина будь-які труднощі вирішує лише за допомогою їжі – безальтернативно. РХП виникає, коли нормальна мотивація отримати задоволення від смаку їжі перетворюється на потребу зняття напруги.

Більшість реальних випадків (РХП) неможливо однозначно віднести до однієї категорії хвороб. Тому що людина часто проявляє ознаки більш ніж одного розладу в різні періоди хвороби. Однак, ці розлади мають багато спільного – пагубні наслідки для здоров'я і потребують ефективних методів лікування. Потрібно мати на увазі, що симптоми РХП можуть змінюватись з часом. Навіть виявлений конкретний розлад може змінюватись. Це явище дослідники називають «діагностичний кросовер». У сучасному суспільстві інформації про РХП надзвичайно мало. Тому люди, не підозрюючи про те, що вони хворі психічно, живуть з цією проблемою не отримуючи медичної і психологічної допомоги роками.

Найпоширеніші причини виникнення РХП:

1. Часто конфлікти із зовнішністю можуть бути причиною обмежень у харчуванні індивіда, а занепокоєння зовнішнім виглядом тіла викликає нав'язливу – компульсивну поведінку, яка виявляється сильним хвилюванням, емоційністю та подальшим болем або дискомфортом. Внутрішня компульсивність – думки, уява, почуття; зовнішня – розмови, робота, ігри. В даному випадку вона періодично проявляється у регулярному розгляді свого тіла у дзеркалі, підвищує тривожність людини. Нав'язлива думка та розлад (розщеплення) особистості змушують виконувати дії, які відчуває людина. Надмірно обмежуючи харчування (голодуючи) людина часто це приховує. Соромиться вигляду свого тіла, не звертається для лікаря, боячись, що її змусять більше їсти. І тоді наслідком буде набір ваги тіла. Інші вважають свою поведінку виправданою, оскільки дотримання дієт не

тільки прийняте в суспільстві, але й схвалюються ним. Переносячи відчай, біль, тривогу, навіть знаючи свій діагноз, людина не відразу відвідує лікаря. За даними опитування проведеного ведучою британською компанією в сфері харчових розладів, виявлено, що близько 50% хворих тільки після року розпізнавання хвороби, продовжуючи самотійне голодування, звертаються за лікарською допомогою. Результат – психологічні і фізичні розлади. В тому числі – хвороби нирок, печінки, остеопороз. Зміни зовнішності – виснаженість м'язів, витирання кісток, проблема шкіри, хворі зуби та інше.

2. Спадковість. Багаточисленні наукові дослідження свідчать, що існує генетична схильність до порушень харчування. У 80-х роках ХХ ст. близнюкові дослідження нервової булімії й анорексії докорінно змінили попередні погляди на причини РХП, які пояснювали культурними і соціальними причинами. Більшість науковців визнає, що РХП має генетичні компоненти. Проводяться молекулярні дослідження факторів щодо виявлення спадкової схильності. Розуміння прийшло у 90-х роках, коли співпадаючі дані близнюкових і сімейних досліджень довели присутність генетичного компоненту. «Поки що неможливо зробити кінцевий висновок про відповідний вклад спадкових і середовищних чинників у РХП, але цілком допустимо вважати, що вони сприяють розвитку цих порушень майже однаково. Спадковий компонент має переїдання, самотійне провокування блювання, намагання схуднути, обмеження себе в їжі, розгальмованість. Багато з цих понять кількісні, тому їх можна визначити в популяції.» запевняє доктор В.І. Смоляр, Інститут екогігієни і токсикології ім. Л.І. Медведя, Київ у своїй статті «Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки».

3. Соціальний тиск. У нашому світі бути красивим і гарним, особливо для жінок, означає бути струнким і підтягнутим, мати симетричні риси обличчя. Прагнення успіху та визнання провокує перші спроби схуднення, що запускає механізм розладу харчової поведінки на фоні конкуренції,

переживань, страхів погладшати, не сподобатись при бажанні знайти роботу або вийти заміж, тощо.

4. Емоційна вразливість разом із невмінням керувати емоціями. Чутливі люди все сприймають близько до серця, швидко збуджуються емоційно і довго згасають. Вони схильні до залежної поведінки та РХП.

5. Психологічна травма – фізичне, емоційне і сексуальне насилля, булінг, погані стосунки з однолітками можуть провокувати розвиток неправильної харчової поведінки.

6. Підлітковий вік особливо вразливий. У цьому віці у підлітка виникає залежність від чужої думки про його зовнішність, зрілість, світогляд, тощо. Негативна думка, конфлікт в сім'ї, погані стосунки з друзями можуть викликати труднощі спілкування, хвороби такі як анорексія або булімія, що негативно впливають на розвиток і здоров'я. Часто, щоб затвердити себе у колі друзів, підлітки теж зацікавлені у корекції своєї фігури – намагаються схуднути, харчуються перекусами, порушують режим харчування та цим погіршують процес травлення. Наражають себе на РХП.

7. Доступність їжі. Різноманіття солодоців, здоби, тістечок, цукерок у їдальнях навчальних закладів, вуличних кіосках, переходах, створюють спокусу їх споживання в надмірній кількості, тому вважаю їх доступність однією з форм і причин порушення харчової поведінки дітьми та молодими людьми.

8. Стресові фактори – недоїдання, переїдання, зловживання шкідливої їжі викликає психоемоційне напруження.

9. Схильні до розвитку РХП постраждали від сексуальних насильств. Часто РХП мають дисморфобію (викривлене бачення свого тіла). Психічний розлад, різновид неврозу.

10. Генетична схильність людини до РХП не є достатньою до її проявів, але можуть спровокувати їх. Це критика з боку близьких, травматичний досвід, дієта або стрес.

11. Науково доведено, що дієти та обмеження в харчуванні це «тригер» - подія, що здатна викликати раптове переживання, повторні напади, розлади харчування та психологічну травму у деяких хворих. Такі люди не повинні сидіти на жорстких дієтах, рахувати калорії, худнути для запобігання РХП.

Найпоширеніші розлади харчової поведінки це анорексія, булімія, компульсивне переїдання та орторексія.

#### 1. Нервова (психологічна) анорексія

Один із різновидів серед чотирьох видів анорексії. Цей розлад РХП поширений із давніх давен. Це психологічне захворювання, яке характеризується порушенням сприйняття людиною свого тілесного образу. Відмовою від їжі і гострим зниженням ваги. Хворі свідомо обмежують, а потім повністю уникають прийому їжі. Приймають препарати для схуднення, виснажують себе фізичними навантаженнями, щоб швидше схуднути. Нервова анорексія супроводжується порушеннями, які викликають відсутність голоду або несприйняття їжі. Може розвинути внаслідок прийому психічно-активних речовин, як симптом психічної хвороби, наприклад шизофренії. Часто відбувається у дівчат та молодих жінок. Починається у віці від 14 до 19 років. Це третє за поширеністю хронічне захворювання. Ключові причини появи нервової анорексії психологічні. Найпоширеніший симптом - відмова від їжі. Біологічні причини частіше проявляються у людей із зайвою вагою та за умови надлишку гормону лептину, який знижує апетит. Психологічні причини пов'язані з психологічним тиском збоку інших людей, страхом набрати зайву вагу, внаслідок дисгармонійної підліткової кризи або психічного захворювання. Залежно від виду патології та індивідуальних особливостей організму причини захворювання і симптоми можуть відрізнятись. Хворий може бути голодним, а говорити, що ситий. Може видаляти їжу зі шлунку, приймати медичні препарати, хімічні речовини, що пригнічують апетит. Нервова анорексія небезпечна своїми ускладненнями. Несвоєчасне виявлення ознак хвороби, неправильна діагностика, неадекватне лікування розвивають інші супутні хвороби. Наприклад затримку росту, фізичного та статевого розвитку. У



підлітків та молодих людей до 20 років це відбувається найчастіше. Можливе патологічне дихання та серцево-судинні хвороби - аритмія, раптові зупинки серця, задишка при незначних фізичних навантаженнях. Анорексія викликає безпліддя у жінок, крихкість кісток, остеопороз, дисфункцію щитовидної залози. Нервова анорексія небезпечна своїми ускладненнями. Несвоєчасне виявлення ознак хвороби, неправильна діагностика, неадекватне лікування розвивають інші супутні хвороби. Наприклад затримку росту, фізичного та статевого розвитку. У підлітків та молодих людей до 20 років це відбувається найчастіше. Можливе патологічне дихання та серцево-судинні хвороби - аритмія, раптові зупинки серця, задишка при незначних фізичних навантаженнях. Анорексія викликає безпліддя у жінок, крихкість кісток, остеопороз, дисфункцію щитовидної залози.

## 2. Нервова булімія

Нервова булімія це розлад харчової поведінки при якому людина виявляється замкненою в циклі переїдання із наступним звільненням від їжі. Повторювані епізоди надмірного голоду і об'їдання характеризуються потребою в подальшому очищенні організму за допомогою блювання, проносних, сечогінних засобів, голодання чи значних спортивних навантажень. Приступ переїдання це коли, з точки зору інших людей, індивід з'їдає великі порції їжі за короткий проміжок часу. Така поведінка часто супроводжується втратою контролю над собою. А під час приступу чи під час нього виникає потужне почуття провини. Самооцінка хворого на булімію в основному залежить від форми тіла та ваги. Кожна п'ята жінка із ста має ознаки булімії. Булімія частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків (співвідношення 10:1). Дані орієнтовні. Причина в тому, що жінки частіше беруть участь у відповідних опитуваннях. Булімія звичайно проявляється в підлітковому віці або в ранній юності, симптоми проявляються під час або відразу після періоду надмірного обмеження в їжі. Булімічна поведінка може розвиватися послідовно або періодично виникати, а потім припинятися. Часто хвороба може продовжуватись декілька років. Важливо розуміти, що всі ознаки булімії

взаємопов'язані, як правила вага та форми тіла впливають на те, як людина відноситься до себе. Розуміючи, що її тіло не ідеальне, людина, що бореться з булімією, вважає себе винною. Вона сердиться, хвилюється, їй соромно і т.п. Низька самооцінка змушує її змінитися і вона знову потрапляє в цикл обмежень у їжі і переїдань, вини і втрати контролю над собою. Але в даному випадку переїдання це не відсутність «сили волі», а нормальна реакція організму на жорстоку дієту, зниження метаболізму. Бажання їсти припиняється лише на деякий час, потім їсти хочеться ще більше. Хворі на булімію вкрай дратівливі, депресивні та надзвичайно самокритичні хоча вага їхнього тіла знаходиться в нормі. Булімія може викликати зневоднення, виразки, анемію, сухість шкіри, низький кров'яний тиск, карієс, хворобу ясен, шлунково-кишкові проблеми, аритмію, порушення репродуктивного циклу. Поки що не визначений ген булімії, але дослідження проведені на близнюках, демонструють генетичну схильність (50-83%) в спадковості нервової булімії. Оцінки наслідування відображають кількість змін в генетичних ефектах, порівнюваних із сумою змін при впливі навколишнього середовища. Тобто генетика має істотний вплив на захворюваність булімією. Психологічні і соціальні компоненти булімії: високі показники коморбідності, булімія помічена у тих, хто знаходиться у стані депресії, тривоги, мають посттравматичний синдром, супутні розлади компульсивного харчування, підвищеної емоційності. Кожен з показників підвищує інший. Велике значення має позитивний клімат в сім'ї, відносини з друзями. Від цього залежать думки і почуття хворого.

Для лікування булімії застосовують метод діалектичної поведінкової терапії (ДПТ), розроблений американським психіатром та доктором філософії Маршей Лінехан (1993) і її колегами. ДПТ терапія, включає в себе: поведінкову терапію, аналіз якої допомагає змінити її на користь пацієнта; філософію діалектики, яка допомагає бачити одній ті самі речі з протилежних точок зору. Наприклад про їжу можна думати як про зло, від якого хочеться відгородитися і в той же час, як про джерело життя. Залежить від того як використати їжу. Наразі для подолання булімії необхідний збалансований підхід до споживання їжі, так щоб

почувати себе краще. В цьому допоможе усвідомлення свого психічного (розумового) стану, свідомої поведінки, навички розуміння та вміння управляти своїми емоціями, справлятися зі стресом, навчитись умінню спілкування, зокрема міжособистісного, умінню слухати інших і бути в гармонії з самим собою, впевненим у своїх діях. Обов'язково використовувати кожен новий навик замість того, щоб використовувати приступи переїдання чи обмеження себе у їжі. В іншому випадку, лікування передбачає психотерапію, прийом ліків, навчання правильному харчуванню, іноді застосовуються антидепресанти за призначенням лікаря.

### 3. Компульсивне (психогенне) переїдання

Розлад харчової поведінки при якому неможливо контролювати кількість з'їденого. Люди з таким розладом їдять надзвичайно багато і самі не розуміють, що вони не в змозі контролювати процес. У такого хворого присутні також емоційні порушення, тому що в його основі лежить стрес. Поява невгамовного апетиту в стресовому стані це розлад. В такому випадку людина себе не контролює, вона їсть набагато більше ніж здорові люди в аналогічній ситуації. Заїдання своїх проблем це відчуття дискомфорту, безсилля перед вирішенням проблеми або це переживання через незадоволення форми тіла, його ваги, ожиріння, неможливість схуднути, тощо. Людина соромиться саму себе, вона цурається інших. Весь час хоче їсти, навіть якщо не голодна, тоді, коли сита. Це призводить до зайвої ваги. Однак не слід думати, що будь яка зайва вага та зриви під час дієти пов'язані з компульсивним переїданням. Це може відбуватися того, що дієта була надто суворою і організм не отримав необхідних йому поживних речовин, вітамінів чи мінералів. У відповідь органи не змогли злагоджено працювати. Розлад компульсивного переїдання це медичний діагноз. Цей стан проявляється у відповідь на сильний стрес і є характерним для людей, схильних до зайвої ваги, які часто використовують різні дієти. Переїдають через емоційні переживання, а не через голод. І вгальмовує їх за допомогою солодощів та жирної їжі. Жінки частіше хворіють на компульсивного переїдання ніж чоловіки. Хвора людина їсть швидко та

фанатично на самоті. Далі з'являється почуття провини та пригніченості. Психологічні причини компульсивного переїдання це: депресія, низька самооцінка, самотність, стресова ситуація. А може бути навпаки, що депресія є причиною переїдання. Не виключені й гормональні збої, зокрема в роботі гіпоталамусу. Соціальні причини можуть виникати в дитячому віці, коли батьки безконтрольно відносяться до харчування дитини. Навіть мотивують їсти її багато здоби, солодощів, не дотримуються режиму харчування. Лікування компульсивного переїдання має відбуватися під контролем психотерапевта, психолога, ендокринолога, терапевта, а не тільки дієтолога. Лікування складне. Потрібно скласти план відповідного харчування, режим та чітко дотримування їхнього виконання; уникання будь яких суворих дієт; їжа повинна бути різноманітною у визначеній кількості, щоб не викликати повторних нападів.

#### 4. Нервова орторексія

Нервова орторексія не є загальновизначеним діагнозом. Дана патологія відсутня і в редакції міжнародної кваліфікації хвороб (МКХ-10), тому неможливо офіційно поставити діагноз. Але термін «орторексія» з грецької *orto* - правильний, *orexis* - апетит існує. Він запропонований до вжитку американським лікарем із Каліфорнії Стівеном Бретменом у 1997 році «орторексія» - це психічний розлад, що виявляється в одержимому захопленні здоровим харчуванням. На противагу анорексії та булімії Бретмен назвав орторексію комплексом здорового харчування від грецького «*orto*» правильний. На той час він був членом великої комуни і разом з іншими займався вирощуванням екологічно чистих продуктів харчування. Сам теж харчувався виключно свіжими овочами та фруктам, пережовуючи кожний шматочок не менше 50 разів. В результаті педантизм довів Бретмена до нервового розладу. Зрештою термін «орторексія» був змінений ним і віднесений до розладів харчової поведінки, про що, будучи вже досвідченим лікарем, він офіційно повідомив у своїй книзі «Пристрасть до корисних продуктів: як подолати одержимість правильного харчування», офіційно

визначивши орторексію психічною хворобою. В суспільстві того часу було модним фанатичне засудження жирів і вуглеводів, виявлення дедалі більшої кількості «поганих продуктів». Пошук продуктів для здорового харчування став поширеним серед великої кількості людей. Людство занадто турбувалося модною західною культурою - бути худорлявим, мати красиве симетричне обличчя, обов'язково харчуватися тільки якісною та корисною їжею.

Ознаки орторексії виявлені Стівеном Бретманом та іншими психологами і психотерапевтами наступні:

1. Розмови щодо здорового харчування супроводжують хвору людину не менше трьох годин на добу.
2. Людина щоденно планує своє харчування.
3. Не споживає нічого крім запланованого.
4. Вважає їжу, яку вона споживає, єдиною правильною та потрібною для здоров'я, не тільки як насолоду від смаку.
5. Відмовляється від їжі, яку вона любила раніше і вважала корисною.
6. Копіює смаки відомих людей.
7. Багато часу проводить в спортивному залі, навантажує себе надважкими спортивними вправами та часто взважується, контролюючи вагу.
8. Потребує від домочадців чіткого виконання дієти.
9. Відмовляється від відвідування кафе та ресторанів, інших закладів суспільного користування, щоб бодай не з'їсти щось «погане» на стороні.
10. На перших стадіях розладу харчової поведінки багато говорить про здорове харчування, нав'язує його іншим.
11. Не підтримує зв'язок з друзями та знайомими, часу вистачає лише для налагодження здорового харчування, в яке вірить сліпо та безапеляційно.
12. Часто навіть втрачає роботу із-за нестачі часу внаслідок страху та тривоги щодо втілення своєї ідеї - здорового харчування.

Хворі на орторексію постійно вдосконалюють свою дієту, виводять шлаки, чистять організм. Відмовляються від медикаментозного лікування, боячись

хімічних перепадів, приховують свої негаразди стосовно свого фізичного стану. Голодування, яке вони використовують, надзвичайно небезпечно для їх здоров'я, як і відмова від деяких продуктів, включаючи сіль, цукор та інше, що потрібне для гармонійної взаємодії всіх органів та систем організму. Виснажують організм із-за відсутності необхідних поживних речовин, вітамінів та мінералів, а також білків, жирів, вуглеводів та води в необхідній кількості. Стівен Бретмен вперше поставив діагноз орторексія собі самому, розуміючи, що ідея «правильного харчування» набуває невротичного характеру і є не найкращим способом підтримки здоров'я.

Існує три групи основних причин виникнення орторексії:

1. Наявність у близьких родичів РХП або діабету першого типу.
2. Психологічний перфекціоналізм - незадоволеність своїм тілом, підвищена тривожність чи потреба в контролі.
3. Соціально культурна причина знуцання з приводу форми тіла. Бажання мати ідеальне тіло та підтримувати здоров'я.

Деякі психологи вважають орторексію психологічною залежністю, схожою на наркоманію чи алкоголізм, коли всі ресурси організму підпорядковані пошуку здорової їжі, несамовитому бажанню вжити тільки її. В зв'язку з її відсутністю у людини виникає тривога та страх. Інші вважають орторексію фанатизмом із-за несамовитого бажання втілити в життя свою єдину та важливу ідею зміцнити свій організм сліпо без відповідних знань і критичного мислення, жорстко і беззаперечно нав'язати її іншим людям.

Дослідженнями РХП і орторексії зокрема займаються вчені галузей психології здоров'я, клінічної та медичної психології, дієтологи. В багатьох країнах Європи та Америки наразі проводяться дослідження, спрямовані на виявлення впливу орторексії на стан здоров'я пацієнта, зв'язок психологічних предикторів (прогностичних характеристик) і наднаціонального харчування. Враховуючи правильні наміри в суспільстві, досягнути здорового способу харчування, потрібні нові програми, які б спрямовували людство до позитивного переосмислення своїх дій в цьому напрямку і не допускати проявів орторексії,

діючи сліпо, опираючись лише на свій чи інший недолугий досвід. Адже фанатична нервова орторексія занадто небезпечна в своїх проявах харчової поведінки.

Наслідки орторексії:

1. Фізичні наслідки – це недостаток основних поживних речовин для нормального функціонування та взаємодії органів і систем організму, спричинене обмеженим харчуванням, яке також провокує анемію, серцево-судинні хвороби (зокрема знижує частоту серцевих скорочень), приводить до проблем з травленням, гормональних збоїв, хвороб кісток із-за погіршення засвоєння кальцію.

2. Психологічні наслідки - неусвідомлювані протести організму внаслідок жорсткого способу харчування, що виражається у вживанні великої кількості заборонених продуктів, яке в свою чергу може викликати булімію, появу почуття провини, депресії, тривоги та підсилення психологічного розладу.

3. Соціальні наслідки: соціальні конфлікти з людьми, що не поділяють думку орторексика, навіть в середині сім'ї. Втрата друзів, роботи, зміна способу життя.

## ВИСНОВКИ

Психологія фанатизму - це складна і цікава галузь психологічного дослідження, яка вивчає особливості формування та розвитку фанатичних установок у людей. У моїй курсовій роботі, я зосереджуюся на феномені фанатизму у сфері здорового харчування.

Одним з висновків, які можна зробити, є те, що фанатизм у сфері здорового харчування може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості. З одного боку, фанатичні установки щодо здорового харчування можуть сприяти поліпшенню фізичного здоров'я, підтримувати вагу в нормі та збільшувати самооцінку. Вони можуть також мотивувати людей до більш свідомого вибору продуктів та уникання шкідливих звичок.

З іншого боку, фанатичний підхід до здорового харчування може стати причиною негативних наслідків, таких як орторексія (нав'язлива ідея про ідеальність свого харчування), соціальна ізоляція або відчуття вини при відхиленні від строгої дієти. Фанатизм може призводити до нездорових поведінкових зразків, таких як обмеження їжі або нездорове перенавантаження тренуваннями.

Також варто відзначити, що фанатизм у сфері здорового харчування може мати психологічні корені. Наприклад, люди, які мають низьку самооцінку або проблеми зі своєю зовнішністю, можуть намагатися компенсувати це шляхом контролю над своїм харчуванням. Такий фанатизм може виникати також у контексті соціокультурних впливів, де підтримується ідеал стрункості та фізичної привабливості.

Отже, висновком є те, що фанатизм здорового харчування є складним явищем, яке має як позитивні, так і негативні аспекти. Розуміння психологічних механізмів, що зумовлюють фанатичні установки, може допомогти в розробці ефективних стратегій для підтримки здорового способу життя, які б були збалансованими і сприяли загальному благополуччю особистості.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Л. Первин, О. Джон/ Психология личности: Теория и исследования/Пер, с англ. М. С. Жам-кочьян под ред. В. С. Магуна - М.: Аспект Пресс, 2001.- 607 с.
2. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова.- 3-тє вид., стереотип. - К.: Либідь, 2001. - 560 с.
3. Занюк, Сергей. Психология мотивации. - К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. - 352 с. - (Серия «Новейшая психология»; Вып. 7).
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: Навч. посібник. - К.: Либідь, 2002.- 304с.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб.. - 2-ге вид., допов. - К.: Вища шк., 2001. - 487 с.: іл.
6. Причепій Є. М., Черній А. М., Чекаль Л. А. Філософія: Підручник. - К.: Академвидав, 2007. - 592 с. (Альма-матер).
7. Концен П. Фанатизм. Психоанализ этого ужасного явления / Пер. с нем. - Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2011. - 388 с.
8. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М" 2002 - 640 с.
9. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. --К.: Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: с. 263 - 293.
10. Основы психологии: Все тайны поведения человека. Кун Деннис. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005.- 720 с.
11. Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности: Преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я / Пер. с англ.- Калининград: Phoca Books, 2017. - 376 с.
12. Мюльхайм, Л. Расстройство пищевого поведения у подростков. Практические методы борьбы с анорексией, булимией и психогенным перееданием/Лорен Мюльхайм; пер. с англ. М.Д. Насими. - Киев. : «Диалектика», 2021. - 192 с. : ил. - Парал. тит. англ.

13. Астрахан-Флетчер, Э., Маслар, М.Терапия булимии. Использование диалектической поведенческой терапии для прерывания булимического цикла и восстановления контроля над жизнью/Эллен Астрахан-Флетчер, Майкл Маслар; пер. с англ. М.Б. Сологуб. - Киев. : "Диалектика", 2021.288 с. : ил. - Парал. тит. англ.
14. Большой психологический словарь/Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004.672 с. (Проект «Психологическая энциклопедия»)
15. [http://medved.kiev.ua/web\\_journals/arhiv/nutrition/2010/3-4\\_10/str16.pdf](http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2010/3-4_10/str16.pdf)
16. [https://www.academia.edu/48897985/Sacralizing\\_Hostility\\_Fanaticism\\_as\\_a\\_Group\\_Based\\_Affective\\_Mechanism?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/48897985/Sacralizing_Hostility_Fanaticism_as_a_Group_Based_Affective_Mechanism?email_work_card=view-paper)