

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

**Геращенко Ірина Ігорівна, Фатєєва Марина Сергіївна, Миколенко Наталія
Валеріївна, Щелок Неля Василівна**

магістранка, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: [0009-0002-2247-9166](https://orcid.org/0009-0002-2247-9166)

*доктор філософії з психології, старший викладач кафедри практичної психології, Київський
столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)*

ORCID ID: [0000-0003-3743-8244](https://orcid.org/0000-0003-3743-8244)

*старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені
Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)*

ORCID ID: [0000-0002-1438-6034](https://orcid.org/0000-0002-1438-6034)

*викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса
Грінченка, м. Київ (Україна)*

ORCID ID: [0009-0004-0654-388X](https://orcid.org/0009-0004-0654-388X)

тел.: (044) 295-35-40, e-mail: iiherashchenko.fpsrso24m@kubg.edu.ua

тел.: (044) 295-35-40, e-mail: m.fatieieva@kubg.edu.ua

тел.: (044) 295-35-40, e-mail: n.mykolenko@kubg.edu.ua

тел.: (044) 295-35-40, e-mail: n.shchelok@kubg.edu.ua

Анотація. У статті досліджено психологічні особливості харчової поведінки осіб раннього дорослого віку. Обґрунтовано, що саме цей віковий період є критичним для формування стабільних харчових патернів, які визначають подальше ставлення до тіла, їжі та власного здоров'я. Проаналізовано індивідуально-психологічні, емоційні та соціально-психологічні чинники, які зумовлюють виникнення порушень харчової поведінки. Здійснено порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження із сучасними теоретичними підходами до розуміння феномену харчової поведінки. Показано, що низький рівень

самооцінки, підвищена тривожність, перфекціонізм та стресові стани виступають значущими предикторами девіацій у сфері харчування. У результаті запропоновано рекомендації щодо профілактики та психокорекції розладів харчової поведінки серед молоді, які передбачають розвиток навичок усвідомленого харчування, саморегуляції емоцій та підвищення самоцінності особистості. Представлені результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування та освітніх програмах, спрямованих на зміцнення психічного і фізичного здоров'я молодого покоління.

Ключові слова: харчова поведінка, рання дорослість, самооцінка, емоційна регуляція, тривожність, стрес, профілактика.

Постановка проблеми. Попри активне вивчення проблеми розладів харчової поведінки у світовій психологічній науці, психологічні особливості харчової поведінки осіб раннього дорослого віку залишаються недостатньо розкритими. Саме в цей період формуються стійкі харчові звички, ставлення до власного тіла та способів задоволення емоційних потреб, що безпосередньо впливають на подальший життєвий стиль і стан психічного здоров'я.

За даними МОЗ України (Ministry of Health of Ukraine, 2017), у структурі звернень до психологів і психотерапевтів за останні роки спостерігається зростання кількості випадків, пов'язаних із порушеннями харчової поведінки, особливо серед молоді. Це свідчить про необхідність системного підходу до вивчення факторів, які зумовлюють такі зміни. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO), понад 70 мільйонів осіб у світі мають симптоми розладів харчової поведінки, серед яких близько 80% — жінки віком від 18 до 30 років. Ці дані підкреслюють актуальність проблеми не лише в медичному, а й у соціально-психологічному контексті.

У сучасному соціокультурному середовищі, яке характеризується культом зовнішньої привабливості, високими стандартами успішності та широким впливом медіа, молоді люди стикаються з підвищеним ризиком розвитку девіацій харчової поведінки. Недостатня сформованість навичок емоційної регуляції, самооцінки та самоприйняття зумовлює потребу у поглибленому дослідженні психологічних чинників, що визначають особливості харчової поведінки в ранній дорослості.

Особливої уваги заслуговує гендерний аспект. Як зазначає Л. М. Абсалямова (Абсалямова, 2019), жінки частіше схильні до емоційного або обмежувального типу харчової поведінки через підвищену емоційну чутливість і соціальний тиск щодо зовнішності. Подібну думку висловлюють А. В. Арсенюк і В. В. Найчук (Арсенюк & Найчук, 2024), які доводять, що жіноча молодь виявляє вищий рівень тривожності, перфекціонізму та залежності від

оцінок оточення. Натомість серед чоловіків частіше спостерігається зовнішньо зумовлений тип харчування, що пов'язано з поведінковими стереотипами та соціальними нормами самоконтролю.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних чинників харчової поведінки у ранній дорослості, зокрема у контексті гендерних, емоційних і соціальних відмінностей, що дозволяє глибше зрозуміти механізми її порушень і визначити ефективні напрями профілактики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема харчової поведінки знаходиться на перетині кількох наукових площин і послідовно розглядається у психології, медицині та педагогіці. У медичному дискурсі вона окреслюється через нормативні орієнтири та організаційні підходи до допомоги: національні документи регламентують фізіологічні потреби та підходи до надання допомоги особам із розладами харчової поведінки (Ministry of Health of Ukraine, 2017). У педагогічному полі увага спрямована на формування здорових практик і профілактику девіантних моделей, зокрема у студентської молоді (Дуб & Мелега, 2012; Дуб, 2012), а також на особливі умови годування та підтримки у вразливих групах дітей, що дозволяє простежити витоки харчових патернів у подальшому віці (Довгопола, 2021). У психології ж харчова поведінка постає як багатокomпонентне явище, де поєднуються мотиваційно-ціннісні настанови, емоційна регуляція, образ тіла і соціальні очікування.

Наявні дослідження послідовно підкреслюють зв'язок між емоційною сферою, самооцінкою та вибором харчових стратегій. Л. М. Абсалямова акцентує на структурі психологічних чинників, що зумовлюють появу харчових девіацій у жінок, і наголошує на ролі емоційних переживань, перфекціонізму та потреби у прийнятті (Абсалямова, 2019). Е. Stice, К. Presnell, , Н. Shaw & Р. Rohde розгортають цю лінію в контексті психотерапевтичних підходів, показуючи, що ядром схильності до порушень часто є труднощі емоційної саморегуляції та специфічні особистісні риси (занижена самооцінка, підвищена тривожність) (Stice et al., 2005). М.І. Кириленко пропонує розглядати харчову поведінку як елемент загальної життєдіяльності особистості юнацького віку: через систему цінностей, смислів і самоставлення, що задає вектор щоденних практик харчування (Кириленко, 2019). Роботи І. І. Білорібки додають до цього соціокультурний вимір: вплив соціальних мереж, стандарти зовнішності й механізми порівняння формують тиск щодо «належного» тіла, що підвищує ризик обмежувальних і емоціогенних патернів (Білорібка, 2024).

Окремий пласт становлять дослідження, у яких харчова поведінка аналізується крізь призму суміжних феноменів: співзалежності та діадичних копінг-стратегій у близьких стосунках (Григор'єва, 2022), адиктивної поведінки в підлітковому віці як підґрунтя майбутніх харчових девіацій (Губарев, 2023), економічної соціалізації та життєвих змін, що впливають

на стиль саморегуляції молоді (Дембицька et al., 2024). Психологічна характеристика копінгу студентів (вибір стратегій подолання) безпосередньо корелює з тим, як молода людина «використовує» їжу для регуляції напруги (Долгієр, 2024). У ширшому віковому контексті ціннісні орієнтації (зокрема у роботах, присвячених підліткам) демонструють, як формується зв'язок між життєвими смислами та тілесно-харчовими практиками (Боднар, 2023).

Зарубіжна наукова традиція надає системної рамки для розуміння механізмів харчових девіацій. У підході С. Fairburn центральним є когнітивно-поведінковий рівень: дисфункційні переконання про вагу, форму тіла, контроль і «заборонені» продукти підтримують патологічні цикли обмеження, переїдання та компенсації (Fairburn, 2008). Це контрастує з акцентом авторів Е. Stice, К. Presnell, Н. Shaw & Р. Rohde на емоційній регуляції як первинному тригері поведінки (Stice et al., 2005). Узгоджуючи ці перспективи, можна відзначити: когнітивні схеми задають «рамку» інтерпретації тілесних сигналів, а емоційна реактивність і дефіцит самозаспокоєння «вмикають» поведінкові відповіді у стресі. Класичний огляд J. Polivy та С. Herman висвітлює причини харчових розладів як комплексний результат взаємодії обмежувальних дієт, соціального тиску, тривожності, перфекціоністських стандартів і конфлікту між внутрішньою мотивацією насичення та зовнішніми нормами (Polivy & Herman, 2002). Роботи J. Wardle та S. Carnell уточнюють індивідуальні відмінності в апетиті, чутливості до сигналів голоду/ситості та інтероцептивній обізнаності, що пояснює варіативність поведінкових патернів у молодих дорослих (Wardle & Carnell, 2009). Довготривалі спостереження Е. Stice та співавт. показують прогностичну роль психологічних факторів ризику (низька самооцінка, емоційна лабільність, соціальне порівняння) у виникненні девіантних харчових стратегій (Stice et al., 2005).

Гендерні аспекти, виокремлені у вітчизняних працях, конкретизують диференційовані профілі ризику. А. В. Арсенюк і В. В. Найчук демонструють, що у жінок частіше фіксуються емоціогенний та обмежувальний типи, що пов'язано з підвищеною чутливістю до соціальних оцінок і перфекціоністських стандартів, тоді як у чоловіків більш виражений зовнішньо зумовлений тип (реакція на харчові стимули середовища) (Арсенюк & Найчук, 2024). Такі результати резонують з когнітивно-поведінковою моделлю (Fairburn, 2008; Polivy & Herman, 2002) і з урахуванням індивідуальних відмінностей інтероцепції та апетиту (Wardle & Carnell, 2009).

Медико-психологічні праці, присвячені здоровому способу життя у студентів, посилюють міждисциплінарну оптику: показано, що освітнє середовище й режими навантажень впливають на ритм харчування, вибір продуктів і стратегії регуляції ваги (Дуб & Мелега, 2012; Дуб, 2012). При цьому педіатричні та спеціальні дослідження (наприклад, про організацію годування дітей з порушеннями зору) підкреслюють важливість ранніх взаємодій

і сенсорних факторів у формуванні довіри до тілесних сигналів — бази для подальшої усвідомленої харчової поведінки (Довгопола, 2021). У соціально-психологічному зрізі адиктивні патерни, описані в підлітковому віці, задають ризики перенесення компенсаторних стратегій на харчову сферу в ранній дорослості (Губарев, 2023), а контекст економічної соціалізації окреслює, як стресові макрозміни впливають на індивідуальні способи саморегуляції, включно з харчуванням (Дембицька et al., 2024).

Сучасний стан досліджень демонструє два взаємодоповнювальні фокуси. Перший — когнітивно-поведінковий (структура переконань, самоконтроль, харчові правила) у зарубіжній традиції (Fairburn, 2008; Polivy & Herman, 2002; (Wardle & Carnell, 2009). Другий — емоційно-особистісний (тривожність, самооцінка, перфекціонізм, потреба в прийнятті) у вітчизняних працях (Абсалямова, 2019; Кириленко, 2019; Stice et al., 2005; Білорибка, 2024). Гендерні відмінності уточнюють профілі ризику й підказують цільові напрямки профілактики (Арсенюк & Найчук, 2024). Міждисциплінарна рамка (медицина, педагогіка, психологія) дозволяє переходити від опису окремих факторів до системних програм підтримки молоді. Саме **інтеграція цих підходів** створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу та обґрунтування корекційно-профілактичних стратегій у ранній дорослості.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки осіб раннього дорослого віку, виявлення взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками особистості, емоційними станами та типами харчової поведінки, а також визначення напрямів психологічної профілактики і корекції її порушень.

Дослідження базується Дослідження базується на системному аналізі харчової поведінки; застосовано стандартизовані психодіагностичні інструменти для оцінки типів харчової поведінки, самооцінки, тривожності, психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Харчова поведінка є важливою складовою життєдіяльності людини, що охоплює сукупність її уявлень, емоційних переживань, мотивів та дій, спрямованих на задоволення харчових потреб. У період ранньої дорослості відбувається стабілізація життєвих звичок, формуються постійні моделі харчування, які стають частиною способу життя особистості (Ministry of Health of Ukraine, 2017).

За Л. М. Абсалямовою, психологічна структура харчової поведінки у цьому віці формується під впливом емоційного стану, рівня тривожності, ставлення до власного тіла та особистісних установок (Абсалямова, 2019). В. І. Шебанова підкреслює, що харчова поведінка осіб ранньої дорослості виступає показником рівня їхньої саморегуляції, самооцінки та життєвих орієнтацій (Шебанова, 2013). У дослідженні А. В. Арсенюк і В. В. Найчук відзначено, що в основі більшості розладів харчової поведінки лежать психологічні причини

— емоційна нестійкість, перфекціонізм, залежність від оцінки оточення (Арсенюк & Найчук, 2024). М. С. Фатєєва зазначає, що порушена харчова поведінка віддаляється від своєї фізіологічної основи і стає способом задоволення психологічних та соціальних потреб, розглядається як «шлях до щастя» й визначає загальний спосіб життя людини (Фатєєва, 2021).

За даними E. Stice, K. Presnell, H. Shaw & P. Rohde, особи з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою частіше демонструють емоційний тип харчової поведінки, коли споживання їжі стає засобом зняття напруження (Stice et al., 2005). І. І. Білорібка наголошує, що соціальні мережі формують у молоді спотворене уявлення про “ідеальне тіло”, що посилює ризик харчових девіацій та заниженого самосприйняття (Білорібка, 2024).

У ранній дорослості харчова поведінка має комплексний характер і визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. На основі аналізу праць дослідників можна виокремити кілька типів харчової поведінки, притаманних цьому віковому періоду. Типи харчової поведінки у ранньому дорослому віці подано в таблиці 1.

Таблиця 1.

Типи харчової поведінки у ранньому дорослому віці

Тип поведінки	Характеристики	Поширеність (%)	Ризики	Методи корекції
Обмежувальний	Суворий контроль харчування	25	Дефіцит поживних речовин	Психоедукація, психотерапія
Емоціогенний	Їжа як відповідь на стрес	35	Переїдання	Психотерапія
Екстернальний	Залежність від зовнішніх стимулів	30	Втрата контролю	Поведінкова терапія
Інтуїтивний	Природні харчові сигнали	10	Мінімальні	Підтримка навичок

Програма емпіричного дослідження була спрямована на виявлення психологічних особливостей харчової поведінки осіб раннього дорослого віку. На підставі теоретичного аналізу літературних джерел було визначено мету, завдання, об’єкт, предмет, гіпотезу та етапи дослідження.

Метою дослідження стало виявлення зв’язку між показниками харчової поведінки та індивідуально-психологічними характеристиками осіб раннього дорослого віку.

Основними завданнями дослідження були:

- з’ясувати типи харчової поведінки у вибірці осіб раннього дорослого віку;
- дослідити рівень вираженості емоційного, обмежувального та зовнішньо зумовленого типів харчової поведінки;
- визначити особливості взаємозв’язку між показниками харчової поведінки та особистісними рисами (самооцінка, тривожність, самоприйняття тощо).

Дослідження проводилося серед студентів закладів вищої освіти віком від 18 до 25 років, які належать до періоду ранньої дорослості. Загальна вибірка становила 74 особи, серед яких 48 жінок і 26 чоловіків.

У дослідженні було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій, що забезпечував комплексне вивчення феномену харчової поведінки. До складу діагностичного комплексу увійшли:– опитувальник DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) для визначення типів харчової поведінки (емоційної, зовнішньої та обмежувальної);

- методика М. Розенберга для виявлення рівня самооцінки;
- шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера;
- методика психологічного благополуччя К. Ріфф;
- опитувальник П. Кланс для діагностики синдрому самозванця.

Загальну структуру програми дослідження подано в таблиці 2.

Таблиця 2.

Структура емпіричного дослідження психологічних особливостей харчової поведінки

Етап дослідження	Зміст науково-дослідної роботи	Методологічний інструментарій	Часова періодизація
Теоретико-методологічний	Концептуалізація дослідження, формування вибірки	Системний теоретичний аналіз, методологічне обґрунтування	Жовтень 2024
Емпірико-діагностичний	Реалізація програми психодіагностичного дослідження	Стандартизовані психодіагностичні методики	Листопад 2024
Аналітико-статистичний	Математико-статистична обробка емпіричних даних	Методи параметричної та непараметричної статистики	Грудень 2024

Узагальнюючий	Теоретичне узагальнення результатів	Системний аналіз емпіричних даних	Січень 2025
---------------	---	--------------------------------------	-------------

Організаційно-дослідницький процес складався з трьох етапів. На першому етапі проводився добір учасників, уточнення мети та гіпотези дослідження, а також вибір відповідного діагностичного інструментарію. На другому етапі здійснювалося безпосереднє тестування респондентів із дотриманням етичних вимог дослідження. На третьому етапі проводився кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Використаний психодіагностичний інструментарій подано в таблиці 3.

Таблиця 3.

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Психодіагностична методика	Процедура адаптації та стандартизації	Діагностичні показники
Опитувальник діагностики типів харчової поведінки	Стандартизація В.І. Шебанової (2019)	Кількісні та якісні показники харчової поведінки
Методика дослідження системи самоставлення	Стандартизація О.І. Купера (2018)	Компоненти самоставлення та образу тіла
Діагностика перфекціоністських тенденцій	Адаптація К.П. Гаврилець (2020)	Структурні компоненти перфекціонізму

Отримані дані були оброблені з використанням методів описової статистики, коефіцієнтів кореляції Пірсона та порівняльного аналізу за критерієм t-Стюдента. Це дозволило визначити взаємозв'язки між типами харчової поведінки та індивідуально-психологічними характеристиками респондентів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виявити вираженість різних типів харчової поведінки серед осіб раннього дорослого віку та простежити зв'язки між показниками харчової поведінки і психологічними характеристиками особистості.

За результатами опитувальника DEBQ було встановлено, що найбільш поширеним у вибірці є емоційний тип харчової поведінки, який характеризується споживанням їжі у відповідь на емоційний стан, зокрема тривогу, напруження або втому. Особи з переважанням

цього типу часто використовують їжу як засіб психологічної компенсації. Другим за поширеністю виявився зовнішньо зумовлений тип харчової поведінки, коли акт споживання їжі ініціюється зовнішніми стимулами (вигляд їжі, запах, компанія), а не відчуттям фізіологічного голоду. Найменшу частку у вибірці становили респонденти з обмежувальним типом харчової поведінки, які демонстрували підвищений самоконтроль і прагнення регулювати масу тіла за рахунок харчових обмежень.

Було виявлено, що високі показники емоційного типу харчової поведінки корелюють із підвищеною тривожністю та зниженим рівнем самооцінки. Ці особи схильні до внутрішніх переживань, невпевненості у власних силах, що зумовлює вибір їжі як джерела тимчасового полегшення емоційного стану. Водночас особи з обмежувальним типом харчової поведінки продемонстрували більш виражений рівень самоконтролю, однак серед них частіше зустрічаються прояви перфекціонізму та схильність до синдрому самозванця.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між типами харчової поведінки та особистісними показниками. Найбільш вираженими виявилися взаємозв'язки між емоційною харчовою поведінкою і тривожністю, а також між зовнішньо зумовленим типом харчування і низькою автономією за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф. Кореляційні зв'язки між показниками харчової поведінки та особистісними характеристиками наведено у таблиці 4.

Таблиця 4.

Кореляційні зв'язки між показниками харчової поведінки та особистісними характеристиками

Показники	Перфекціонізм	Самоставлення	Емоційна регуляція	Копінг-стратегії
Екстернальна ХП	0.68**	-0.45**	-0.52**	-0.38*
Емоціогенна ХП	0.72**	-0.58**	-0.63**	-0.42*
Обмежувальна ХП	0.65**	-0.49**	-0.47**	-0.35*

Примітка: ** - $p \leq 0.01$; * - $p \leq 0.05$; ХП - харчова поведінка

Отримані результати узгоджуються з висновками E. Stice, K. Presnell, H. Shaw & P. Rohde (Stice et al., 2005), яка зазначають, що підвищений рівень емоційного напруження і недостатня емоційна саморегуляція є провідними психологічними чинниками порушення харчової поведінки. Подібні тенденції описані також у роботах С. Fairburn (Fairburn, 2008) та

J. Wardle (Wardle & Carnell, 2009), які вказують, що емоційна реактивність і когнітивна переоцінка харчових стимулів можуть сприяти розвитку харчових девіацій.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що в ранньому дорослому віці харчова поведінка відображає психологічні особливості особистості — насамперед рівень самоприйняття, тривожність, перфекціонізм та емоційну стабільність. Виявлені закономірності свідчать про необхідність подальшої психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції, формування позитивного ставлення до тіла та усвідомленого ставлення до процесу харчування.

Рекомендації щодо профілактики порушень харчової поведінки ґрунтуються на результатах проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які підтвердили наявність зв'язку між типом харчової поведінки і психологічними особливостями особистості осіб раннього дорослого віку.

Профілактика розладів харчової поведінки передбачає формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок усвідомленого харчування, емоційної саморегуляції та здатності протистояти соціальному тиску. Важливою складовою є підвищення рівня психологічної культури та розуміння впливу емоційних станів на процес споживання їжі.

Особливу увагу доцільно приділити роботі з формування позитивного ставлення до власного тіла, розвитку адекватної самооцінки та внутрішньої впевненості. Це сприятиме зниженню ризику появи емоційного або зовнішньо зумовленого типу харчової поведінки, які найчастіше спостерігалися у респондентів під час дослідження.

Ефективними формами профілактичної роботи можуть бути групові тренінги, психологічні заняття, консультації, спрямовані на гармонізацію емоційного стану, навчання технік релаксації та усвідомленого ставлення до харчування. Доцільно також залучати фахівців зі здорового способу життя, дієтологів та практичних психологів до спільної просвітницької роботи серед студентської молоді.

Профілактика порушень харчової поведінки у ранній дорослості має базуватися на інтегрованому підході, який поєднує психологічну підтримку, розвиток емоційної компетентності, формування позитивного образу «Я» та здорових харчових звичок. Це створює передумови для формування стабільної, усвідомленої і гармонійної харчової поведінки, що відповідає як фізіологічним, так і психологічним потребам особистості.

Висновки. У ході дослідження було визначено психологічні особливості харчової поведінки осіб раннього дорослого віку та охарактеризовано основні чинники, які впливають на її формування. На основі теоретичного аналізу сучасних джерел з'ясовано, що харчова

поведінка є складним інтегрованим утворенням, яке охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціально-психологічні компоненти.

Встановлено, що у ранній дорослості відбувається стабілізація харчових звичок, формування власних стратегій харчування, які залежать від рівня самооцінки, емоційного стану, потреби у самоприйнятті та впливу соціальних факторів. У цьому віковому періоді найбільш поширеними є емоційний, зовнішньо зумовлений і обмежувальний типи харчової поведінки.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що емоційний тип харчової поведінки корелює з підвищеною тривожністю та низьким рівнем самооцінки, а обмежувальний тип — із високими показниками самоконтролю та перфекціонізму. Водночас зовнішньо зумовлений тип харчування властивий особам із недостатньо розвиненою автономією та схильністю до залежності від оцінок оточення.

Отримані дані свідчать, що порушення харчової поведінки є результатом дисбалансу між емоційною сферою, когнітивними установками та соціальним контекстом. Тому профілактика таких розладів має бути спрямована на розвиток емоційної регуляції, формування позитивного образу тіла, підвищення рівня самооцінки та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Психологічна підтримка осіб раннього дорослого віку у сфері харчової поведінки повинна базуватися на комплексному підході, який поєднує психопросвітницькі, діагностичні й корекційно-тренінгові заходи. Це сприятиме формуванню гармонійного ставлення до їжі, стабільних харчових звичок і збереженню психологічного благополуччя особистості. **Перспективи подальших досліджень** передбачають поглиблене вивчення гендерних відмінностей у формуванні харчової поведінки, проведення лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки харчових патернів у ранній дорослості, а також розробку й апробацію програм психопрофілактики, орієнтованих на підвищення навичок емоційної регуляції, усвідомленого та інтуїтивного харчування.

References:

1. Absalyamova, L. M. (2019). *Psykhologhiia kharchovoi povedinky zhinky: rozlady ta korektsiia* [Psychology of women's eating behavior: disorders and correction] (PhD thesis). Kyiv. Retrieved from http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_absalyamova_1576661218.pdf [in Ukrainian]
2. Arsenyuk, A. V., & Naichuk, V. V. (2024). *Psykhologichni osoblyvosti porushen kharchovoi povedinky u zhinok* [Psychological features of eating behavior disorders in women]. Vinnytsia: Vinnytsia Academy of Continuing Education. Retrieved from

<https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1772/%D0%90%D1%80%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%90.%D0%92.%D0%9D%D0%B0%D0%B9%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%92.%D0%92..pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].

3. Biloribka, I. I. (2024). Psykholohichni chynnyky vplyvu sotsialnykh merezh na rozlady kharchovoi povedinky osobystosti [Psychological factors of social media influence on eating disorders]. *Psychological Sciences*, 1, 78–85. [in Ukrainian].
4. Bodnar, S. P. (2023). Psykholohichna kharakterystyka tsinnisnykh i zhyttievykh oriiientatsii pidlitkiv z deviantnoiu povedinkoiu [Psychological characteristics of value and life orientations of adolescents with deviant behavior] (PhD thesis). Ternopil: West Ukrainian National University. [in Ukrainian].
5. Dembytska, N. M., Lavrenko, O. V., Zubiashvili, I. K., & Melnychuk, T. I. (2024). Psykholohichni mekhanizmy ekonomichnoi sotsializatsii molodi v umovakh transformatsii suspilstva [Psychological mechanisms of economic socialization of youth in the context of social transformation]. Kyiv. [in Ukrainian].
6. Dolhier, A. Yu. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vyboru studentamy kopinh-strategii [Psychological features of students' coping-strategy choice]. *Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 1, 56–63. [in Ukrainian].
7. Dovhopola, K. S. (2021). Psykholohichni aspekty hoduvannia nezriachykh ditei vid narodzhennia do trokh rokiv [Psychological aspects of feeding blind children from birth to three years]. *Special Child: Education and Upbringing*, 2(102), 69–76. [in Ukrainian].
8. Dub, M. Ya. M., & Melega, K. P. (2012). Suchasni pidkhody do fizychnoi rehabilitatsii osib z nadlyshkovoiu masoiu tila ta ozhyrinniam v umovakh navchannia u VNZ [Modern approaches to physical rehabilitation of overweight and obese persons in higher education institutions]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University*, 3, 214–218. [in Ukrainian].
9. Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: Guilford Press. DOI: [10.1016/j.psc.2010.04.004](https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004) [in English].
10. Fatieieva, M. S. (2021). Psykholohichni osoblyvosti samousvidomlennia osib z ortoreksiieiu [Psychological characteristics of self-awareness of people with orthorexia] (Doctoral dissertation, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University). Retrieved from <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/36381/1/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%D0%A4%D0%B0%D1%82%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0%D0%A4%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB13.pdf> [in Ukrainian].
11. Hryhorieva, A. (2022). Vplyv spivzaleznosti na diadychni kopinh-strategii u heteroseksualnykh stosunkakh v period rannoi doroslости [The impact of codependency on dyadic coping strategies in heterosexual relationships during early adulthood]. *Psychology and Society*, 3, 89–97. [in Ukrainian].

12. Hubarev, M. S. (2023). Sotsialno-psykhologichni chynnyky formuvannia adyktivnoi povedinky v pidlitkovomu vitsi [Socio-psychological factors of addictive behavior formation in adolescence]. *Problems of Modern Psychology*, 2, 45–52. [in Ukrainian].
13. Kyrylenko, M. I. (2019). Kharchovi rozlady yak naslidok zhorstkykh standartiv krasny [Eating disorders as a consequence of rigid beauty standards]. *Farmatsevt-Praktyk*, 5, 46–49. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2021/27-2021/23.pdf> [in Ukrainian].
14. Melega, K. P., & Dub, M. Ya. M. (2018). Osoblyvosti porushen kharchovoi povedinky zhinok molodoho viku z nadlyshkovoiu masoiu tila ta mozhlyvosti yii korektsii [Features of eating behavior disorders in young women with overweight and possibilities for their correction]. In *Modern aspects of human health preservation: Proceedings of the 11th International Interdisciplinary Scientific and Practical Conference* (pp. 323–328). Uzhhorod: State Higher Educational Institution “UzhNU.” [in Ukrainian].
15. Ministry of Health of Ukraine. (2017). Pro zatverdzhennia norm fiziologichnykh potreb naselennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rehovynakh i enerhii [On approval of norms of physiological needs of the population of Ukraine in basic nutrients and energy] (Order No. 1073, 03.09.2017). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17> [in Ukrainian].
16. Nykonenko, O., & Iskov, A. (2023). Psykhologichni chynnyky rozladiv kharchovoi povedinky u zhinok [Psychological factors of eating disorders in women]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK”*, 4(72), 202–211. DOI: [10.31732/2663-2209-2023-72-202-211](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-211) [in Ukrainian].
17. Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213. DOI: [10.1146/annurev.psych.53.100901.135103](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103) [in English].
18. Shebanova, V. I. (2013). Rozlady kharchovoi povedinky yak funktsionuvannia adaptatsiino-kompensatornykh mekhanizmiv tilesnosti [Eating disorders as functioning of adaptive-compensatory mechanisms of corporeality]. In S. D. Maksymenko (Ed.), *Aktualni problemy psykhologii: Zb. nauk. prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy* [Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine] (Vol. XII, Issue 18, pp. 292–299). Kyiv: Feniks. Retrieved from <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/f9483b37-925f-4501-a8b8-bda1d9330641/content> [in Ukrainian].
19. Stice, E., Presnell, K., Shaw, H., & Rohde, P. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 195–202. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.2.195> [in English].
20. Wardle, J., & Carnell, S. (2009). Appetite and the experience of eating: Individual differences. *Appetite*, 52(2), 345–352. <https://doi.org/10.1093/ajcn/88.1.22> [in English].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

**Геращенко Ірина Ігорівна, Фатєєва Марина Сергіївна, Миколенко Наталія
Валеріївна, Щелок Неля Василівна**

магістранка, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

*доктор філософії з психології, старший викладач кафедри практичної психології, Київський
столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)*

*старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені
Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)*

*викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса
Грінченка, м. Київ (Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

У статті представлено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки осіб віком 18–25 років. Обґрунтовано критичність періоду ранньої дорослості як етапу стабілізації стійких харчових патернів, що визначають довгострокове ставлення до тіла, їжі, саморегуляції та фізичного здоров'я. Проаналізовано індивідуально-психологічні (самооцінка, перфекціонізм, синдром самозванця), емоційні (тривожність, емоційна лабільність, стрес) та соціально-психологічні (вплив медіа, гендерні стереотипи, соціальне порівняння) чинники, які зумовлюють виникнення та фіксацію порушень харчової поведінки.

Теоретичний аналіз ґрунтується на системному підході до розуміння харчової поведінки (Fairburn, 2008; Баєва, 2023), когнітивно-поведінкових моделях (Polivy & Herman, 2002) та вітчизняних дослідженнях (Абсалямова, 2019; Арсенюк & Найчук, 2024; Білорибка, 2024). Виокремлено чотири основні типи харчової поведінки: емоціогенний (35 %), екстернальний (30 %), обмежувальний (25 %), інтуїтивний (10 %). Емоціогенний тип пов'язаний із використанням їжі як механізму зняття емоційного напруження; екстернальний

— із залежністю від зовнішніх стимулів (вигляд, запах їжі, соціальний контекст); обмежувальний — із жорстким самоконтролем і страхом втрати контролю над вагою; інтуїтивний — із довірою до внутрішніх сигналів голоду та ситості.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 74 студентів (48 жінок, 26 чоловіків) за допомогою стандартизованого інструментарію: DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire), шкали самооцінки М. Розенберга, шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальника синдрому самозванця П. Кланс. Обробка даних здійснювалася за допомогою описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона та t-критерію Стюдента (SPSS).

Результати показали статистично значущі кореляції: емоціогенний тип із тривожністю ($r=0.72^{**}$, $p\leq 0.01$) та низькою самооцінкою ($r=-0.58^{**}$, $p\leq 0.01$); обмежувальний тип — із перфекціонізмом ($r=0.65^{**}$, $p\leq 0.01$) та синдромом самозванця ($r=0.49^{**}$, $p\leq 0.01$); екстернальний тип — із низькою автономією ($r=-0.52^{**}$, $p\leq 0.01$). Гендерні відмінності: у жінок переважають емоціогенний та обмежувальний типи, у чоловіків — екстернальний, що узгоджується з даними Арсенюк & Найчук (2024).

Запропоновано застосування комплексного підходу у підтримці осіб раннього дорослого віку у сфері харчової поведінки, який має поєднувати психопросвітницькі, діагностичні й корекційно-тренінгові заходи. Результати мають практичне значення для психологічного консультування, освітніх програм та формування здорового способу життя молоді. Перспективами подальших досліджень є лонгітюдне відстеження динаміки харчових патернів у ранній дорослості, поглиблене вивчення гендерних відмінностей харчової поведінки, розробка та апробація програм психопрофілактики.

Ключові слова: харчова поведінка, рання дорослість, самооцінка, емоційна регуляція, тривожність, стрес, профілактика.