

ПРОБЛЕМА ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ДОСЛІДЖЕННЯХ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ

THE PROBLEM OF EATING DISORDERS IN THE RESEARCH OF UKRAINIAN PSYCHOLOGISTS

У статті розглядається проблема порушень харчової поведінки, а саме виділено наявні провідні україномовні роботи з теми харчової поведінки, здійснено аналіз робіт, визначено основні напрями досліджень.

Здійснено пошук відповідних наукових робіт з теми дослідження за ключовими словами: «порушення харчової поведінки», «харчова поведінка», «розлади харчової поведінки», «переїдання», «стрес та їжа», «ожиріння», «харчування». Пошук здійснювався на базі електронних ресурсів Національної бібліотеки імені В.І. Вернадського та Google Scholar. За результатами розвідок було виділено 105 наукових робіт, із яких вибрано 42 дослідження, пов'язані з темою харчової поведінки.

Визначено, що харчова поведінка – комплекс стереотипних поведінкових дій, які спрямовані на їжу. Вона включає отримання необхідних поживних речовин (психофізіологічний аспект), пов'язані з їдою та вибором продуктів звички та ритуали (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції та заборони (духовно-культурний аспект). Проаналізовано роботи українських дослідників, серед яких немає загальної згоди стосовно вивчення феномену порушень харчової поведінки та спільного бачення проблеми, тому в роботі здійснено спробу виділити напрями дослідження.

Результати продемонстрували, що не має єдиного чітко визначеного напрямку розуміння проблеми харчової поведінки. Кожен напрям формує власні межі, у яких досліджується та розуміється проблемне питання. Що, своєю чергою, може зумовлювати окремі відмінності в баченні причин розвитку, механізмів перебігу, а також змін чи лікування порушень харчової поведінки. Визначення психофізіологічного, когнітивно-поведінкового, емоційного та духовно-культурного аспектів доводить, що бачення проблемного питання є досить широким у науковій спільноті. Це сприяє детальному теоретичному й емпіричному вивченню проблеми, що відстежується у визначених працях.

Виділення провідних аспектів досліджень харчової поведінки дає перспективність подальших розвідок для створення класифікації українських наукових робіт.

Ключові слова: харчова поведінка в українській психології, тіло, переїдання, аспекти харчової поведінки.

The article discusses the problem of eating disorders, namely, the existing leading Ukrainian works on the topic of eating behavior, analyzes the works, and identifies the main areas of research.

A search for relevant scientific papers on the research topic was conducted using the keywords: "eating disorders", "eating behavior", "eating disorders", "overeating", "stress and food", "obesity", "nutrition". The search was carried out on the basis of electronic resources of the Vernadsky National Library and Google Scholar. Based on the results of the research, 105 scientific papers were identified, of which 42 studies related to the topic of eating behavior were selected.

It has been determined that eating behavior is a complex of stereotypical behavioral actions aimed at eating. It includes obtaining the necessary nutrients (psychophysiological aspect), habits and rituals related to food and food choice (cognitive-behavioral aspect), pleasure (emotional aspect), traditions and prohibitions (spiritual and cultural aspect). The work of Ukrainian researchers is analyzed, among whom there is no general agreement on the study of the phenomenon of eating disorders and a common vision of the problem, so the paper attempts to identify areas of research in certain areas.

The results demonstrated that there is no one clearly defined area of understanding the problem of eating disorders. Each direction forms a certain framework in which the problematic issue is studied and understood. This, in turn, can lead to certain differences in the vision of the causes of development, mechanisms of occurrence, as well as changes or treatment of eating disorders. The definition of physiological, cognitive-behavioral, emotional, and spiritual-cultural aspects indicates that the vision of the problematic issue is quite broad in the scientific community. This, in turn, contributes to a detailed theoretical and empirical study of the problem, which is traced in the identified works.

Highlighting the leading aspects of eating behavior research gives prospects for further research to create a classification of Ukrainian scientific papers.

Key words: eating disorders in Ukrainian researches, body, overeating, aspects of eating behaviour.

УДК 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.37>

Шеремета С.Р.

аспірант

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

1. Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Протягом існування людства їжа була одним із найважливіших питань життя, адже це біологічна потреба, майже вся діяльність людини була пов'язана з віднаходженням і добуванням їжі. З розвитком суспільства їжа перестала бути лише постачальником енергії, а затрачувані ресурси на її віднаходження стрімко зменшились.

Л. Абсаямова зазначає, що проблема вивчення споживання їжі набула самостійного значення, вона була відокремлена від проблем вивчення процесу травлення [1].

Подібне твердження простежується і в інших авторів, зокрема, А. Нижник виділяє в харчовій поведінці індивідуальні настанови, звички, переживання та форми поведінки щодо їжі. Оскільки харчова поведінка спрямована на

задоволення не лише біологічних і фізіологічних, але й психологічних і соціальних потреб індивіда, її дослідження відокремлюється від вивчення процесів травлення та виступає натепер самостійним предметом наукового дослідження у психології [28].

Саме поняття «харчова поведінка» описується різними авторами, проте чітко визначеного, загальноприйнятого терміна немає. Харчова поведінка включає настанови, форми поведінки, звички й емоції, що стосуються їжі та є індивідуальними для кожної особистості, оскільки людина наділяє процес споживання їжі особистим смислом, настроєм і змістом [35].

Харчова поведінка людини може зазнавати деформації, що спричиняє розлади здоров'я. Л. Абсалямова дає таке визначення порушень харчової поведінки – це система поведінкових актів, що мають місце у процесі харчування (стереотип харчування), які перешкоджають повноцінному функціонуванню людини внаслідок надмірного або недостатнього споживання їжі, але не є хворобою [1].

Найбільш частими порушенням харчової поведінки, які описуються в сучасних провідних дослідженнях, є екстернальна, емоційно-генна й обмежувальна харчова поведінка [13].

Серед сучасних досліджень харчової поведінки є праці українських дослідників. Розроблення психодіагностичного інструментарію проблем харчової поведінки – Л. Бурлачук, А. Нижник, О. Мойзріст та інші [7; 29; 37; 42]. Психологічні аспекти порушень харчової поведінки в жінок – Л. Абсалямова, О. Вальдамірова, З. Ковальчук, Г. Ілемкова й інші [5; 9; 12–14; 18; 22; 24; 26; 31; 32; 34]. Становлення Я-образу та формування ПХП – А. Ворошиліна, Н. Капталан, Д. Кононенко, В. Шебанова й багато інших [10; 27; 37; 38].

Варто виділити роботи, пов'язані із проблемою порушень харчової поведінки в дитячому та підлітковому віці (О. Абутаров, І. Андрікевич, А. Нижник, Г. Мантак, Г. Звенігородська й інші [4; 8; 29; 32; 33; 36]).

Найголовнішими чинниками з формування харчової культури родини як засобу досягнення збереження здоров'я дітей є: особливості способу та стилю життя сімей, поширені в сім'ях традиції щодо дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків на виховання дітей, практика їхніх виховних технологій, ставлення до здоров'я дітей [8].

Найгостріше проблема формування харчової поведінки постає в підлітковому віці, оскільки схильність молоді до захоплення людьми/кумирами часто спонукає до порушень харчової поведінки [35].

За результатами пілотного дослідження О. Аврамчука й О. Круц визначено, що діти, які використовують дієти, не призначені лікарем,

з метою корекції, лікування чи профілактики, мають багато показників, які пов'язані один з одним і підтримують схильність до розвитку ПХП [3].

Окремо варто назвати праці О. Мойзріст, сферою дослідження якої є порушенням харчової поведінки серед підлітків, зокрема, дослідниці належить розроблення тесту ставлення до прийому їжі та структурного інтерв'ю для визначення ПХП [25; 40].

З наведеного вище короткого огляду можемо зробити такі висновки: порушення харчової поведінки часто починає розвиватись саме в підлітковому віці, адже в цей період життя дитина починає ставати дорослою, відбуваються зміни на всіх рівнях функціонування людини. Зміни образу тіла є одним з основних чинників, що сприяє зміні самоставлення підлітка, адже часто батьки, однокласники й інші люди помічають ці зміни, у зв'язку із цим дитина часто починає соромитись свого тіла, одним з основних способів змінитись слугує харчування. Обмеження себе в їжі сприймається чи як не єдиний спосіб досягнути ідеалу, проте така поведінка слугує лише розвитку проблеми, а не покращенню самоставлення.

З огляду на інформацію, зазначену вище, стаття має на меті визначити наявні провідні україномовні роботи з теми харчової поведінки, здійснити аналіз робіт, визначити основні напрями досліджень.

2. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Здійснено пошук відповідних наукових робіт з теми дослідження за ключовими словами: «порушення харчової поведінки», «харчова поведінка», «розлади харчової поведінки», «переїдання», «стрес та їжа», «ожиріння», «харчування». Пошук здійснювався на базі електронних ресурсів Національної бібліотеки імені В.І. Вернадського та Google Scholar. За результатами розвідок було виділено 105 наукових робіт, із яких вибрано 42 дослідження, пов'язані з темою харчової поведінки.

Визначено, що харчова поведінка – комплекс стереотипних поведінкових дій, спрямованих на споживання їжі. Вона включає отримання необхідних поживних речовин (психофізіологічний аспект), пов'язані з їжею та вибором продуктів звички та ритуали (когнітивно-поведінковий аспект), задоволення (емоційний аспект), традиції та заборони (духовно-культурний аспект).

У результаті проведеного аналізу наявних праць українських дослідників із заданої теми виявлено, що існують провідні аспекти, на які покладаються вчені. Оскільки немає загальної згоди стосовно вивчення феномену порушень харчової поведінки та спільного бачення проблеми, то в роботі здійснено спробу виділити напрями дослідження за такими аспектами, як:

фізіологічний, когнітивно-поведінковий, емоційний, духовно-культурний. Варто зазначити, що порушення харчової поведінки є складним феноменом, який охоплює всі вищезазначені аспекти, що трапляється в більшості досліджень, зазначених в огляді.

Аналіз психофізіологічного аспекту харчової поведінки належить В. Шебановій, яка провела аналіз наявних фізіологічних досліджень, що стосуються харчової поведінки. Отже, можемо покладатись на роботи Н. Зубар, П. Карпенко, Н. Мельничук, О. Кокуна, Л. Левченко, В. Лиходід, О. Владимирової, В. Дорошенко, Т. Заведя, О. Воробйової та інших [38].

Авторка зазначає, що у психофізіологічній складовій частині харчової поведінки можна виокремити два боки. Перший – біологічний, пов'язаний із потребою в їжі та фізіологічними процесами, що відбуваються на рівні організму. Другий бік – це сам процес харчування, завдяки якому в людини підтримується енергетичний баланс (за умови відповідності надходження енергії її витратам на хімічні процеси, м'язову роботу, відновлення тканин, втрату тепла, зростання та формування всіх систем організму тощо) [38].

Відповідно до виявлених досліджень, є концепції фізіології харчової поведінки, серед українських можемо виділити такі.

Відповідно до глюкостатичної теорії вважається, що відчуття голоду виникає внаслідок гіпоглікемії (Н. Зубар, Л. Левченко, Т. Заведя, О. Воробйова й інші) [11; 17].

У 60–70-і рр. ХХ ст. нейрофізіологами були виокремлені аміноацидостатична, ліпостатична та метаболічна теорії [15].

У зв'язку з новими даними досліджень у галузі нейрофізіології та психофізіології було встановлено, що на регуляцію харчової поведінки також впливають нейропептиди (нейрогормони, нейротрансмітери) – нейрогуморальна теорія [13].

В. Шебанова пише, що основний сенс фізіологічної складової частини ХП спрямований на підтримку гомеостазу та забезпечення організму живильними речовинами й енергією для виконання різноманітної діяльності. Водночас аналіз наукової літератури із проблеми розладів харчової поведінки й ожиріння дозволяє стверджувати, що вирішення цієї проблеми може бути можливе лише з урахуванням психологічного аспекту таких порушень [38].

Дослідження за когнітивно-поведінковим аспектом опираються на розуміння структурних компонентів власного Я, як-от: самоставлення, самоприйняття, самоінтерес, які, у свою чергу, впливають на психоемоційний стан людини [10; 27; 38; 39]. Негативний образ фізичного Я сприяє появі дисфункціональних переконань щодо ваги та форми тіла. Неприйняття власної зовнішності, негативна оцінка

фігури та ваги підштовхують до пошуку різних способів реконструкції власного тіла, які найчастіше завдають шкоди фізичному та психічному здоров'ю [38].

Одним із механізмів, через який формується ставлення до власного тіла, є інтерцепція, він формує в людини схеми тіла та процес сприйняття, інтерпретації й об'єднання сигналів, що виходять від тіла, забезпечують миттєве відображення внутрішнього стану тіла на свідомому та несвідомому рівнях, що неодмінно впливає на харчову поведінку людини [6].

Також було визначено, що тип харчової поведінки стає виміром і формою, через яку людина історизує себе, формує особистісний вектор самоставлення, створює єдину рамку конститування себе, у якому образ їжі має порядок, або уявний, або символічний, оформлює тим самим тип відносин із нею [38].

Інше експериментальне дослідження дозволило виявити психологічні чинники, які впливають на порушення харчової поведінки в жінок середнього віку. Визначено, що прагнення до перфекціонізму може слугувати додатковим механізмом, який призводить до нескінченного прагнення досконалості та є причиною болісного бажання контролювати себе, свій апетит і своє тіло [34; 24].

Отже, власне розуміння свого Я відіграє вагому роль у формуванні багатьох процесів, харчової поведінки також, через ставлення до себе. Виявлено, що деякі психологічні механізми (прагнення перфекціонізму, інтерцепція тощо) сприяють розвитку такої поведінки. Ці висновки демонструють дві речі. По-перше, саме Я-образ формує зовнішню реальність світу, у якому живе особистість, воно реагує на виклики оточення. По-друге, наскільки цілісне або розщеплене власне розуміння Я й впливає на силу та вид реакцій стосовно зовнішніх чинників.

Іншим баченням порушення харчової поведінки є емоційний аспект, де їжа слугує задоволенню емоційної потреби, таким собі способом боротьби з різними видами стресу.

Проаналізовано, що роботи, які в основі своїй покладаються на емоційний аспект порушень харчової поведінки, пов'язані із психологією адикцій [1; 2; 6; 12; 15].

Було визначено, що психологічними причинами порушення харчової поведінки можна назвати такі:

1. Психологічна залежність від їжі, коли їжа використовується для корекції настрою, подібно алкоголю або нікотину.

2. Так звана гіперфагічна реакція на стрес, коли їжа використовується під час або після стресу. У такому разі переїдання – свого роду предмет заваги, прагнення схватися від реальності [12].

Подані дослідження свідчать про те, що їжа слугує потужним емоційним компонентом життя. Реакція на стрес, що заспокоює шляхом поглинання їжі, призводить до надмірного зациклення та може мати механізми, подібні до адикцій.

Результати цих досліджень схиляють до розуміння феномену порушення харчової поведінки як до емоціогенного механізму, що в основі своєї має на меті повернення до гармонійного емоційного тла. Таке бачення відкриває розуміння перебігу процесу «їжа – настрій».

Згідно з ідеями інших авторів, існує дещо інший напрям бачення проблемного питання, що полягає у сприйманні порушення харчової поведінки з позиції *духовно-культурного аспекту*.

В. Шебанова описувала, що «харчова поведінка як феноменологічне явище тілесності є метасиндромним системно-процесуальним утворенням метакаузальної природи, що здатне до самоорганізації нелінійних зворотних зв'язків і саморозвитку в умовах хаотичного спонтанного структурування» [37].

На погляд авторки, харчова поведінка людини – це особливий досвід, у якому соціокультурне тіло виступає посередником між їжею (як джерелом поживних речовин і енергії), гастрономічною культурою (як знаком, що залучає до культури та нормативності у сфері харчування, ситуації вибору тих чи інших харчових продуктів і приготування їжі), ситуацією вживання їжі (як ситуацією фіксування визначених «відносин із їжею» – психологічних смислів їжі, які формуються під впливом позитивних і негативних емоційних переживань під час засвоєння соціально-культурних і сімейних настанов щодо їжі) та соціокультурними настановами краси та привабливості тіла (як широко розтиражованих стандартів жіночої та чоловічої фізичної краси) [37].

Відповідно до зазначених вище тверджень, зв'язок між сприйняттям власної тілесності та впливом соціуму є суттєвим. Харчування людини від народження пов'язане з міжособистісною взаємодією. Згодом їжа стає невід'ємною складовою частиною процесу спілкування, соціалізації: святкування різних подій, установаження та формування ділових і дружніх взаємин. У свою чергу, традиції, харчові звички відбивають рівень розвитку культури, національну, територіальну та релігійну приналежність, а також сімейне виховання у сфері харчової поведінки [2; 35].

Відповідно до цього С. Литвин-Кіндратюк та інші автори зазначають, що культура їжі українців пов'язана із клопіткою працею з вирощування, вибором продуктів з орієнтуванням на низькі ціни, приготуванням їжі та зберіганням харчових продуктів, сімейними традиціями [19; 26].

Також дані розвідки підтверджують, що харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (що відхиляється), це залежить від безлічі параметрів, зокрема від того, яке місце посідає процес харчування в ієрархії цінностей індивіда, а також від кількісних і якісних показників харчування. Етнокультурні чинники чинять величезний вплив на стереотип харчової поведінки, особливо в період стресу [1; 6].

В описі результатів схиляємось до думки, що в єдності психіки та тіла, що формується у зв'язку із соціальним впливом на особистість, тіло є медіатором зовнішньої та внутрішньої реальності, відображає собою гармонійний або дисгармонійний стан здоров'я конкретних людей. У зв'язку із цим від того, як відбувається перебіг впливу зовнішнього на внутрішнє та зворотно, і залежить харчова поведінка людини.

3. Висновки із проведеного дослідження, у яких представлені розгорнуті конкретні результати дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Подані результати демонструють три речі.

По-перше, не має єдиного чітко визначеного напрямку розуміння проблеми харчової поведінки. Кожен напрям формує рамки, у яких досліджується та розуміється проблемне питання. Що, у свою чергу, може зумовлювати деякі відмінності в баченні причин розвитку, механізмів перебігу, а також змін чи лікування порушень харчової поведінки.

По-друге, визначення психофізіологічного, когнітивно-поведінкового, емоційного та духовно-культурного аспектів вказує на те, що бачення проблемного питання є досить широким у науковій спільноті. Це сприяє детальному теоретичному й емпіричному вивченню проблеми, що простежується в роботах авторів.

По-третє, виділення провідних аспектів у напрямках досліджень харчової поведінки дає перспективність подальших розвідок з описаної теми для створення класифікації українських наукових робіт.

Іншим цікавим відкриттям у результаті огляду робіт стало те, що тіло виступає медіатором зовнішньої та внутрішньої реальності людини, воно відображає стан гармонії або дисгармонії людини. Способи, якими людина намагається балансувати себе, віднаходимо в роботах стосовно механізмів адикцій, їх перебігу. Вплив соціуму на тіло, його значення в культурі безпосередньо сприяє формуванню харчової поведінки, ступінь важливості поширеної норми зовнішності приводить до порушень або ж стабільності. Те, наскільки гармонійно почуває себе людина, залежить від узгодженості власного Я та впливу зовнішніх чинників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абсаямова Л. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : монографія. Харків : Стильна типографія, 2019. 393 с.
2. Абсаямова Л. допомога при розладах харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. Северодонецьк, 2017. № 3 (44). С. 35–43.
3. Аврамчук О., Круц О. Особливості схильності до розладів харчової поведінки серед підлітків, які дотримуються дієти поза призначенням лікаря. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. № 43. С. 9–32.
4. Вивчення харчової поведінки дітей з надмірною масою тіла та ожирінням / І. Андрікевич та ін. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2017. № 1. Ч. 2. Т. 21. С. 238–241.
5. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок / З. Антонова та ін. *Габітус*. Серія «Психологія особистості». 2021. Вип. 27. С. 125–130.
6. Бойко Є., Лапіна М. Соціальна робота в системі допомоги особам з адиктивною харчовою поведінкою. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Вип. 1 (48). С. 216–220.
7. Бурлачук Л., Шабанова В. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. № 1 (46). С. 53–66.
8. Буц М. Формування культури здорового харчування школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 13–16.
9. Вальдамірова О., Ілемкова Г. Дослідження емоційної сфери жінок з порушенням харчової поведінки. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості* : збірник наукових праць. 2008. С. 211–215.
10. Ворошиліна А. Особливості ставлення до тіла в особистості з різним типом харчової поведінки. Харківський осінній марафон психотехнологій : збірник матеріалів IV Міжрегіональної науково-практичної конференції, м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2020. С. 66–68.
11. Зубар Н. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2010. 336 с.
12. Капланан Н., Кононенко О. Проблема зайвої ваги як порушення харчової поведінки особистості. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві* : збірник тез доповідей на Міжнародній науково-практичній конференції, м. Одеса, 5 листопада 2020 р. С. 187–190.
13. Карпенко П., Мельничук Н. Харчова поведінка в комплексі формування адекватної дієтотерапії. *Сімейна медицина*. 2002. № 4. С. 40–41.
14. Ковальчук З. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : науковий журнал. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С. 91–98.
15. Кокун О. Психофізіологія. Київ, 2006. С. 184.
16. Лапіна М., Бойко Є. Соціальна робота в системі допомоги особам з адиктивною харчовою поведінкою. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Вип. 1 (48). С. 216–220.
17. Показники здоров'я лабораторних щурів на фоні незбалансованого харчування / Л. Левченко та ін. *Запорожский медицинский журнал*. 2011. Т. 13. № 1. С. 20–22.
18. Леонова Є. Соціально-психологічні типи харчової поведінки. *Вісник Удмуртського університету*. Серія «Філософія. Психологія Педагогіка». 2017. № 2. С. 174–181.
19. Лимар Л. Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2018. № 42. С. 93–113.
20. Литвин-Кіндратюк С. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Філософія, соціологія, психологія* : збірник наукових праць. Івано-Франківськ : Плай, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.
21. Малина О., Чиганов С. Психологічні особливості порушень харчової поведінки у дівчат. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. № 1 (15). С. 78–88.
22. Маслюк А. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 11. С. 454–463.
23. Михайлова М. Психологічні особливості жінок з порушенням харчової поведінки. *Молодий учений*. 2020. № 3 (293). С. 296–298.
24. Мілютіна К., Богуславська О. Тривожність особистості як чинник індивідуального стилю харчування в умовах невизначеності карантинних обмежень. *Габітус*. 2021. № 25. С. 70–73.
25. Мойзріст О. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85–94.
26. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В. Москаленко та ін. *Науковий вісник Національного медичного університету імені О.О. Богомольця*. Київ : НМУ, 2009. № 3. С. 64–73.
27. Мухамедьяров Н. Образ фізичного Я особистості як складова її Я-концепції. *Педагогіка і психологія*. Харків, 2006. С. 84–90.
28. Нижник А. Харчова поведінка молоді як предмет психологічного дослідження. *Наукові записки*. Серія «Психологія та педагогіка». 2013. Вип. 22. С. 136–140.
29. Рахубовська Х. Особистісні властивості та розлади в осіб з розладами прийому їжі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2012. Вип. 44. С. 184–191.
30. Рябова Н. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : збірник матеріалів IV Міжрегіональної науково-практичної конференції,

м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2020. С. 174–177.

31. Серга Т., Білоусенко М. Психологічні фактори порушення харчової поведінки в жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). С. 968–979.

32. Сутчук В. Вплив сім'ї на формування особистості підлітка. Виступ на батьківських зборах. *Психолог*. 2013. № 18. С. 19–23.

33. Травенко О. Психологічні механізми емоційної саморегуляції у жінок з доклінічними формами порушення харчової поведінки. *Актуальні проблеми психології*. Т. XI. Вип. 14. С. 205–214.

34. Фатєєва М. Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією : дис. ... докт. філос. Київ, 2021. 236 с.

35. Психологічна підтримка у формування харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога / Т. Федотова та ін. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». Київ, 2021. Вип. 4 (4). С. 410–422.

36. Шебанова В. Анкета прикладного дослідження «Особливості самосприйняття свого тіла»:

авторське свідоцтво № 64531 від 18.03.2016 р. Київ : Державна служба інтелектуальної власності України.

37. Шебанова В. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 40 с.

38. Шебанова В. Фізіологічний аспект харчової поведінки. *Педагогіка та психологія* : науковий вісник Чернівецького університету. 2014. Вип. 680. С. 187–196.

39. Щербак Т. Психологічні особливості образу фізичного Я в осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : науковий журнал. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С. 104–111.

40. Kokorina Y., Psatii A. Eating behavior as a form of self-attitude. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2021. № 5. P. 11–29.

41. Laniush F., Urbanovych A. Опитувальник для визначення синдрому нічного переїдання (NEQ) – валідація та адаптація для української популяції. *Ендокринологія / Endocrinology*. 2021. № 26 (3). С. 311–318.