

ПСИХОЛОГО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ «НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ» В ІСТОРИЧНОМУ КОНТИНУУМІ

PSYCHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECT OF «NATIONAL CUISINE» IN THE HISTORICAL CONTINUUM

Стаття присвячена дослідженню впливу різних аспектів національної кухні на особистість. В даній публікації проаналізовано феномен «національної кухні» та механізми її впливу на психоемоційний стан особистості, досліджено залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, підбір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання. В умовах теперішньої війни в нашій країні, національна кухня набуває глибокого значення, вона стає інструментом збереження культурної пам'яті та ідентичності, що допомагає пережити кризові часи, кулінарні традиції стають способом підтримки психічного здоров'я, забезпечує емоційне відновлення та стабільність. У контексті викликів, з якими стикається сучасна людина, національна кухня залишається невід'ємною частиною нашого життя, що сприяє емоційному благополуччю та культурній єдності. Також особливу увагу приділено міждисциплінарному, історичному і філософському підходу до вивчення впливу процесів приготування та споживання їжі на відчуття національної єдності. Розглянуто тему публікації, як захисний механізм, що допомагає людині адаптуватися до нових умов без втрати власної ідентичності, важливий компонент соціалізації з вагомим терапевтичним потенціалом.

Відображене в статті емпіричне дослідження, проводилось анонімно, на умовах добровільної участі в онлайн форматі за допомогою платформи для опитувань Google Forms, що дозволило охопити широкий спектр респондентів різного віку та соціального статусу. Результати дослідження підтвердили великий вплив феномену «національної кухні» на психоемоційний стан респондентів, досить сильну залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, підбір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання.

Ключові слова: національна кухня, особистість, стрес, тривога, психологічний вплив.

The article is devoted to the study of the influence of various aspects of national cuisine on the personality. This publication analyzes the phenomenon of "national cuisine" and the mechanisms of its influence on the psycho-emotional state of the individual, and examines the dependence of a person's emotional state on various aspects of nutrition, such as the process of choosing a dish, selecting and searching for products, preparing a dish, and directly consuming it. In the conditions of modern war in our country, national cuisine takes on a deeper meaning, it becomes a tool for preserving cultural memory and identity, which, thanks to surviving times of crisis, culinary traditions remain a way to maintain mental health, ensure recovery and stability. In the context of the challenges faced by modern man, national cuisine remains an integral part of our lives, contributing to emotional well-being and cultural unity. Special attention is also paid to an interdisciplinary, historical, and philosophical approach to studying the impact of food preparation and consumption processes on the sense of national unity. The topic of the publication is considered as a protective mechanism that helps a person adapt to new conditions without losing their own identity, an important component of socialization with significant therapeutic potential.

The empirical research presented in the article was conducted anonymously, on the basis of voluntary participation in an online format using the Google Forms survey platform, which allowed us to reach a wide range of respondents of different ages and social status. The results of the study confirmed the great influence of the phenomenon of "national cuisine" on the psycho-emotional state of the respondents, the rather strong dependence of a person's emotional state on various aspects of nutrition, such as the process of choosing a dish, selecting and searching for products, preparing a dish and directly consuming it.

Key words: national cuisine, personality, stress, anxiety, psychological impact.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.25>

Піщевська Е.В.

к.іст.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Данілова О.С.

к.психол.н., доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Алексєєнко А.П.

студентка
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Актуальність дослідження «національної кухні» з психолого-філософської точки бачення є дуже значущою як в історичному відрізку так і в сучасному світі. Тема національної кухні є елементом вивчення культури будь-якого народу, в основному вона відображає багатовіковий досвід, традиції, та цінності, що передаються з покоління в покоління. Національна кухня не тільки задовольняє базові фізіологічні потреби людини, але й виконує соціальні, психологічні та символічні функції. Вона завжди була важливою частиною колективної ідентичності, що вкорінена в національному та культурному контексті.

Дослідження даної теми набуває особливого значення в контексті сучасного глобалізованого світу де культурні кордони розмиваються, а національна кухня виступає успішним символом збереження культурної спадщини.

Мета дослідження полягає в інтегрованому аналізі впливу психолого-філософського аспекту національної кухні на становлення особистості.

Об'єкт дослідження: феномен національної кухні.

Предмет дослідження: психолого-філософський аспект «національної кухні» у історичному континіумі.

Методи дослідження: Метод психолого-історичної реконструкції, метод інтроспекції, метод аналізу та порівняння методичної та наукової літератури, що стосується теми публікації, метод контент-аналізу, синтезу, метод герменевтики, а також використання методу узагальнення та систематизації психологічних знань.

Викладення основного матеріалу. Національна кухня є одним із найважливіших культурних феноменів, що формують і зберігають національну ідентичність. Через унікальні страви, специфічні методи приготування та особливий підхід до їжі кожна нація відображає свій унікальний історичний, соціальний і психологічний досвід.

Національна кухня це більше ніж кулінарне питання, вона є міждисциплінарною темою досліджень, яка цікавить дослідників із різних наукових сфер, включаючи психологію, філософію, культурологію та антропологію. Дослідженнями питань, які перетинаються з цією тематикою займалися багато вітчизняних та закордонних науковців зокрема М. В. Борисенко [1], В. І. Наулко [3], О. П. Плюта В. М. [5], Мері Дуглас [7], В. Г. Панченко [4], Клод Леві-Стросс [6] та інші.

У сучасному глобалізованому світі кухня часто стає першою «точкою дотику» до культури країни, її історії, традицій, трибу життя. Їжа об'єднує людей і створює контекст для розмови, що важливо не лише у дружньому чи родинному колі, а й у сфері бізнесу. Вигляд страв, посуд, атмосфера, декорування столу – усе це є частиною досвіду, який гості отримують під час трапези. [2, с. 5]

Через кухню йде розповідь про побут, географію, природу, звички, світогляд і традиції країни, міграцію та історію співжиття на нашій території різних народів і культур. Кухня та їжа давно стали частиною культурологічних аспектів, і цей напрям досліджень активно розвивається і в Україні.

Національна ідентичність є складним феноменом, який складається з багатьох аспектів – мови, релігії, мистецтва, фольклору та, безумовно, кулінарії. Кухня, як вираз культурних традицій, стала своєрідним «ідентифікатором» національного духу та ідентичності. Наприклад, для України борщ, вареники та інші традиційні страви символізують багатство землі, повагу до природи та родинних цінностей. Борщ, зокрема, є не просто стравою, а символом єдності, який можна розглядати як буквально, оскільки борщ – це поєднання дуже великого різноманіття продуктів, так і абстрактно, адже процес його приготування часто пов'язаний із сімейними або громадськими зібраннями, коли люди об'єднуються за одним столом.

Кожна культура має свої унікальні інгредієнти, методи обробки та поєднання продуктів, що відрізняють її від інших. Наприклад, в італійській кухні використовують багато оливкової олії, помідорів і різних видів сиру, що підкреслює її середземноморське походження. У японській кухні особлива увага приділяється свіжості інгредієнтів, естетиці

подачі та помірності – це відображає цінності гармонії, поваги до природи та стриманості.

Кухня також дозволяє нації зберігати свою самобутність навіть у ситуаціях впливу зовнішніх культурних сил. Це можна спостерігати через українські страви, які зберігалися протягом століть, незважаючи на впливи польської, російської, австро-угорської та інших кухонь. Збереження національної кухні стає важливим елементом опору культурній асиміляції та підкресленням своєї унікальності.

Кулінарні традиції формуються не тільки через унікальні природні ресурси певної території, а й через історичний досвід нації. Історичні події, такі як війни, економічні кризи, релігійні події, впливають на гастрономічні вподобання та особливості національної кухні. В Україні під час голоду 1932-1933 років багато родин використовували обмежену кількість інгредієнтів харчування для виживання, і ці рецепти, адаптовані до складних умов, досі присутні в національній кухні. Таким чином, кулінарні традиції можуть зберігати пам'ять про трагічні події, нагадуючи наступним поколінням про їхній історичний досвід.

Також, національна кухня часто пов'язана з релігійними обрядами та святами, що надає їй символічного значення. Різдвяні та великодні страви в українській традиції, як кутя або паска, є не лише їжею, але й символом відродження, об'єднання сім'ї та поваги до предків. Ці страви готують лише в певний час і за суворими правилами, які мають важливе ритуальне значення, спрямоване на збереження духовних і культурних цінностей. Таким чином, їжа є не лише засобом підтримки життя, а й засобом соціальної стратифікації та культурного самовираження.

Цінності суспільства часто проявляються в його гастрономічних традиціях, що відображають ставлення до природи, родини, спільності та індивідуальності. У країнах, де особливе значення надають громадському життю та взаємодопомозі, поширені традиції спільного приготування і споживання їжі. В українській культурі, наприклад, кухня – це місце зустрічей та обговорень. Страви часто готуються у великій кількості, що символізує гостинність і готовність поділитися з іншими.

Національна кухня також впливає на спосіб сприйняття життя та ставлення до навколишнього середовища. У багатьох європейських країнах останнім часом спостерігається зростання інтересу до органічних продуктів, що свідчить про цінність екологічної відповідальності та здорового способу життя.

Ідея збереження традицій і відданості власним культурним кореням може поєднуватися з новими тенденціями, але національна кухня завжди залишається символом сталості і спадкоємності поколінь. Таким чином, кулінарні традиції підтримують певні ціннісні орієнтири, зокрема важливість сімейних зв'язків, дбайливе ставлення до природи та підвищення значення локальних продуктів.

Сьогодні, в умовах глобалізації, національні кухні все частіше інтегруються з іншими культурами, але водночас намагаються зберегти власну унікальність. У світі дедалі більше популяризуються елементи різних кухонь: японська кухня із суші та сашімі, італійська з пастою та піцою, індійська з різноманітними спеціями, українська з борщем, варениками та салом. Проте ця взаємодія може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Глобалізація надає можливість ширшому розповсюдженню національних кухонь, але разом із тим виникає небезпека втрати автентичності. Коли традиційні рецепти адаптуються до смаків іншої культури, може зникати їхнє первісне значення. Це може призвести до «стандартизації» національної кухні та втрати її унікальності.

Однак, з іншого боку, глобалізація стимулює інтерес до національної культури та дозволяє розширювати знання про різноманітні традиції, підкреслюючи цінність національної кухні як символу культурної ідентичності. Багато людей починають глибше цікавитися корінням своєї кухні, вивчають традиційні рецепти та діляться ними через соціальні мережі та онлайн-платформи. Це допомагає підтримувати культуру навіть за межами власної країни, популяризуючи національні страви у світі.

Багатограційний культурний феномен національної кухні – це не лише набір страв та рецептур. Він формує психологічний зв'язок людини з рідною землею, історією та спільнотою. Значення національної кухні для психіки людини стає ще важливішим в сучасних умовах: через кулінарні традиції ми не тільки пізнаємо світ, але й підтримуємо свою ідентичність, адаптуємося до змін і створюємо емоційні зв'язки з оточуючими.

У науковому дискурсі національна кухня має безліч трактувань. Зокрема, її визначають і як їжу, і як сукупність кулінарних прийомів і страв, притаманних певній спільності людей. Національна кухня включає в себе безліч взаємопов'язаних між собою компонентів: колективні уявлення і смакові переваги, обумовлені місцем проживання, культурою і релігійними вимогами; перелік страв (повсякденних, святкових, дитячих, дорослих та ін.); тваринницьку продукцію, характерну для регіону; вирощувані в просторі знаходження етносу сільськогосподарські і плодові культури; способи їх обробки, технології приготування; кухонне начиння; етикетні правила. Саме національна кухня є одним із потужних показників приналежності етносу до природного середовища, демонструючи його уклад життя і господарську діяльність, релігійні вірування і культуру.

Підкріплення культурної ідентичності за допомогою їжі може підвищувати самоповагу та відчуття значущості. Людина, яка готує або споживає національні страви, має змогу зануритися у спогади про рідний дім, дитинство, родинні традиції. Це створює відчуття стабільності та позитивного зв'язку з корінням, що є важливим компонентом психічного здоров'я та самооцінки.

Страви національної кухні часто виконують роль засобу емоційної підтримки, оскільки надають людині можливість відчувати комфорт і спокій. Дослідження показують, що під час приготування та споживання традиційної їжі виділяються гормони задоволення, зокрема дофамін, який сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Людина може використовувати кулінарні традиції як своєрідну терапію, відволікаючись від повсякденних турбот.

У сучасному світі приготування традиційних українських страв, таких як борщ або куліш, може виступати як ритуал, що заспокоює. Підготовка інгредієнтів, дотримання рецептури та знайомий смак їжі дозволяють людині зануритися в атмосферу дитинства або родинного кола, що знижує рівень тривожності та сприяє емоційному розвантаженню. Такий процес також сприяє розвитку уважності та зосередженості, які є важливими для психологічного благополуччя.

Також національна кухня сприяє соціалізації та створенню емоційного зв'язку між людьми, що є важливим фактором для психічного здоров'я. Спільне споживання їжі є одним з основних ритуалів, що підтримує міжособистісні стосунки, створює атмосферу довіри та взаєморозуміння. За столом люди можуть обмінюватися думками, історіями, емоціями, що сприяє формуванню відчуття приналежності до соціальної групи.

Ритуали спільної трапези є важливими для збереження почуття єдності, особливо у періоди життєвих труднощів або криз. Під час святкових вечерів, коли готуються національні страви, люди мають можливість відчувати себе частиною більшого цілого, що сприяє зміцненню емоційної підтримки та соціальної інтеграції.

Сучасна людина часто використовує кулінарію як спосіб творчого самовираження. Національна кухня надає їй змогу проявити індивідуальність через власне бачення традиційних рецептів, а також додати до них елементи новизни. Такий підхід сприяє розвитку креативності та позитивно впливає на емоційний стан, оскільки дозволяє людині реалізувати свої ідеї та експериментувати.

Сімейні рецепти, особливо в сучасному світі, де сімейні зв'язки можуть втрачати силу через зайнятість і темп життя, стають способом відновлення родинного зв'язку. Для тих, хто проживає за кордоном або потрапляє в іншу культурну середовище, національна кухня стає інструментом протистояння культурній асиміляції та відчуженості. Приготування та споживання традиційних страв допомагає підтримувати культурну ідентичність і створює осередок рідної культури, який дозволяє зберігати почуття приналежності до свого народу.

В умовах військових конфліктів та вимушеної еміграції, з якими, на жаль, зіткнулась наша країна, національна кухня набуває особливого значення як засіб емоційної підтримки, самовираження та збереження культурної ідентичності. Для

багатьох людей, які змушені залишити рідний дім, кулінарні традиції стають опорою в складні часи, забезпечуючи відчуття зв'язку з рідною землею та близькими.

Національна кухня є не лише важливою складовою культури, але й потужним психологічним феноменом, який впливає на особистість людини, її емоційний стан та соціальні зв'язки. У рамках даного дослідження розглянуто різні аспекти національної кухні, зокрема її роль як символу національної ідентичності, носія ціннісних орієнтирів суспільства, а також впливу на сучасну людину в умовах війни та еміграції.

По-перше, національна кухня виступає як важливий елемент культурної ідентичності. Вона дозволяє людям зберігати зв'язок із своїм корінням, історією та традиціями. Це особливо актуально для тих, хто проживає за межами своєї країни, оскільки кулінарні традиції допомагають підтримувати почуття належності до своєї культури, що сприяє збереженню психічного здоров'я та самоцінності.

По-друге, національна кухня виконує терапевтичну функцію в контексті емоційної підтримки. Процес приготування та споживання традиційних страв може виступати як форма релаксації, що дозволяє людині зменшити рівень стресу, підвищити настрій та забезпечити емоційне благополуччя. У кризових ситуаціях, таких як війна або еміграція, знайомі смаки та аромати допомагають пережити важкі часи, відволікаючи від негативних емоцій і даруючи комфорт.

По-третє, національна кухня є засобом соціальної інтеграції та взаєморозуміння. Спільне приготування та споживання їжі створює атмосферу довіри, сприяє формуванню міжособистісних та міжкультурних зв'язків та підтримує емоційний комфорт.

Їжа – це в буквальному сенсі потреба кожної людини, а значить «мова» зрозуміла кожному, універсальний засіб комунікації, який супроводжує

все життя людини, навіть коли інші засоби недоступні.

Для отримання більш конкретних результатів щодо впливу феномену «національної кухні» на різні аспекти особистості було проведено емпіричне дослідження, яке проводилося у дистанційному режимі за допомогою онлайн платформи для опитувань Google Forms, що дозволило охопити широкий спектр респондентів різного віку (від 18 до 63 років) та соціального статусу. У анонімному онлайн дослідженні добровільно прийняло участь 72 особи, різні за гендерними, віковими, соціальними та територіальними умовами.

Важливим початковим етапом дослідження впливу національної кухні на емоційний стан особистості, був аналіз загального рівня тривожності та стресу респондентів. Для цього було використано дві методики: шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) [8] та методика визначення стресостійкості Холмса-Рея (The Holmes-Rahe Life Stress Inventory) [9].

Проаналізувавши результати опитування першої вибірки за статтю, можна зробити висновок, що самооцінка рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісна тривожність (як стійка характеристика людини) у жінок трохи вища ніж у чоловіків, що можна побачити у наведеній нижче діаграмі (Рис. 1).

Проаналізувавши результати відповідей за віковими критеріями було виявлено деяку залежність у рівні тривожності, як ситуативної так і особистісної (Рис. 2). Можна спостерігати, як рівень тривоги від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів – у віковій категорії 18-29 років, піднімається до максимального – у віковій категорії 50-59 років, і знову трохи знижується у віковій категорії 60+.

Також було проаналізовано рівень тривожності у різних груп за критеріями умовного соціального статусу. Можна спостерігати чітку тенденцію збільшення рівня тривоги від умовно мінімального

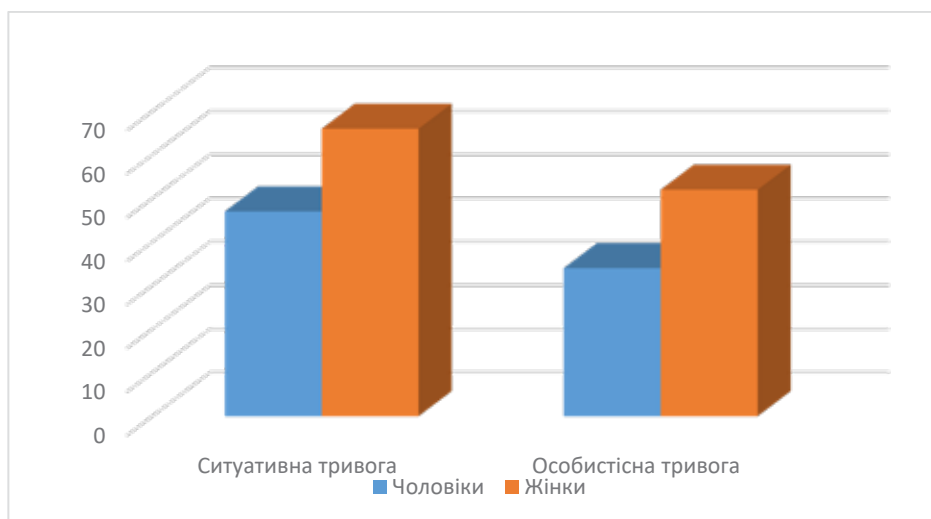


Рис. 1. Зведена діаграма середніх балів рівня тривожності вибірки за статтю

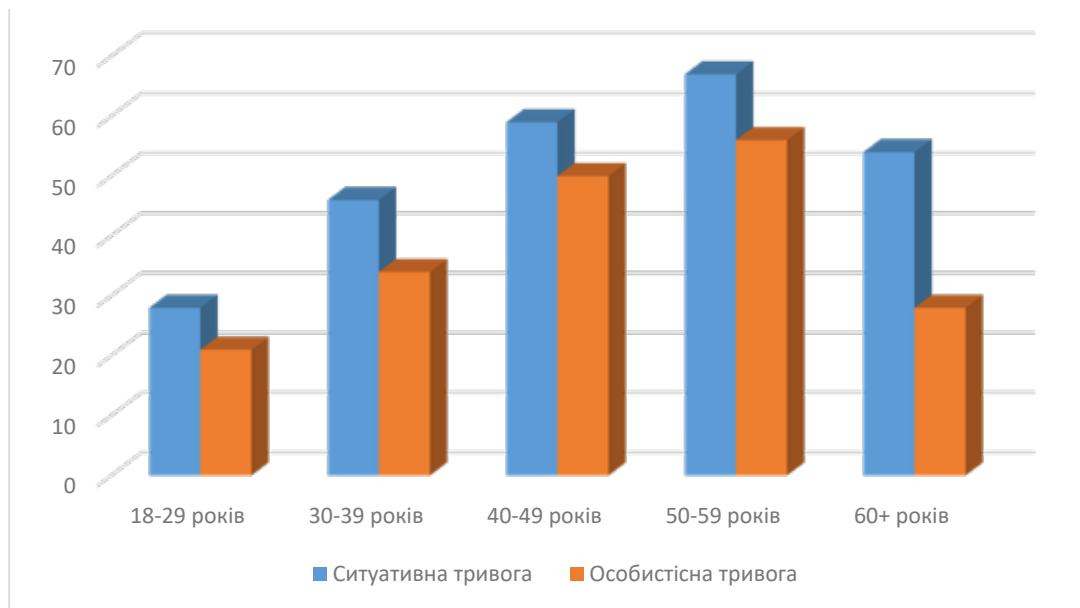


Рис. 2. Оцінка реактивної та особистісної тривожності за віковими категоріями респондентів

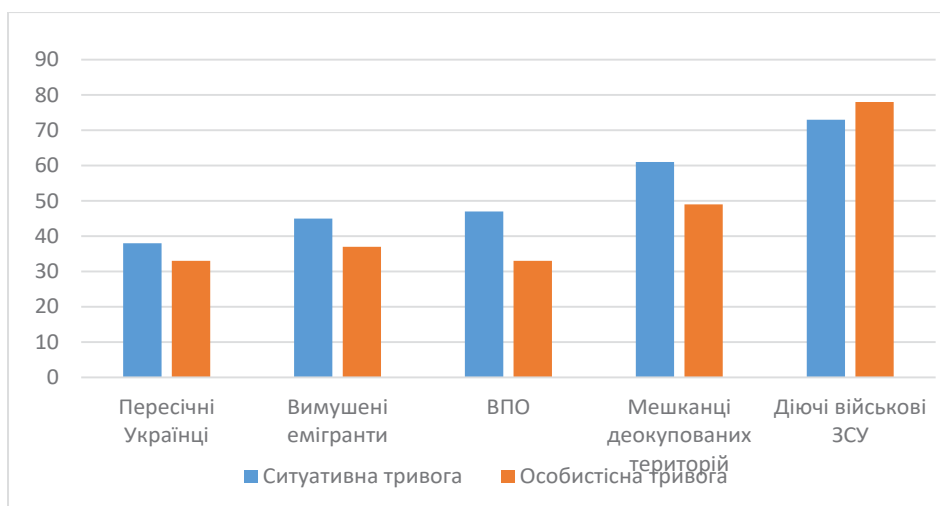


Рис. 3. Оцінка реактивної та особистісної тривожності за соціальним статусом респондентів

в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів у пересічних українців до максимального у військових, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

З результатів опитування можна побачити, що підгрупою, яка характеризується найвищим рівнем тривоги, є військові Збройних Сил України, які знаходяться в зоні бойових дій. Близькими до цього рівня є також мешканці деокупованих територій. Менше рівень тривоги у трьох підгрупах, це внутрішньо переміщені особи, вимушені емігранти та пересічні українці. Але меншим цей рівень можна назвати лише умовно, тому що майже всі добровільно опитані респонденти демонструють високий рівень як ситуативної так і особистісної тривожності, що не дивно, враховуючи обставини війни і наслідки, які вона за собою тягне. Ці наслідки

впливають абсолютно на всі сфери життя, на всіх громадян і мешканців нашої держави.

Аналіз вибірки, за умовним соціальним статусом відображений на графічному зображенні (Рис. 3). Інтерпретація результатів даної вибірки невтішна, ілюструє високий рівень тривоги усіх категорій вибірки. Також на графіку (Рис. 4) можна побачити лінійну залежність зміни рівня тривоги відповідно умовного соціального статусу.

Обробка результатів тестової методики Холмса-Рея проводилася за допомогою MS Excel відповідно до інструкції методики і показала схожі з першою методикою результати. А саме, у відповідях респондентів спостерігається вищий рівень стресового навантаження у жінок, порівняно з чоловіками. Середній бал стресового навантаження майже усіх опитуваних високий.

Рівень стресу від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів – у віковій категорії 18-29 років, піднімається до максимального – у віковій категорії 50-59 років, і знову трохи знижується у віковій категорії 60+.

Результат аналізу рівня стресу у різних груп за критеріями умовного соціального статусу, тотожний з методикою оцінки рівня тривожності, тобто зберігається тенденція збільшення рівня стресу від умовно мінімального в розрізі наявних у цьому дослідженні результатів у пересічних українців до максимального у військових, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

Загалом результати опитування за обома методиками демонструють високий рівень стресу і тривоги. На нашу думку, це може бути пов'язано з тим,

що в зв'язку з війною кількість життєвих потрясінь в житті майже кожного українця чи українки збільшилась в геометричній прогресії і що важливіше тенденції на зменшення стресових подій поки не передбачається. Також не слід ігнорувати той факт, що велика кількість смертей, активні військові дії, тотальний ракетний терор, занепад економіки і багато інших травмуючих подій – це такі складні факти, до яких психічно здоровій людині важко звикнути. Все це накладає відбиток і на результати проведених опитувань.

Також цікаві результати дають відповіді на питання авторського опитувальника в рамках цього ж дослідження. Результати опитування дозволили виявити, що «національна кухня» може бути корисною як інструмент для подолання емо-

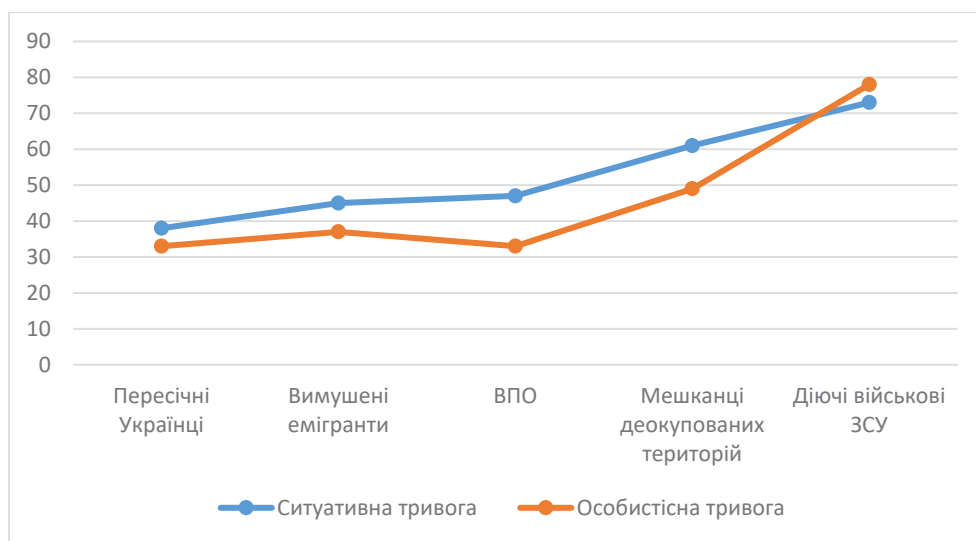


Рис. 4. Графік залежності реактивної та особистісної тривожності від соціального статусу респондентів

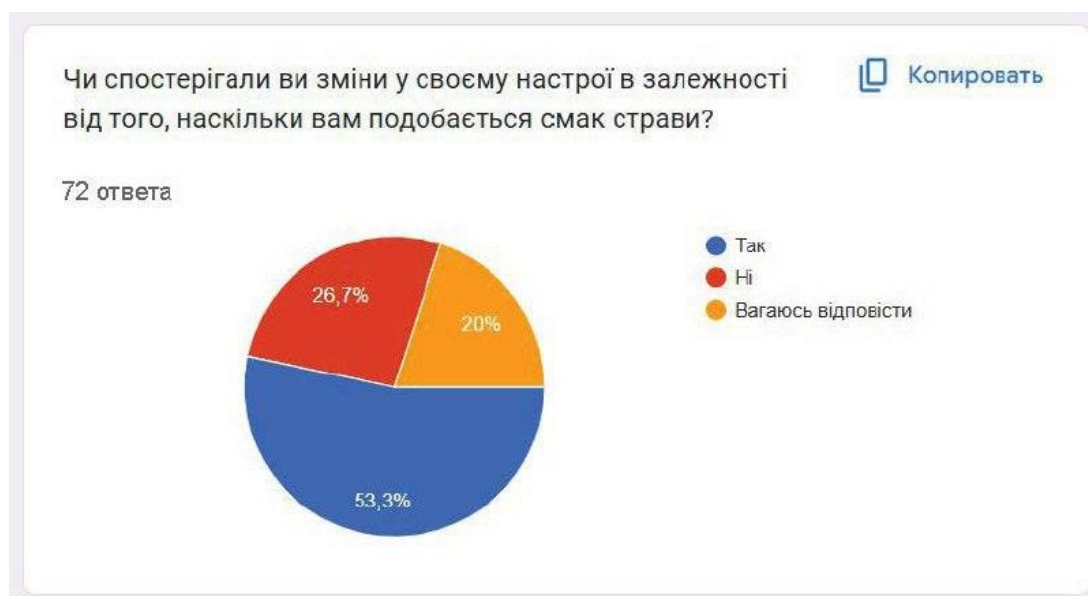


Рис. 5. Фрагмент результату авторського опитувальника

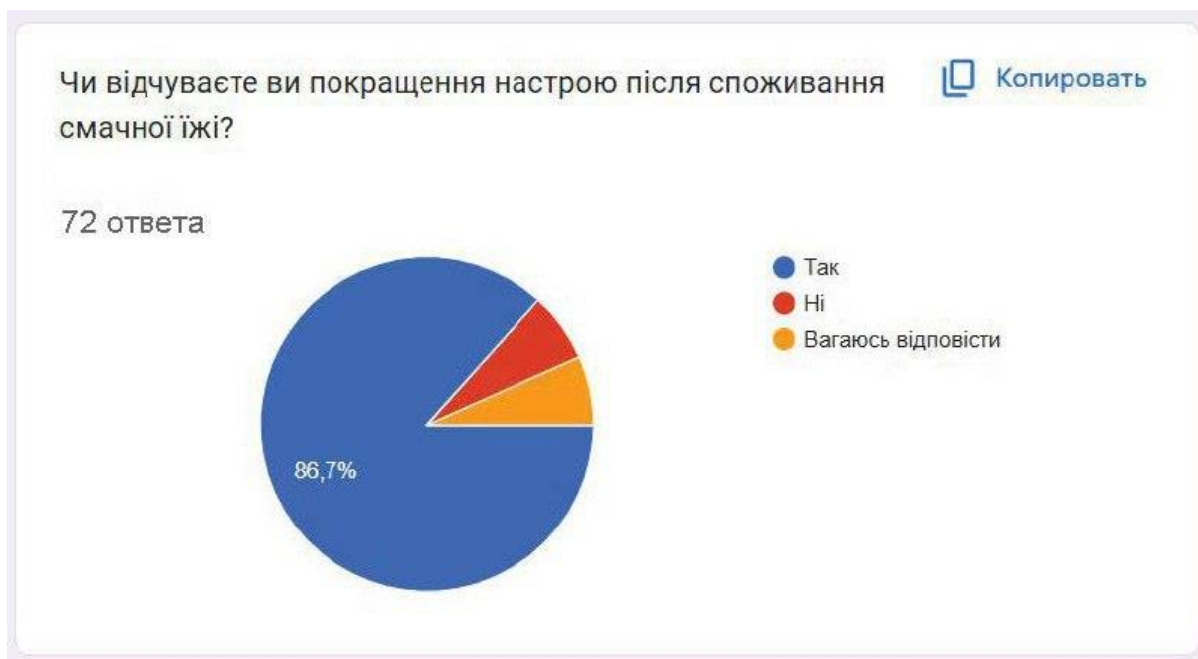


Рис. 6. Фрагмент результату авторського опитувальника

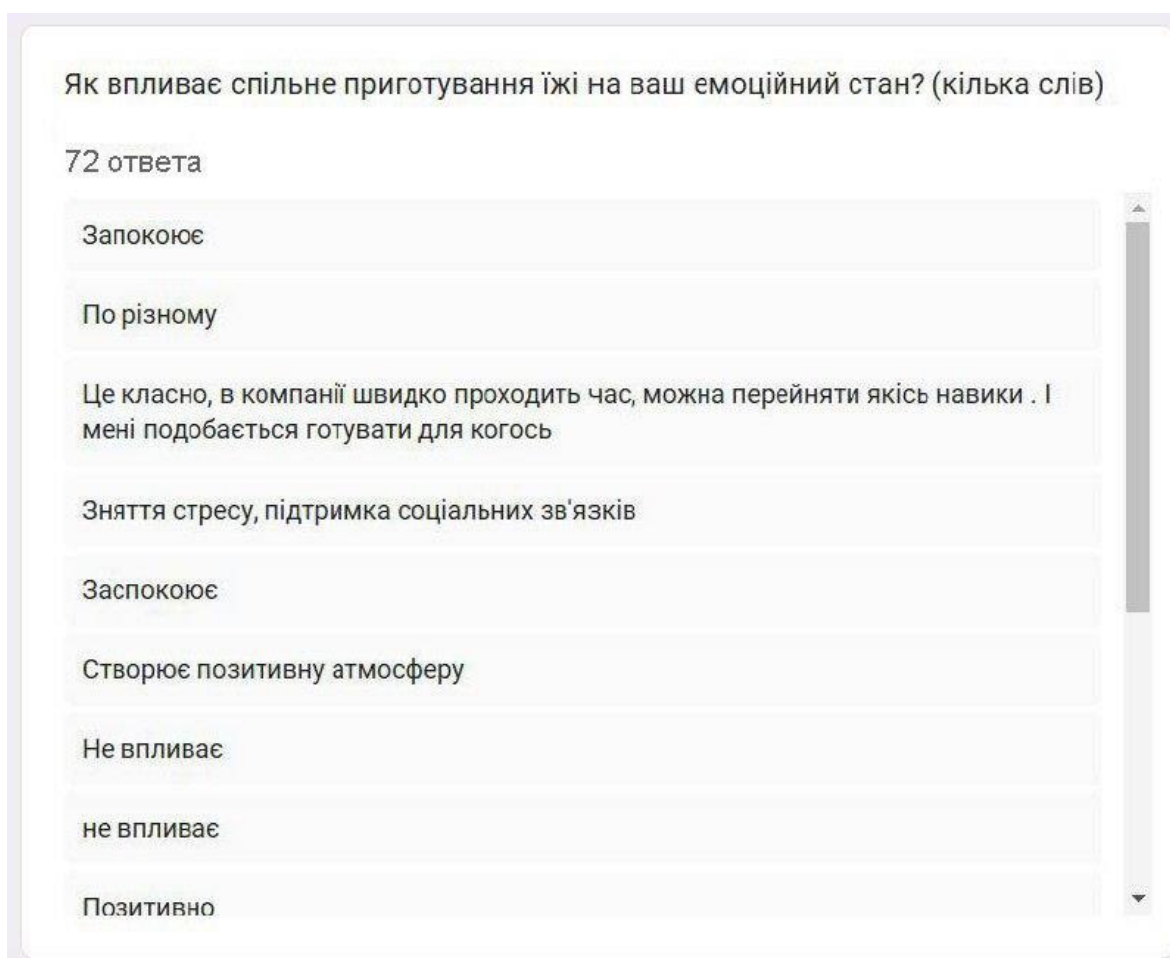


Рис. 7. Фрагмент результату авторського опитувальника

ційного напруження, особливо для вимушених емігрантів та діючих військових.

Для забезпечення якісної оцінки отриманих результатів в опитувальнику використовувалися як закриті, так і відкриті питання. Закриті питання були спрямовані на конкретні аспекти впливу національної кухні, дозволяючи встановити загальні тенденції, тоді як відкриті питання надавали респондентам можливість більш докладно висловити свої думки та особистий досвід.

Дослідження включало питання, що охоплювали такі аспекти, як вплив смаку їжі на емоції, використання страв для зниження стресу, важливість культурних та соціальних аспектів харчування.

Більше половини респондентів (53,3%) зазначили, що відчувають залежність свого настрою від того, наскільки подобається смак страви, що можна побачити на рисунку нижче, який є фрагментом огляду результатів авторського опитування з Google Forms.

Більшість респондентів (86,7%) також зазначили, що смачна їжа покращує настрій, що можна побачити на рисунку нижче, який є фрагментом огляду результатів цього ж дослідження.

Також можна відслідкувати феномен колективного подолання стресу на прикладі відповідей нижче.

Результати даного емпіричного дослідження показали, що участь у приготуванні традиційних страв та їх споживанні значно знижує рівень тривожності й покращує загальне самопочуття. Також, в результатах опитування, можна відслідкувати феномен колективного подолання стресу. Учасники експерименту повідомляли про покращення настрою та зменшення відчуття тривоги під час спільного приготування та споживання їжі. Це підтверджує значущість національної кухні як чинника, що сприяє покращенню психоемоційної стабільності.

Таким чином, за результати даного дослідження, можна відзначити досить сильну залежність емоційного стану людини від різних аспектів харчування, таких як процес вибору страви, під-

бір і пошук продуктів, приготування страви і безпосередньо споживання. Також проведене дослідження підтвердило, що процес приготування їжі та її споживання є важливим компонентом соціалізації та має вагомий терапевтичний потенціал.

Національна кухня є багатограним феноменом, який поєднує фізіологічні, культурні, соціальні і психологічні аспекти. У ході дослідження було доведено, що традиційні кулінарні практики мають суттєвий вплив на емоційний стан і соціальну ідентичність особистості, але цей феномен потребує подальшого вивчення як джерела психоемоційної стабільності, засобу зміцнення культурної ідентичності та гармонізації соціальних взаємин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисенко М. В. Побут міських мешканців України в 30-х роках XX ст. Етнічна історія народів Європи. 2008. Вип. 24.
2. Брайченко О., Гримич М., Лильо І., Резніченко В. Україна. Їжа та історія. Київ : ФОП Брайченко О. Ю., 2021. 286 с.
3. Наулко В. І. Культура і побут населення України В. І. Наулко, Л. Ф. Артюх, В. Ф. Горленко та ін. Київ : Либідь, 1993. 255 с.
4. Панченко В.Г. Українське національне харчування: минуле і майбутнє. *Уроки здоров'я*. Дніпропетровськ : Герда, 2010. 240 с.
5. Плюта О. П. Українська кухня як феномен побутової культури: до історіографії питання. Актуальні питання культурології: Альманах наук. т-ва «Афіна» к-ри культурології. 2016. Вип. 16. С. 59–64.
6. Клод Леві-Стросс Міфології. Походження правил поведінки за столом. – 1200 с. (Claude Lévi-Strauss *Mythologiques I–IV. L'Origine des manières de table*. Plon, 2009.)
7. Мері Дуглас Розшифровка їжі. Їжа і культура. 1997. Р. 36-54. (Douglas M. *Deciphering a meal. Food and Culture: A Reader* / ed. By C. Counihan and P. Van Esterik. New York; London: Routledge)
8. Шкала тривоги Стілбепрепа-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)
9. Методика оцінки психологічного стану Холмса-Рея (The Holmes-Rahe Life Stress Inventory)