

## АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

### ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EATING BEHAVIOR UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE

У науковому дослідженні проведено теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Проведено емпіричні дослідження серед українців в умовах дії воєнного стану для збору конкретних даних про їх харчову поведінку та психологічний стан саме на третьому році війни і проілюстровано їх динаміку і кореляцію.

Визначено, що під час кризових ситуацій, як-от війни або економічні труднощі, зміни в нашій харчовій поведінці стають більш очевидними. Емоційне харчування, що виникає як реакція на стрес, може призвести до компульсивного переїдання. Встановлено, що зростання тривожності та невизначеності може зменшити здатність індивіда усвідомлено підходити до вибору їжі. Це своєю чергою може призвести до дестабілізації не тільки фізичного, але й емоційного стану, погіршуючи загальний рівень благополуччя. Доведено, що під час дії воєнного стану важливо створити підтримувальне середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Проведення дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. У ході дослідження було виявлено кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України на території дії воєнного стану.

Аналіз отриманих у процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичною і методологічною основою для інших наукових досліджень у цій галузі.

**Ключові слова:** особистісні особливості харчової поведінки, психологічні аспекти хар-

чової поведінки, розлади харчової поведінки, харчова поведінка.

The scientific study conducted a theoretical and empirical analysis of the peculiarities of eating behavior among the population of Ukraine in wartime conditions. Empirical research was conducted among Ukrainians under martial law to collect specific data on eating behavior and psychological state right now in the third year of the war, and illustrated their dynamics and correlation.

It was determined that during crisis situations, such as wars or economic difficulties, changes in our eating behavior become more obvious. Emotional eating, which occurs as a reaction to stress, can lead to compulsive overeating. It was found that increased anxiety and uncertainty can reduce an individual's ability to consciously approach food choices. This, in turn, can lead to destabilization of not only the physical, but also the emotional state, worsening the overall level of well-being. It has been proven that during martial law it is important to create a supportive environment aimed not only at satisfying basic nutritional needs, but also at rehabilitation and maintaining mental health.

The study allowed to obtain new scientific data on the nature of eating behavior as a reaction to stress factors caused by military actions. At the beginning of the study, correlations were revealed between individual psychological characteristics of the personality and the manifestation of various types of eating disorders of Ukrainian citizens living together in the territory of martial law.

Analysis of the indicators obtained during the study will help to comprehensively deepen the theoretical understanding of the mechanisms of the formation of eating disorders in crisis situations. The knowledge confirmed by the data obtained will help to develop psychological assistance programs for victims, and also serve as a theoretical and methodological basis for other scientific research in this area.

**Key words:** individual characteristics of eating behavior, psychological aspects of eating behavior, eating disorders, eating behavior.

УДК 159.9.019.4:613.2 «364» (477)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.32>

**Осадча Л.Ю.**

психолог, викладач вищої категорії  
Комунальний заклад «Одеський  
обласний базовий фаховий  
медичний коледж»

**Сисусьва Є.П.**

психолог, психотерапевт

**Вступ.** Війна є потужним стресоутворювальним фактором, що впливає на психічне здоров'я людей. Психологічний стрес і тривога можуть призводити до змін у харчовій поведінці. Дослідження психічного здоров'я населення в умовах війни є необхідним для розроблення ефективних методів психологічної допомоги та підтримки. Вивчення впливу війни на харчову поведінку сприяє розвитку психологічної науки, зокрема в галузі психосоматики та поведінкових розладів. Це дозволяє більш глибоко зрозуміти, як діють механізми впливу стресу на поведінку, а також розробляти нові методи терапії та підтримки. «Вивчення цієї проблеми стає надзвичайно важливим у сучасному світі, оскільки стреси та психоемоційне навантаження можуть

викликати внутрішню напругу та дискомфорт, що впливає на харчову поведінку» [9, с. 295].

В історично травмованих суспільствах можуть виникати такі явища, як надмірне споживання їжі або уникання певних продуктів, які можуть бути пов'язані з минулими травмами. «Така поведінка є специфічним захисним механізмом у відповідному колективному страху перед голодом і позбавленням» [6, с. 211]. Розгляд цих факторів є важливим, оскільки він може сприяти не тільки поточному розумінню розладів харчової поведінки, але й розробленню ефективних програм профілактики та лікування, які враховують історичні й культурні контексти. Порушення в харчуванні можуть мати серйозні наслідки для здоров'я та якості

життя, тому дослідження цього питання допомагає зрозуміти його індивідуальні та соціальні аспекти, що може мати важливе значення для різних сфер життя людини.

**Теоретичне підґрунтя.** На сучасному етапі розвитку психологічної науки звертається особлива увага на вивчення життєдіяльності та здоров'я людини, тому аналіз харчової поведінки та розроблення методів для підтримки здоров'я вважаються одним із пріоритетних завдань у психології. Багато вчених приділяли особливу увагу різним аспектам харчової поведінки: Т.І. Алексєєва, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилєва, П. Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А. Косяк, Н.І. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л.В. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін. Своєю чергою особливості психології розладів цієї сфери стали об'єктом досліджень О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А. Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін. Слід зазначити, що підвищена актуальність досліджень харчової поведінки виникла саме під час війни, коли слідкувати за нервовим станом стало ще важчим, а догляд за здоров'ям відійшов на другий план, як й інші питання, що не відповідають за виживання, а лише – про якість життя.

Незважаючи на певний обсяг досліджень, існують значні прогалини: за відсутності конкретних даних саме про харчову поведінку під час воєнного стану в Україні існує необхідність розроблення інтегрованого підходу. Це зумовлено тим, що наявні дослідження здебільшого стосуються загальних груп населення або відповідних інших культур. Багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки чи стресу або взагалі не характеризують логічної їх взаємодії, оминаючи своєю увагою саме розлади харчової поведінки в умовах дії воєнного стану в нашій країні.

Тож варто констатувати, що український контекст, особливо в умовах війни, майже не досліджений або погано досліджений, крім того, оминається увагою інтегрований підхід, адже багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або стресу, не інтегруючи всі аспекти для більш повного розуміння проблеми. Також є необхідним розроблення практичних рекомендацій щодо лікування розладів харчової поведінки, оскільки існує не аби-яка потреба в таких рекомендаціях для психологів і фахівців з охорони здоров'я щодо підтримки населення в умовах війни.

Вкрай важливим є здійснення емпіричних досліджень серед українців в умовах дії воєнного стану для збору конкретних даних про харчову поведінку та психологічний стан саме на третьому році війни і дивитись у постійній динаміці та кореляції.

**Мета статті** – теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Для досягнення мети поставлено такі завдання: з'ясувати особливості поведінки людини в споживанні їжі та дослідити харчування, обґрунтувати особливості харчування

в умовах воєнного стану; застосувати розроблений методологічний підхід до емпіричного дослідження особливостей харчової поведінки; проаналізувати вплив базисних переконань особистості харчової поведінки українців під час війни, а також установити особливості впливу війни на харчову поведінку особистості.

**Методи дослідження.** Під час проведення дослідження були використані такі методи, як аналіз, синтез, систематизація, узагальнення. Основним підходом став інтегрований підхід. Особливу увагу приділено емпіричним методам, як-от бесіда, психодіагностичне обстеження, спостереження, опитування. Емпіричне дослідження велось на базі ВСП «Фаховий коледж вимірювань ДУІТЗ», КП «Одеський обласний базовий фаховий медичний коледж», а також серед психологів-практиків та психотерапевтів м. Києва, Одеси та Миколаєва. Вибірка дослідження складалася із 60 осіб, з яких 1 чоловік та 59 жінок. Дослідження проводилося за допомогою розробленої Google форми в період з 2024 по 2025 роки.

Для аналізу психологічних аспектів харчової поведінки в умовах воєнного стану в Україні були використані емпіричні методи дослідження. Так, по-перше, було використано анкетування, присвячене питанням, спрямованим на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних, по-друге, Нідерландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), по-третє, було застосовано методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.

У контексті дослідження психологічних особливостей харчової поведінки українців під час війни, поєднання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ та методики оцінювання суб'єктивного відчуття самотності (Рассел та Фергюсон) надано комплексну картину взаємозв'язків між психологічними та поведінковими аспектами. DEBQ розкриває емоційно зумовлені зміни в харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Зміни харчової поведінки можуть бути механізмом компенсації емоційного дискомфорту або відповіддю на зовнішні стимули, наприклад, доступність продуктів. Своєю чергою використання методики Рассела та Фергюсона дозволило виявити зв'язок між відчуттям самотності та харчовими патернами. Підвищений рівень самотності може бути посередником у розвитку найбільш деструктивних форм харчової поведінки. Дослідження таких комплексних явищ, як вплив війни на психосоціальну поведінку, вимагає мультидисциплінарного підходу. Поєднання психологічних, соціальних та поведінкових даних забезпечує всебічний аналіз ситуації. Знання, отримані завдяки цим методам, можуть стати основою для розроблення цільових інтервенцій. Зокрема, можна розробити програми підтримки, які враховують специфічні потреби населення в умовах кризової ситуації. Це включає зміцнення

соціальних зв'язків, надання психологічної підтримки та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу.

Отже, аналіз методів та можливостей їх застосування в умовах війни відкриває перспективи для міждисциплінарного підходу до вивчення психосоціальних наслідків кризових ситуацій і розроблення ефективних стратегій їх подолання.

**Результати і обговорення.** Харчова поведінка – це сукупність психологічних, соціальних і біологічних реакцій, що визначають вибір, кількість і режим прийому їжі людиною. «Відновлення харчової поведінки виражає установки, емоції, когнітивні процеси функції, регулятори, фізіологічні реакції, спрямовані на харчування» [12, с. 174].

Розлади харчової поведінки – це складні психологічні проблеми, пов'язані з порушенням споживання їжі, але не тільки із цим. Особи, які стикаються із цими розладами, можуть обмежувати себе в їжі або, навпаки, споживати надміру кількість їжі, що може викликати блювання або виснаження через велике фізичне навантаження, обмежено вибирати їжу або ще іншим чином обходитись із цим. Порушення харчування часто супроводжуються тривогою та депресією і можуть мати надалі серйозні наслідки для здоров'я, а в широкому розумінні якість життя або навіть загрозу для життя [3, с. 174]. С.Д. Литвин-Кіндратюк справедливо зазначає, що розлади харчової поведінки можуть бути спричинені безліччю факторів, включаючи генетичні особливості, особисті травми і суспільний тиск. Кожна особа, яка стикається із цим, заслуговує на підтримку і розуміння. Дуже важливо, щоби близькі люди, медики та суспільство загалом були готові надати цю підтримку без осуду [10, с. 127].

Під час дії воєнного стану люди переживають надзвичайно важкі моменти, які впливають на їх психічне і фізичне здоров'я. Проблеми, які виникають, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть змінити не тільки внутрішній світ людини, але й її щоденну поведінку, зокрема харчову. ПТСР з'являється, коли людина переживає події, що загрожують її життю або здоров'ю, і може викликати стійкі та глибокі емоційні рани. Натеper українці постійно стикаються з травматичними переживаннями, що підвищує ймовірність розвитку ПТСР, а отже, впливає і на їхні харчові звички.

Багато людей намагаються впоратися із впливом ПТСР через їжу. Деякі знаходять тимчасове полегшення від напруженості та тривоги в емоційному переїданні, намагаючись заглушити негативні почуття і важкі спогади. Інші, навпаки, намагаються контролювати свій раціон, обмежуючи себе в їжі, щоб повернути хоча б частину контролю у своє життя, яке здається хаотичним [4, с. 185]. Декого може затягнути в цикли булімічної поведінки, де почуття провини змінюється черговим очищенням. Такі стратегії, хоч і здаються способом боротьби з симптомами ПТСР, як-от нічні жажіття чи роз-

дратування, насправді можуть лише погіршити ситуацію. Вони не тільки ускладнюють психологічний стан, але й впливають на фізичне здоров'я людини. У таких складних умовах важливо досліджувати, як саме війна та пов'язані з нею травми впливають на харчову поведінку. Розуміння цих зв'язків може стати ключем до створення ефективних програм підтримки, які допоможуть людям відновити своє життя, надаючи їм сили впоратися з викликами сьогодення з меншими втратами для здоров'я [2, с. 15].

Зазначимо, що такі когнітивні та афективні розлади, як депресія або/або анестезія, травматична г'єнеза, також можуть зачіпати харчування. Негативна установка про те, що що-небудь у них або у світі погане, самозвинувачення та очікування одного лише поганого результату можуть призвести до порушень харчової поведінки і змінити вибір харчових продуктів і режим харчування [8, с. 307].

Травмованість і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть справді бути тісно пов'язані з розладами харчової поведінки, зокрема із симптомами булімії. Надзвичайно високі рівні ПТСР протягом життя серед груп, які стикалися з розладами харчової поведінки, є показником складної взаємодії між травмою, психічним станом і здоров'ям [1, с. 110]. Підвищення рівнів збудження або тривоги, пов'язаних із травмою, може впливати на харчову поведінку, зокрема на переїдання або очищення кишечника. Ці практики можуть стати способом знеболення або уникнення неприємних відчуттів, що виникають унаслідок травматичного досвіду. Однак це тимчасове полегшення може сприяти розвитку нездорових звичок у харчуванні та впливати на психічне здоров'я загалом.

Слід погодитися, що «стресова ситуація війни сильно впливає на емоційний стан людей, що своєю чергою позначається на їх харчовій поведінці» [7, с. 348]. Дослідження цього зв'язку допоможе глибше зрозуміти особливості харчування українців в умовах конфлікту. Емоційний тип харчової поведінки характеризується вживанням їжі для подолання негативних емоцій або стресу. Це може бути особливо актуальним для українців, які отримують психологічні травми в результаті війни.

Дослідження емоційного компонента харчової поведінки дозволить виявити, які саме особові риси (тривожність, імпульсивність, схильність до емоційного переїдання тощо) впливають на харчові звички в екстремальних умовах. Отримані нами дані щодо емоційного типу харчової поведінки можуть стати підґрунтям розроблення психологічних рекомендацій та програм для підтримки населення в умовах війни, спрямованих на формування здорових харчових стереотипів.

Зазначимо, що використання означених вище емпіричних методів дослідження дозволило визначити, що 98,3% з опитаних респондентів – жінки, тоді як чоловіки – лише 2% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про вищий інтерес жінок до теми або більш активний їх внесок у рам-



ках цього дослідження. Такі результати можуть значно вплинути на розуміння отриманих даних та їх подальший аналіз, а також на розроблення рекомендацій чи практичних порад, що засновані на цих показниках. Найбільша частка опитаних осіб належить до вікової групи від 35 до 44 років. Це може свідчити про те, що саме ця група людей найбільше відчула на собі вплив конфлікту на їхні харчові звички. Якщо розглядати віковий розподіл детальніше, можна зазначити, що вікова група 35–44 роки становить приблизно 35% від усіх учасників. Інші вікові категорії знаходять своє відображення в опитуванні, але в меншій кількості. Ця інформація стає дуже важливою для майбутніх досліджень, спрямованих на вивчення харчових порушень серед різних вікових груп у контексті війни.

Окремо слід звернути увагу на результати опитування, яке досліджувало вплив емоційного стресу на вживання їжі. Згідно з отриманими даними, 23,3% учасників зазначили, що дуже рідко звертаються до їжі в стресових ситуаціях. На противагу цьому, 18,3% зізналися, що роблять це часто. Найбільша частка (26,7%), повідомила про помірне споживання їжі в подібних обставинах. Ще 18,3% опитаних заявили, що рідко перекушують через стрес, а залишкова частка у 13,3% споживає їжу часто під впливом стресу. Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що більше половини респондентів визнають схильність до вживання їжі на тлі емоційного стресу хоча би помірно. Це свідчить про те, що емоційний стрес справді може впливати на харчову поведінку багатьох людей.

Виявилось, що 10% учасників зазначили, що схудли на 5 кг і більше. Ще 18,3% респондентів указали, що втратили від 2 до 4 кг. Однак значна частка учасників, а саме 43,3%, заявила про те, що їх вага залишилася без змін. Між тим, 16,7% повідомили про набір ваги в межах 2–4 кг, а 11,7% респондентів зазначили, що додали 5 кг і більше. Таким чином, згідно з проведенням дослідження, найбільша частина учасників, що становить 43,3%, залишила свою вагу стабільною протягом останнього року. До групи тих, хто схуд, увійшло 28,3% респондентів, тоді як збільшення ваги було відзначено у 28,4% опитаних. З даних можна зробити висновок, що хоча більшість людей намагаються підтримувати стабільну вагу протягом року, все ж існують незначні коливання в одному чи іншому напрямку. Причини цього можуть бути пов'язані зі змінами в способі життя, раціоні харчування чи рівні фізичної активності. Тому важливо уважно стежити за своєю вагою і здійснювати необхідні дії для підтримання здоров'я та загального добробуту.

Своєю чергою використання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) дозволило розкрити емоційно зумовлені зміни в харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Так, результати опитування показали, що найбільша частка рес-

пондентів (26,7%) рідко відчувають страх, думаючи про надмірну вагу. За ними йде чверть опитаних (25%), які іноді переймаються цим питанням. Приблизно 16,7% заявили, що ніколи не відчувають страху із цього приводу, тоді як 13,3% відчувають його часто. Лише 10% зазвичай переймаються надмірною вагою, а найменша група (8,3%) постійно відчуває страх.

Згідно з опитуванням, більшість людей рідко або іноді охоплює страх, що може вказувати на загальне ставлення до ваги та здоров'я в суспільстві. Крім того, значна частина опитаних ніколи не відчуває жаху (16,7%), а 13,3% досить часто зіштовхуються із цим почуттям. Найменша група респондентів (8,3%) завжди переживає страх із цього приводу, що свідчить про небагато людей з постійною тривогою на цю тему. Ця інформація може бути корисною для психологів і фахівців у галузі харчування і психічного здоров'я, оскільки вона вказує на частоту тривоги щодо ваги серед населення.

Як зазначалося вище, опитування було проведено серед вибраної групи респондентів (здобувачі освіти, викладачі, психологи) з метою визначити частоту уникання прийому їжі, коли вони відчувають голод. Респондентам було запропоновано вибрати один із трьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають їхнім звичкам. Категорії відповідей: Іноді – 16,7%; Ніколи – 35%; Рідко – 48,3%. Ці результати вказують на те, що більшість людей рідко або ніколи не уникають прийому їжі, коли вони голодні, що може свідчити про загальне прагнення слідувати сигналам голоду і задовольняти свої харчові потреби.

Окрім того, було здійснено опитування з метою визначити частоту виникнення занепокоєння з приводу їжі. Респондентам було запропоновано вибрати один із чотирьох варіантів відповіді, який найкраще відповідає їхнім відчуттям: ніколи, рідко, іноді, часто. Результати опитування показали такі висновки на основі отриманих даних. Ніколи – найбільше респондентів, 36,7%, зазначили, що вони ніколи не переживають через їжу. Рідко – 26,7% респондентів сказали, що рідко відчувають занепокоєння з приводу їжі. Іноді – 20% респондентів іноді відчувають занепокоєння з приводу їжі. Часто – найменша частка, 13,3% респондентів, часто відчувають занепокоєння. Ці результати вказують на те, що більшість людей або ніколи, або рідко відчувають занепокоєння з приводу їжі, що може свідчити про загальний рівень задоволення і впевненості у своїх харчових звичках. Проте наявність групи, яка може відчувати хвилювання іноді або часто, вказує на те, що проблема харчової тривоги є актуальною для певної частини населення.

В опитуванні респондентам було поставлено запитання про частоту епізодів переїдання, коли вони відчували, що не можуть зупинитися. Результати розподілилися таким чином: ніколи – 40%, іноді – 35%, рідко – 20%. Більшість опитаних респондентів (40%) ніколи не відчувають епізодів переїдання, що є позитивним показником опитування.

Водночас значна частина респондентів (35%) іноді відчуває такі епізоди, що вказує на необхідність звернути увагу на цю проблему та, можливо, провести додаткові подальші дослідження.

Свою чергою застосування методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона дозволило отримати такі результати: низький рівень самотності – 1,7%; середній рівень самотності – 95%; високий рівень самотності – 3,3%. Аналіз результатів, отриманих за допомогою Методу діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розробленого Д. Расселом та М. Фергюсоном, дає змогу зробити кілька суттєвих висновків.

Кількісні результати свідчать про таке: низький рівень самотності спостерігається лише у 1,7% учасників (1 респондент), що може означати наявність міцних соціальних контактів або особистісних навичок, які ефективно допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Середній рівень самотності зафіксований у 95% учасників (57 респондентів), що підкреслює ситуацію, за якої більшість людей відчувають певний ступінь ізоляції, але в цілому залишаються в умовно стабільному емоційному стані навіть в умовах війни. Нарешті, високий рівень самотності, що припадає на 3,3% респондентів (2 особи), може бути індикатором серйозних внутрішніх конфліктів та психологічних труднощів, які можуть суттєво ускладнити їх повсякденне життя. Саме цікавим є те, наскільки глибокою може бути взаємозалежність між відчуттям самотності та харчовою поведінкою.

Водночас середній рівень самотності свідчить про те, що учасники, хоча й не відчувають значної ізоляції, тим не менш можуть стикатися з певними викликами, які впливають на їх режим харчування. Війна створює складний психологічний лабіринт, який впливає на кожну людину по-різному. Самотність під час війни може стати важливим фактором, що впливає на загальне психічне здоров'я та харчову поведінку» [11, с. 351]. Високий рівень самотності в невеликого числа респондентів свідчить про те, що війна має суттєвий вплив на окремих осіб, створюючи умови для виникнення або загострення особистісних розладів. Необхідно розробити підтримувальні програми, які допоможуть людям, котрі переживають високий рівень самотності. Це може включати психологічну підтримку, групові заняття або інші заходи, що допоможуть знизити рівень ізоляції» [5, с. 216]. Важливо також звернути увагу на тих, хто має середній рівень самотності, аби запобігти можливому погіршенню їх стану. Війна створює надзвичайно складний та стресовий контекст, і важливо інтегрувати психологічну допомогу в загальну систему підтримки населення.

Отже, опитування, що було проведене за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, демонструє вплив війни на рівень самотності людей. Результати дослідження, що трансцендентально переплітаються з харчовою поведінкою, вказують на

необхідність у комплексних заходах підтримки та допомоги населенню.

Загалом, більшість учасників демонструють нормальну харчову поведінку, що відноситься до норми, а не до патології. Однак деякі учасники відчувають вплив емоційного стресу на своє харчування, що може бути наслідком зовнішніх факторів, як-от воєнний стан. Рівні обмежувальної поведінки варіюються серед учасників, що може бути пов'язано зі стресом, доступністю їжі та іншими факторами, які впливають на харчову поведінку в умовах конфлікту. Середній рівень самотності в більшості учасників вказує на умовно стабільний психологічний стан, але також на необхідність уваги до потенційних змін у поведінці.

**Висновки.** Таким чином, під час кризових ситуацій, як-от війни або економічні труднощі, зміни в нашій харчовій поведінці стають більш очевидними. Емоційне харчування, що виникає як реакція на стрес, може призвести до компульсивного переїдання. Водночас у деяких людей ця ж сама напруга може викликати небажання їсти, що спричиняє суворе обмеження споживання їжі. Ці явища свідчать про те, як глибоко закорінені в нашій психології харчові патерни можуть бути змінені під тиском стресових факторів. Зростання тривожності та невизначеності може зменшити здатність індивіда усвідомлено підходити до вибору їжі. Це своєю чергою може призвести до дестабілізації не тільки фізичного, але й емоційного стану, погіршуючи загальний рівень благополуччя. За таких обставин важливо зрозуміти, що наші харчові звички – не лише наслідок біологічних потреб, а й результат глибоких психологічних і соціальних процесів, які потребують усвідомленості та підтримки. Тож під час дії воєнного стану важливо створити підтримувальне середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Проведення цього дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. Головне завдання полягає в експериментальному виявленні кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України під час дії воєнного стану.

Аналіз отриманих у процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичною та метрологічною основою для інших наукових досліджень у цій галузі. Подальші наукові роботи можуть бути спрямовані на вдосконалення адаптаційних стратегій і виявлення нових змінних, що впливають на харчову поведінку під час екстремальних ситуацій.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Абсаямова Л.М. Психологія харчової поведінки людини : навч.- метод. посібник. Харків : Смуґа-ста типографія, 2018. 181 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Шебанова В.І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. № 1 (46). С. 53–66.
3. Лимар Л. Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2018. № 42. С. 93–113.
4. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2020. Вип.5. Ч. 1. С. 160–165.
5. Серґа Т.О., Білоусенко М.В. Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). С. 968–979.
6. Смоляр В.І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2020. № 3–4. С. 16–25. URL: <http://www.medved.kiev.ua> (дата звернення: 02.02.2025).
7. Рахубовська Х.Г. Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2012. Вип. 44. С. 184–191.
8. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 1 (122). С. 122–128.
9. Brewerton T.D. Stress, trauma, and adversity as risk factors for the development of eating disorders. In L. Smolak, M. Levine (eds.) *Wiley handbook of eating disorders*. New York : Guilford, 2015. pp. 445–460.
10. Dansky B.S., Brewerton T.D., O'Neil P.M., Kilpatrick D.G. National women's study: the link between victimization, post-traumatic stress disorder, and bulimianervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 1997. Vol. 21. pp. 213–228.
11. Hudson J.I., Hiripi E., Pope H.G. Jr., Kessler R.K. Prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Study replication. *Biological Psychiatry*, 2007. Vol. 61(3). Pp. 348–358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040
12. Trottier K., Vanderlich S.A., Monson K.M., Crosby R.D., Olmsted M.P. An examination of posttraumatic stress disorder as a psychological maintaining factor in eating disorders. *Int J Eat Disord*, 2016. Vol. 49(5). P. 455–457. doi: 10.1002/eat.22516