

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Кобернюк Вікторії Вікторівни

УДК 159.019.4-057.87

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні чинники порушення харчової поведінки серед
студентської молоді

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

В. В. Кобернюк

Науковий керівник Никиненко Олена Вікторівна кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології

Київ –2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	5
1.1.Поняття харчової поведінки та основні види порушень харчової поведінки	5
1.2.Дослідження причин та проявів порушень харчової поведінки	5
1.3.Характеристика психологічних особливостей осіб з порушеннями харчової поведінки	5
Висновки до розділу 1	6
РОЗДІЛ2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
2.1.Методологічне обґрунтування та вибірка дослідження ...	7
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів соціально-психологічних чинників порушення харчової поведінки студентської молоді	8
Висновки до розділу 2	9
РОЗДІЛ3. НАПРЯМКИ ПОДОЛАННЯ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	10
3.1.Проблеми регуляції харчової поведінки у студентській молоді	10
3.2.Рекомендації щодо організації психологічної допомоги при проблемах харчової поведінки у студентській молоді	10
Висновки до розділу 3	11
ВИСНОВКИ	12
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	15

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«Соціально-психологічні чинники порушення харчової
поведінки серед студентської молоді»

Розлади харчової поведінки та їх різновиди стають все більш поширені серед студентів. Ці розлади мають серйозні наслідки на психічне та фізичне здоров'я студентів, а також на академічну успішність та соціальне життя. На розвиток РХП впливає соціально-психологічні фактори, тиск однолітків, стрес, тривога, низька самооцінка та нереалістичні стандарти краси. Існуючі методи профілактики та лікування РХП не завжди дієві. Тому дослідження може допомогти знайти нові методи боротьби з цим розладом.

Крім того, зростаюча кількість студентів, які дотримуються неправильного харчування, викликає серйозні суспільні та економічні проблеми. Важливо враховувати, що студентство є ключовим періодом у формуванні звичок щодо харчування, які можуть вплинути на майбутнє здоров'я. Підтримка здорового способу життя у цьому віці може мати довгострокові позитивні наслідки для здоров'я та благополуччя особистості.

Розуміння чинників може сприяти розробці стратегій для попередження та корекції порушень. Це може включати в себе впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення стресу та підвищення самооцінки, а також створення сприятливого середовища для здорового харчування в університетських гуртожитках та столових. З вище зазначеного можна зробити висновок, що дослідження цієї проблеми має велике значення для забезпечення здоров'я, навчального процесу та загального благополуччя студентської молоді.

Мета дослідження полягає у глибокому теоретичному та практичному аналізі соціально-психологічних чинників порушення харчової поведінки серед студентської молоді.

Завдання роботи :

1. Здійснити аналіз поняття харчової поведінки та основні види порушень харчової поведінки.

2. Систематизувати причини та прояви порушень харчової поведінки, їх особливості.

3. Провести емпіричне дослідження чинників порушення харчової поведінки серед студентської молоді та висвітлити його результати.

4. Розкрити проблеми регуляції харчової поведінки у студентської молоді.

5. Розробити рекомендації щодо організації психологічної допомоги при проблемах харчової поведінки у студентської молоді.

Об'єктом дослідження є процес порушення харчової поведінки серед молоді.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники порушення харчової поведінки серед студентської молоді.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, їх висвітлення у публікаціях, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні засади порушення харчової поведінки»** проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми харчової поведінки, оцінка норми та відхилення у харчовій поведінці за різними факторами та групами поділу, також основні види ПХП.

Тенденція зростання кількості студентів з різними формами порушеннями харчової поведінки, дають актуальність даній проблемі та їх можна поділили на причини зовнішнього та внутрішнього впливу на осіб. Також відомо що в період студентства людина найактивніша порівно з іншими віковими періодами та потребує постійних змін в навколишніх сферах життя, більше часу на економічну та психологічну самостійність, розвиток навичок та цінностей. У період студентства ми найбільш вразливі до порушень харчової поведінки, тому що знаходимось під більшим тиском оточуючих і їх оцінці, тому виникає проблема

в дівчат бути більш стрункішими, а в чоловіків москуліннішими. Більшість студентів починають займатись саморегуляцією в харчуванні, але не зовсім правильній, контролем, покаранням себе за зайві порції, сприймати своє тіло за «нереалістичними ідеалами» нав'язаними медіа, або редагованим фото своїх кумирів, відомих людей, це та багато іншого призводить до порушень харчової поведінки осіб. Варто також зазначити, що порушення харчової поведінки у студентської молоді можуть мати різні причини та прояви, які часто пов'язанні з фізичним, психологічним та соціальним станом особистості.

Найбільш поширеними харчовими порушеннями є нервова анорексія, булімія, компульсивне переїдання та інші розлади. Харчова поведінка може бути порушеною з різних причин, і це може відображати широкий спектр психологічних особливостей та проблем, але важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і порушення харчової поведінки можуть мати багато різних причин і специфічних характеристик. Ці особливості можуть бути спричинені різними факторами, включаючи психологічний стрес, тривогу, депресію та нестабільні відносини в сім'ї. Важливо розуміти ці аспекти для ефективної діагностики та лікування порушень харчової поведінки.

Висновки до розділу 1

У даному розділі було проведено аналіз поняття харчової поведінки та виділено основні типи порушень, такі як нервова анорексія, нервова булімія та компульсивне переїдання. Підкреслено, що харчова поведінка може бути гармонійною (адекватною) або девіантною (відхиленою від норми), і варто розглядати її в контексті психологічних, соціальних та біологічних факторів.

Досліджено причини та прояви порушень харчової поведінки, зокрема, виявлено, що ці стани можуть бути спричинені емоційними чинниками, соціальним середовищем або біологічними особливостями людини. Розглянуто, як психологічні аспекти впливають на відношення до їжі та споживацькі звички.

Також надано характеристику психологічних особливостей порушень харчової поведінки, зокрема, розглянуто вплив емоційного стану людини на її споживацькі пристрасті та харчові звички. Висвітлено, що особи з порушеннями

харчової поведінки можуть мати специфічне сприйняття свого тіла та відношення до їжі, що відрізняється від звичайного.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження чинників порушення харчової поведінки серед студентської молоді»** висвітлено методологічні обґрунтування та соціально-психологічні чинники порушення харчової поведінки серед студентської молоді, подано аналіз результатів дослідження які проводились за різними валідованими методиками, проаналізовано динаміку 50 студентів, описано особливості порушення харчової поведінки серед студентської молоді .

Результати аналізів дають чітке уявлення про те, які фактори найбільше впливають на ризики розвитку ПХП серед студентів, а також дають можливість оптимізувати вже існуючі програми допомоги людям з ПХП. Також варто зазначити, що дослідження даної теми збагачує наукове знання та дає більше можливостей для запобігання та вирішенню проблеми. Етап аналізів та інтерпретації даних може дати неочікувані результати та відкрити нові напрямки для дослідження ПХП. Це може стимулювати співпрацю між дослідниками, практиками та представниками різних галузей, об'єднавши зусилля для боротьби з ПХП. Розпочнемо з аналізів методики «DEBQ» норма у 27, а порушення у 23 студентів, що приводить до результатів що студенти з нормою не обмежують себе у їжі та слідкують у підтриманні ваги, в той час як студенти з порушенням навмисно обмежують себе в харчуванні. За шкалою емоційної харчової поведінки отримано результати: норма 31 де у студентів не спостерігається зв'язку між негативними емоціями та їжею, порушення у 19 що виявляють залежність від почуттів голоду або перевтоми, при їжі у них виникає відчуття розслаблення та піднесення настрою. За шкалою екстернальної харчової поведінки маємо результати, що 36 мають норму та їх бажання їсти спонукається зовнішньому факту середовища у той час як у 14 спостерігається порушення коли бажання їсти стимулюється не реальними відчуттями голоду, а зовнішніми факторами. «EAT-26» у 29 студентів виявлено низьку ймовірність розладу харчової поведінки, що свідчить про відсутність проблем у ставленні до їжі, у той же час у 21 студента виявлено високу ймовірність розладу харчової

поведінки, що свідчить на наявність проблем зі ставленням до харчування що потребують уваги та корекції. Результати «Шкали самоповаги» I-низька самоповага-12 студентів, II-нестійка самоповага-26 студентів, III-переважає самоповага-9 студентів, IV-висока самоповага-3 студента. Що свідчить до таких результатів 1-високий рівень неуспішності, невпевненості у собі відчувають менш цінними порівняно з іншими; 2-самоповага коливається, іноді почуваються впевнено іноді ні, все залежить від життєвих ситуацій та подій; 3-переважають відчуття власної цінності та впевненості у собі, стійкі у негативних ситуаціях, відчувають себе достатньо цінними; 4-високий рівень впевненості у собі, своїх здібностях, дуже самостійні та впевнені у своїх можливостях. Таким чином, загальний рівень низької та нестійкої поваги відповідає показнику – 38, а самоповага та висока самоповага – 12.

В результаті спостереження за студентами можна зазначити, що більшість мають збалансований раціон харчування, також їдять достатню кількість фруктів, овочів та п'ють багато води. Але було помічено слабкі сторони: велика кількість студентів їдять багато солодощів та фаст-фуду, деякі пропускають прийоми їжі, ряд студентів мають проблеми з переїданням.

Висновки до розділу 2:

У даному розділі було описано та інтерпретовано результати емпіричного дослідження чинників порушення харчової поведінки серед студентської молоді.

Аналіз та інтерпретація даних дослідження дозволили зробити наступні висновки. Відповідно до методики «Голландський опитувальник харчової поведінки» за шкалою обмежувальної харчової поведінки порушення виявлені у 23 (46%) студентів. За шкалою емоційної харчової поведінки порушення виявлені у 19 (38%) студентів. За шкалою екстернальної харчової поведінки порушення виявлені у 14 (28%) студентів.

За тестом ЕАТ-26 висока ймовірність РХП виявлена у 21 (42%) студентів.

Щодо рівня самоповаги, то низька або нестійка самоповага виявлена у 38 (76%) студентів. Переважає або висока самоповага виявлена у 12 (24%) студентів.

Відповідно до результатів методики «Шкала депресії А.Т. Бека» визначено, що значна частина студентів має симптоми депресії, що потребує уваги з боку психологів та інших фахівців.

Результати опитувальника «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» показали, що більшість студентів відчувають певний рівень самотності, що також може потребувати психологічної допомоги.

У третьому розділі **«Напрями подолання порушення харчової поведінки серед студентської молоді»** обґрунтовано проблеми регуляції харчової поведінки серед студентської молоді є актуальною та важливою, оскільки саме ці роки визначають подальше ставлення до їжі та здорового способу життя. Психологічні аспекти харчової регуляції також відіграють важливу роль в харчуванні студентів; стрес що постійно оточує молодь, не стабільний режим, зміни у соціальному середовищі також негативно впливає на організм та харчування. Тому, для збереження здоров'я та регуляції харчової поведінки студентам необхідно мати достатні знання про раціональне харчування, склад продуктів та їх вплив на організм. Задоволення від свого тіла, гармонія з ним, вміння слухати свій організм та його потреби, а також загальне самопочуття та фізична активність є важливими аспектами для молодого організму.

Для нормального розвитку та функціонування організму молода людина повинна щодня отримувати близько 70 різноманітних інгредієнтів з їжею та водою, багато з яких не синтезуються в організмі і є життєво важливими. Їжа повинна містити шість основних складових компонентів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та воду. Згідно з Нормами фізіологічних потреб у енергії та харчових речовинах для студентів України, це 2000-2450 ккал на добу. Оскільки до 25 років процеси росту та формування організму ще не завершені, а студентська молодь зазнає значних розумових та нервово-психічних навантажень, для них особливо важливе збалансоване та раціональне харчування що зміцнить здоров'я. Серед студентів набирає поширення харчуватися «їжею-сміття» що мають кумулятивний ефект на

порушення обміну речовин і наносять велику шкоду для організму та спричиняють 50% захворювань.

Враховуючи результати досліджень та актуальність проблеми доцільно є дотримуватись рекомендацій для покращення харчової поведінки студентів, а також поради щодо самоповаги. Програма організації психологічної допомоги при проблемах харчової поведінки у студентській молоді є важливим інструментом для підтримки студентів у збалансованому харчуванні та створенні здорового способу життя, вона включає проведення тренінгів, передбачає регулярність та систематичність у проведенні заходів з урахуванням психологічних особливостей розвитку особистості у юнацькому віці.

Висновки до розділу 3:

У даному розділі було розглянуто питання напрямків подолання порушення харчової поведінки серед студентської молоді.

Було констатовано, що проблеми регуляції харчової поведінки серед студентської молоді є актуальними та вимагають уваги. Для подолання цих проблем необхідно впроваджувати комплексні програми, спрямовані на підвищення свідомості студентів про здорове харчування та створення сприятливого середовища для здорового способу життя.

Такі програми повинні базуватися на принципах активізації, ресоціалізації та особистісної центрованості, враховуючи психологічні особливості розвитку особистості у юнацькому віці.

Організація програм психологічної допомоги має сприяти не лише покращенню харчової поведінки студентів, але й підтримці їхнього фізичного та психічного здоров'я. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного студента та забезпечити підтримку і позитивний вплив на їхній життєвий шлях. Дієві програми можуть стати важливим кроком у формуванні здорового способу життя серед студентської молоді та сприяти їхньому успішному навчанню та розвитку.

ВИСНОВКИ

На підставі викладених міркувань можна зробити наступні висновки відповідно до завдань.

1. Харчова поведінка – це комплекс психологічних, фізіологічних, соціокультурних та інших факторів, що впливають на харчування людини. Вона включає в себе вибір продуктів харчування, їх приготування, споживання та сприйняття їжі. Харчова поведінка формується під впливом багатьох чинників, таких як культурні традиції, соціальний статус, емоційний стан, ставлення до здоров'я та інші.

Основні види порушень харчової поведінки включають в себе такі розлади, як анорексія, булімія, компульсивне переїдання та інші. Анорексія характеризується відмовою від прийому їжі через спотворене уявлення про свою вагу та фігуру. Булімія проявляється у періодичних приступах об'їдання, після яких виникає потреба у самолікуванні, що може включати в себе спровоковане блювання або вживання послаблювальних засобів. Компульсивне переїдання характеризується споживанням великої кількості їжі в короткий період часу без відчуття контролю над процесом.

2. Дослідження причин та проявів порушень харчової поведінки показують, що ці розлади мають складну природу, яка включає фізіологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Серед фізіологічних причин можуть бути порушення гормонального фону, генетичні фактори та хронічні захворювання. Психологічні причини включають стрес, тривожність, низьку самооцінку та неспроможність вирішувати конфлікти. Соціокультурні чинники включають нав'язливі стандарти краси, негативні впливи засобів масової інформації та негативний досвід у дитинстві з їжею.

Прояви порушень харчової поведінки можуть бути різноманітні і залежать від конкретного розладу. Наприклад, у випадку анорексії проявляються намагання контролювати вагу через обмеження кількості споживаної їжі та інтенсивні фізичні навантаження. Булімія часто супроводжується періодичними приступами об'їдання, які зазвичай закінчуються спровокованим блюванням або

вживанням послаблювальних засобів. Компульсивне переїдання характеризується споживанням великої кількості їжі без відчуття контролю та наслідків.

Особи з порушеннями харчової поведінки часто мають певні психологічні особливості, які можуть впливати на їх ставлення до їжі та спосіб сприйняття власного тіла. Наприклад, низька самооцінка і негативне ставлення до себе часто спостерігаються у людей з анорексією та булімією. Ці особи можуть перебільшувати свої недоліки та недоліки, що спонукає їх до неприйнятних для здоров'я способів контролю за вагою та зовнішнім виглядом.

Також психологічні особливості можуть включати страх перед набором ваги або втратою контролю над їжею, що може призводити до періодичних стримувань у споживанні їжі або, навпаки, до переїдання у стресових ситуаціях. Особи з порушеннями харчової поведінки можуть також відчувати низьку власну ефективність у багатьох сферах життя, що поглиблює їхні страхи та тривогу.

3. Варто зазначити, що у даній роботі було проведене емпіричне дослідження щодо чинників порушення харчової поведінки серед студентської молоді. Дослідження включало в себе застосування таких методик, як «Голландський опитувальник харчової поведінки» (DEBQ), тест вподобань харчової поведінки (EAT-26), тест «Шкала самоповаги» (М. Розенберг), шкала депресії А.Т. Бека та опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності».

Аналіз та інтерпретація отриманих даних дозволили зробити наступні висновки. За допомогою методики DEBQ виявлено, що порушення обмежувальної харчової поведінки мають 23 (46%) студентів, емоційної – 19 (38%) та екстернальної – 14 (28%). Тест EAT-26 показав високу ймовірність ризику харчових порушень у 21 (42%) студента. Щодо самоповаги, низький або нестійкий її рівень виявлено у 38 (76%) студентів, в той час як високий або переважаючий – у 12 (24%). Щодо симптомів депресії, значну частину студентів (точну цифру не вказано) можна віднести до групи з ознаками депресії. На основі результатів опитування щодо самотності було встановлено, що більшість

студентів відчуває певний рівень самотності, що може потребувати психологічної підтримки.

4. Підсумовуючи, варто зазначити, що проблеми регуляції харчової поведінки серед студентської молоді вимагають комплексного підходу для їх вирішення. Один з напрямків подолання цих проблем полягає у впровадженні програм психологічної допомоги. Ці програми мають на меті надання студентам необхідної підтримки та інструментів для управління їхнім харчуванням та зміною негативних звичок.

5. Серед ключових елементів таких програм можуть бути індивідуальні консультації з психологом для виявлення особистих факторів, що впливають на харчову поведінку, та розробки індивідуального плану дій для поліпшення ставлення до їжі. Також важливо проводити групові сесії зі студентами для обміну досвідом та підтримки один одного у процесі зміни харчових звичок.

Крім того, в рамках програм можна розглянути проведення тренінгів та майстер-класів з питань здорового харчування, психологічних аспектів харчування та способів подолання стресу, що може сприяти негативним змінам у харчовій поведінці.

Програма організації психологічної допомоги при проблемах харчової поведінки серед студентської молоді може бути ефективним інструментом у подоланні цих проблем. Вона передбачає комплексний підхід до кожного студента, орієнтований на виявлення та розв'язання індивідуальних причин порушень харчової поведінки.

Загалом, програми організації психологічної допомоги можуть стати ефективним інструментом у розв'язанні проблем харчової поведінки серед студентської молоді, сприяючи покращенню їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. на здоб. наук. ступ. докт. псих. наук. Спеціальність 053 «Психологія». Київ, 2019. 398 с.
2. Абсолямова Л. М., Кіндякова Т. В. Психологічні засади та механізми порушень харчової поведінки в юнацькому віці. *The 10 th International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions»*. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. С. 240–246.
3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
4. Баєва Н. Р. Порушення харчової поведінки: особливості особистості та психотерапевтичні підходи до лікування: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2023. 64 с.
5. Вайтгед Л. Подолати розлад харчової поведінки /пер. з англ Грицюк І., наук ред. Явна К. Серія: Сам собі психотерапевт. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 112 с.
6. Веклич К. Ф., Гоголь О. В. Причини порушень харчової поведінки у сучасних підлітків. *Освіта і наука-2023: збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2023. С. 55–58.
7. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.
8. Гелунець А. А. Особливості прояву харчової поведінки у молоді з різним локус-контролем: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Вінниця, 2020. 131 с.
9. Голубка Т. Психологічні особливості харчової поведінки у сучасній молоді: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Львів,

2022. 48 с.

10. Горбунова В. В. Етичні та правові аспекти психологічних досліджень. *Практична психологія соціальної роботи*, 2015. № 3. С. 18–23.
11. Гринько Н., Сумарюк Б. М. Психологічні особливості осіб із порушеннями харчової поведінки: тези. *Конгреси, конференції*, 2018. Т. 14. № 4. С. 413.
12. Гриньова М. В., Коновал Н. О. Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді. Полтава, 2013. 38 с.
13. Емпіричні методи наукового дослідження: лекційний матеріал. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u97/lekcija_3.pdf.
14. Етичний кодекс психолога. URL: https://pdpu.edu.ua/doc/norm_doc/psy_slujba/%D0%A2%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%98%D0%99%20%D0%9A%D0%9E%D0%94%D0%9A%D0%A1%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf.
15. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 2 (66). С. 1651–72.
16. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Продукти та технологія функціонального харчування. *Матеріали першої міжнародної науковопрактичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії»*, 2018. № 2(1). С. 130–134.
17. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки: дис. д-ра філос. Спеціальність 053 Психологія. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2022. 186 с.
18. Карагезова С. Етапи наукового дослідження. URL:

<https://www.scribd.com/document/617288292/%D0%95%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F>.

- 19.Ковпак Л. В. Самоповага. Рекомендації психолога щодо підвищення самооцінки та впевненості в собі. URL:<https://ps-sluzhba.khmnu.edu.ua/samooczinka-rekomendacziyi-psyhologa-shhodo-pidvyshhennya-samooczinky-ta-vpevnenosti-v-sobi/>.
- 20.Копець Л. Класичні експерименти в психології: навчальний посібник. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 283 с.
- 21.Котух О. В. Організація та структура проведення емпіричного етапу дослідження становлення автентичності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*, 2019. № 2(14). С. 179–189.
- 22.Котюк Н. І. Зміни стереотипів харчування у сучасних школярів. *Актуальні проблеми транспортної медицини*, 2014. № 1(35). С. 33–36.
- 23.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
- 24.Кропивницька міська рада. Що таке ментальне здоров'я і навіщо воно нам? URL:<https://kr-rada.gov.ua/rekomendatsiyi-dlya-naselennya-pid-chas-vonnogo-stanu/sho-take-mentalne-zdorovya-i-navisho-vono-nam/>.
- 25.Кулінка Ю. С. Технологія м'ясних січених справ для студентського харчування. *Молодий вчений*, 2016. № 12(39). С. 46–50.
- 26.Куштим С. І., Бородай А. Б. Формування культури харчування студентів. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті: тези доповідей XLVI Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2022 рік*. Полтава: ПУЕТ, 2023. С. 656–659.
- 27.Лебідь Г. О. Психологічні чинники розладу харчової поведінки у жінок: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Запоріжжя:

ЗНУ, 2022. 70 с.

28. Левицька Т. Л., Миколюк В. П. Психологічні особливості молоді, схильної до порушення харчової поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. С. 114–117.
29. 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, 2000. № 5. С. 160–165.
30. Ліха В. М., Донцова Є. В. Клінічна картина нервової булімії у жінок молодого віку в сучасних умовах. Матеріали XV Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених «Перший крок в науку-2018», 2018. С. 349–350.
31. Логацька Т. О. Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді. *Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. К. : НУХТ, 2015. С. 174–175.
32. Лук'янчук І. В. Вид харчового розладу: орторексія. URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/novyj-vid-pishevogo-rasstrojstva-ortoreksiya>.
33. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 4(72). С. 202–211.
34. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3(71). С. 159–168.
35. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: МОЗ України від 03.09.2017. № 1073.
36. Олійник Н. А., Швець О. І. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2018. № 81(1). С. 194–197.

37. Патонич В. О. Як лікувати розлад харчової поведінки? URL: <https://csm.ua/kak-lechit-rasstrojstvo-pishchevogo-povedeniya/>.
38. Перепелиця В. В., Бровенко Т. В. Тренди здорового харчування в Європі. *Підприємництво у сфері послуг: реалії сьогодення і перспективи: матер. II Всеукр. Інтернет-конф.* Черкаси: Ю.А. Чабаненко, 2019. С. 26–29.
39. Перція Л. Обґрунтування програми психологічного забезпечення професійного здоров'я працівників ІТ-компанії. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1(73). С. 284–294.
40. Пивоваренко О. А. Харчова поведінка, як проекція локус контролю (на матеріалах опитування студентів). *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 120–122.
41. Пінчук І. Розлади харчової поведінки – це серйозна медична проблема, а не свідомий вибір чи стиль життя. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/blog/190-rozladi-kharchovoyipovedinkitse-seryozna-medichna-problema-a-ne-svidomiy-vibir-chi-stil-zhittya>.
42. Психологічні методики та тести. Голландський опитувальник харчової поведінки. URL: https://www.eztests.xyz/tests/eating_debq/.
43. Психологічні методики та тести. Тест вподобань харчової поведінки (EAT-26). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eat26/.
44. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
45. Саломао А. Як вибрати правильні типи вибірки для вашого дослідження. URL: <https://mindthegraph.com/blog/uk/%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%83-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1/>.
46. Ступкевич О. А. Психологічні чинники прокрастинації студентської

- молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Ізмаїл, 2023. 87 с.
- 47.Таврійський державний агротехнологічний університет. Емпіричні методи дослідження. URL: <https://studfile.net/preview/9845685/page:17/>.
- 48.Урбанович А. М. Роль лептину у патогенезі захворювань, які супроводжуються інсулінорезистентністю. *Експерим. та клін. фізіологія і біохімія*, 2010. № 1. С. 57–62.
- 49.Фатєєва М. С. Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією: дис. на здоб. ступ. докт. філос. Спеціальність 053 «Психологія». Київ, 2021. 230 с.
- 50.Хавелко Г. С. Тренінг. Методика проведення тренінгу: лекція з навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» для студентів спеціальності 014.14 Середня освіта (здоров'я людини). Львів, 2019. 20 с.
- 51.Харченко Н., Дудник О. Особливості Я-концепції майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 4(72). С. 228–234.
- 52.Харченко Ю. О. Харчова поведінка особистості в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Миколаїв, 2021. 93 с.
- 53.Чубарова Н. Психологічні чинники харчової поведінки у юнацькому віці: кваліфікаційна робота. Спеціальність 053 «Психологія». Київ, 2020. 88 с.
- 54.Шавель, Х. Є. Деякі аспекти харчування студентів. *International scientific conference*. Czestochowa, Republic of Poland, 2022. № 5(6). С. 116–119.
- 55.Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки: дис. доктора психол. наук. Спеціальність 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. 560 с.
- 56.Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма

- патологія»: монографія. Херсон: ПП Вишемирський В. С, 2016. 612 с.
- 57.Шебанова В. І. Харчова поведінка в континуумі «норма – патологія». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017. № 6(1). С. 133–138.
- 58.Шевченко Н. Ф. Здоров'я – хвороба: полюси континууму людського буття. *Психологічні перспективи*. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа», 2009. № 14. С. 225–232.
- 59.Шопша О. Л., Нагорна Д-І. О. Психологічні особливості порушень харчової поведінки. *The 9th International scientific and practical conference «Actual trends of modern scientific research»*. MDPC Publishing, Munich, Germany, 2021. С. 433–439.
- 60.Щербак Т. І. Психологічні особливості образу фізичного Я у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт: Науковий журнал*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. № 2. С. 104–111.
- 61.Щорічна доповідь про стан здоров'я населення та результати діяльності системи охорони здоров'я України. Український інститут стратегічних досліджень / За ред. О. Квіташвілі. К.: Медін-форм, 2015. 460 с.
- 62.Ярославська Л. П., Загородній В. В. Проблеми здорового харчування молоді. *Інновації та технології в сфері послуг і харчування*, 2020. № 1. С. 73–81.
- 63.Abraham S., Noriega B. R., Shin J. Y. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2018. № 2(1). P. 13–17.
- 64.AMCHP. Developmental Tasks and Attributes of Late Adolescence. Young Adulthood. State Adolescent Health Resource Center, 2019. URL: <https://amchp.org/adolescent-health/> .
- 65.Bardone-Cone A. M., Hunt R. A., Watson H. J. An overview of conceptualizations of eating disorder recovery, recent findings, and future directions. *Current psychiatry reports*, 2018. № 20. P. 1–18.
- 66.Baudinet J., Simic M., Eisler I. From treatment models to manuals: Maudsley single-and multi-family therapy for adolescent eating disorders. In *Handbook*

of Systemic Approaches to Psychotherapy Manuals: Integrating Research, Practice, and Training. Cham: Springer International Publishing, 2022. P. 349–372.

67. Eija Stengård and Kaija Appelqvist-Schmidlechner. Mental Health Promotion in Young People an Investment for the Future. URL: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Mentalhealthpromotionyoungpeople.pdf>.
68. Eggels L. Kool T., Unmehopa U., Lamuadni K. Neuropeptide Y signaling in the lateral hypothalamus modulates diet component selection and is dysregulated in a model of diet-induced obesity. *Neuroscience*, 2020. № 447. P. 28–40.
69. InStyle. For Many People with Eating Disorders. Quarantine Is an Unexpected Trigger. 2020. URL: <https://www.instyle.com/beauty/health-fitness/coronavirus-eating-disorders>.
70. Itzkovitch A., Or M. B., Schonberg T. Cue-approach training for food behavior. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2022. № 47. P. 101–202.
71. Kitsantas A., Gilligan T. D., Kamata A. College Women With Eating Disorders: Self-Regulation, Life Satisfaction, and Positive. *Negative Affect. The Journal of Psychology*, 2003. № 137(4). P. 381–395.
72. Life&Psychology. Тест «Шкала самоповаги» (М. Розенберг). URL: <https://life-psy.blog/2019/02/02/%d1%82%d0%b5%d1%81%d1%82-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%b3%d1%83/>.
73. Millington G. W. The role of proopiomelanocortin (POMC) neurones in feeding behaviour. *Nutrition & metabolism*, 2007. № 4(1). P. 1–16.
74. Oksman O. Orthorexia: when healthy eating turns against you. *The Guardian*, 2015. № 26. P. 107–118.
75. Qian M., Wu Q., Wu P., Hou Z., Liang Y., Cowling B. J., Yu, H. Psychological responses, behavioral changes and public perceptions during the early phase of the COVID-19 outbreak in China: a population based

- cross-sectional survey. *MedRxiv*, 2020. URL: <https://doi.org/10.1101/2020.02.18.20024448>.
76. The Guardian. Orthorexia: when healthy eating turns against you. 2018. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/sep/26/orthorexia-eating-disorder-clean-eating-dsm-miracle-foods>.
77. Wade T.D., Tiggemann M. The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 2013. № 1(2). P. 1–6.
78. Wilksch S. M., O’Shea A., Byrne S., Wade T. D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 2019. № 53(1). P. 96–106.
79. Wu Y., He H., Cheng Z., Bai Y., Ma X. The role of neuropeptide Y and peptide YY in the development of obesity via gut-brain axis. *Current Protein and Peptide Science*, 2019. № 20(7). P. 750–758.
80. Yahaya R., Apaak D., Hormenu T. Body image, self-esteem and health behaviour among senior high school students in Offinso Municipality of Ashanti Region, Ghana. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 2021. № 12(1). P. 11–18.