

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ДІЇ РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Осадча Л. Ю. психолог, викладач вищої категорії
Комунальний заклад Одеський обласний
базовий фаховий медичний коледж

Проведення 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 на території дії воєнного стану. Аналіз отриманих в 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 послужать теоретичним та методологічним основам для інших наукових досліджень у цій галузі.

Ключові слова: особистісні особливості харчової поведінки; психологічні аспекти харчової поведінки; розлади харчової поведінки; харчова поведінка.

Вступ. Війна є потужним стресоутворюючим фактором, що впливає на психічне здоров'я людей. Психологічний стрес та тривога можуть призводити до змін у харчовій поведінці. Дослідження психічного здоров'я населення в умовах війни є необхідним для розробки 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» (Brewerton, 2025).

В історично травмованих суспільствах можуть виникати такі явища, як надмірне споживання їжі або уникання певних продуктів, які можуть бути пов'язані з минулими травмами. Як справедливо зазначає В.І. Смоляр (2020), така поведінка є специфічним захисним механізмом у відповідному колективному страху перед голодом і позбавленням (с. 211). Розгляд цих факторів є важливим, оскільки він може сприяти не тільки поточному розумінню розладів харчової поведінки, але й розробці ефективних програм профілактики та лікування, які враховують історичні та культурні контексти. Порухення в

харчуванні можуть мати серйозні наслідки для здоров'я і якості життя. Тому дослідження цього питання допомагає зрозуміти його індивідуальні та соціальні аспекти, що може мати важливе значення для різних сфер життя людини.

Мета статті: теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Для досягнення поставленої мети перед нами стоять такі завдання: з'ясувати особливості поведінки людини у 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 встановити особливості впливу війни на харчову поведінку особистості.

Теоретичне підґрунтя. На сучасному етапі розвитку психологічної науки звертається особлива увага на вивчення життєдіяльності та здоров'я людини, тому аналіз харчової поведінки та розробка 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. Бацилева, 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.. У свою чергу 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 і інші питання що не відповідають за виживання, а лише - про якість життя.

Незважаючи на певний обсяг досліджень, існують значні прогалини: за відсутністю конкретних даних саме про харчову поведінку під час воєнного стану в Україні, існує необхідність розробки інтегрованого підходу. Це обумовлено тим, що наявні дослідження здебільшого стосуються загальних груп населення або відповідних інших культур. Багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або 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 ще погано/недостатньо досліджений, окрім того уминається увагою інтегрований підхід. Адже багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або стресу, не інтегруючи усі аспекти. Необхідно інтегрувати ці аспекти для більш повного розуміння проблеми, для ширшого розуміння. Також є необхідним розробки практичних рекомендацій, щодо лікування розладів харчової поведінки. Так як існує не аби яка потреба в розробці конкретних рекомендацій 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 зараз на третьому році війни і дивитись в постійній динаміці та кореляції.

Методи дослідження. Під час здійснення дослідження були використані такі методи як аналіз, синтез, систематизація, узагальнення. Основним підходом став інтегрований підхід. Особливу увагу

приділено емпіричним методам - 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 практикуючих психологів та психотерапевтів м. Києва, Одеси та Миколаєва. Вибірка дослідження складалася з 60 осіб, з яких 1 чоловік та 59 жінок. Дослідження проводилося за допомогою розробленої Google форми у 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, спрямованих на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних, по-друге, Нідерландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), по-третє, було застосовано методіку діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.

У контексті дослідження психологічних особливостей харчової поведінки українців під час війни, поєднання Нідерландського опитувальнику харчової поведінки DEBQ та методіки оцінки суб'єктивного відчуття самотності (Рассел та Фергюсон) надали комплексну картину взаємозв'язків між психологічними та поведінковими аспектами. DEBQ розкриває емоційно обумовлені зміни у 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, такі як доступність продуктів. У свою чергу, використання методіки Рассела та Фергюсона дозволило виявити зв'язок між відчуттям самотності та харчовими паттернами. 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 розробки 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 розробки ефективних стратегій їх подолання.

Результати і обговорення. Харчова поведінка – це сукупність психологічних, соціальних і біологічних реакцій, що визначають вибір, кількість та режим прийому їжі людиною.

Розлади харчової поведінки - це складні психологічні проблеми, пов'язані з порушенням споживання їжі, але не тільки з цим. Особи, які стикаються з цими розладами, можуть обмежувати себе в їжі або, навпаки, споживати надміру кількість їжі, що може викликати блювання або виснаження через велике фізичне навантаження, обмежено обирати їжу, або ще іншим чином обходитись з цим. Порушення харчування часто супроводжуються тривогою та депресією і можуть мати в подальшому серйозні наслідки для здоров'я, а в широкому розумінні якість життя або навіть загрозу для життя (Лимар, 2018). Литвин-Кіндратюк С. Д. (2020) справедливо зазначає, що розлади харчової поведінки можуть бути спричинені безліччю факторів, включаючи генетичні особливості, особисті травми і суспільний тиск. Кожна особа, яка стикається з цим, заслуговує на підтримку і розуміння. Дуже важливо, щоб близькі люди, медики, та суспільство в цілому були готові надати цю підтримку без осуду (с. 127).

Під час дії воєнного стану люди переживають надзвичайно важкі моменти, які впливають на їхнє 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 і глибокі емоційні рани. На теперішній час українці постійно стикаються з травматичними переживаннями, що підвищує ймовірність

розвитку ПТСР. Це, у свою чергу, впливає і на їхні харчові звички.

Багато людей намагаються впоратися з 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 (Литвин-Кіндратюк, 2020). Декого може затягнути у цикли булімічної поведінки, де почуття провини змінюється черговим очищенням. Такі стратегії, хоч і здаються способом боротьби з симптомами ПТСР, як-от нічні жажіття чи роздратування, насправді можуть лише погіршити стан. 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 (Бурлачук, Шебанова, 2016).

Зазначимо, що такі когнітивні та афективні розлади, як депресія або/або анестезія, травматичного генезу також можуть зачіпати харчування. Як справедливо зазначає Негативна установка про те, що щонебудь у них або у світі погане, самозвинувачення та очікування одного лише поганого результату також можуть призвести до порушень харчової поведінки і допомогти змінити куратор харчових продуктів і режим харчування (Мартинова, 2021).

Травмованість та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть справді бути тісно пов'язані з розладами їстівного поведінки, зокрема з симптомами булімії. Надзвичайно високі рівні ПТСР протягом життя серед груп, які стикалися з розладами їстівного поведінки, є показником складної взаємодії між травмою, психічним станом та здоров'ям (Абсалямова, 2018). Підвищення рівнів збудження або тривоги, пов'язаних з травмою, може впливати на харчову поведінку, зокрема на переїдання або очищення кишечника. Ці практики можуть

стати способом знеболення або уникнення неприємних відчуттів, що виникають внаслідок травматичного досвіду. Однак, це тимчасове полегшення може сприяти розвитку нездорових звичок у харчуванні та впливати на психічне здоров'я загалом.

Слід погодитися з Х. Рахубовською (Рахубовська, 2012), що стресова ситуація війни сильно впливає на емоційний стан людей, що, у свою чергу, позначається на їх харчовій поведінці (с. 348). Дослідження цього зв'язку допоможе глибше зрозуміти особливості харчування українців в умовах конфлікту. Емоційний тип харчової поведінки характеризується вживанням їжі як засіб подолання негативних емоцій або стресу. Це може бути особливо актуальним для українців, які випробовують 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 розробки психологічних рекомендацій та програм за 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 склали лише 2% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про вищий інтерес жінок до теми або більш активний їх внесок у рамках цього дослідження. Такі результати можуть значно вплинути на розуміння отриманих даних та їх подальший аналіз, а також на розробку рекомендацій чи практичних порад, що заснованих 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 років становить приблизно 35% від усіх учасників. Інші вікові категорії знаходять своє відображення в опитуванні, але у 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, складаючи 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 б 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 вказали, що втратили від 2 до 4 кг. Однак, значна частка учасників, а саме 43,3%, заявила про те, що їхня вага залишилася без змін. Тим часом, 16,7% повідомили про набір ваги у межах 2-4 кг, а 11,7% респондентів зазначили, що додали 5 кг і більше. Таким чином, згідно з проведеним дослідженням, 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 та здійснювати необхідні корекції для підтримання здоров'я та загального добробуту.

У свою чергу, використання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) дозволило розкрити емоційно обумовлені зміни у харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Так,

результати опитування показали, що найбільша частка респондентів (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 з цього приводу, тоді як 13,3% відчувають його часто. Лише 10% зазвичай переймаються надмірною вагою, а найменша група (8,3%) постійно відчуває страх.

Згідно опитування 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 з цим почуттям. Найменша група респондентів (8,3%) завжди переживає страх з 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 та 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 обрати один із трьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають їхнім звичкам. Категорії відповідей: (Іноді: 16,7%, Ніколи: 35%, Рідко: 48,3%). Ці отримані нами 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 обрати один із чотирьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають 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 наступним 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.

У свою чергу, 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 з 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 їхнє 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 їхній 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 (Hudson, Hiripi Pope, & Kessler, 2007, с. 352). Високий рівень самотності у невеликого числа респондентів свідчить про те, що війна має суттєвий вплив на окремих осіб, створюючи умови для виникнення або загострення особистісних розладів. Необхідно розробити підтримуючі програми, які допоможуть людям, які переживають високий рівень самотності. Це може включати психологічну підтримку, групові заняття, або інші заходи, що допоможуть знизити рівень ізоляції (Серга, 2022). Важливо також звернути увагу на тих, хто має середній рівень самотності, аби запобігти можливому погіршенню їхнього 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, таких як 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 у 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, таких як 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. У той же час, 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, в свою чергу, 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 підтримуюче середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Війна має глибокі і далекосяжні наслідки для психічного здоров'я людей, що відображаються на різних аспектах життя, зокрема й на харчовій поведінці. Під час конфліктів люди зазнають численних стресових факторів: від фізичного насильства і втрати близьких до дефіциту ресурсів і невизначеності щодо майбутнього. Ці обставини впливають не лише на індивідуальне психологічне здоров'я, а й на соціальні структури загалом. Хронічний стрес і тривога, викликані війною, провокують емоційні реакції, які багато людей намагаються компенсувати через їжу. Емоційне переїдання стає типовою реакцією на такі стани. Коли стрес посилюється, люди часто звертаються до їжі як до джерела задоволення та комфорту, хоча цей спосіб вирішення емоційних проблем є ненадійним. Це може призводити до неприйняття власного тіла, збільшення маси тіла та виникнення різних розладів харчової поведінки. Таким чином, війна не лише завдає фізичних руйнувань, а й створює комплексні проблеми, які впливають на психічне здоров'я та харчову поведінку людей. Це формує замкнене коло: стрес провокує зміни у харчуванні, а зміни у харчуванні сприяють ще більшому психічному напруженню. Оскільки подолання наслідків війни вимагає акценту

Питання психології

на психічному благополуччі, важливо розірвати це коло і знайти здорові методи управління стресом.

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 на території дії воєнного стану.

Аналіз отриманих в 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 теоретичним та методологічним основам 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.

Список використаних джерел

1. Абсалимова Л. М. (2018) Психологія харчової поведінки людини: навч.- метод. посібник. Харків: Смуґаста типографія. 181с.
2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. (2016) 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. (16). № 1 (46). С. 53–66.
3. Лимар Л. (2018) Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. (18). № 42. С.93–113.
4. Литвин-Кіндратюк С. Д. (2020) Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту. (20). Вип.5. Ч.1.С.160–165.
5. Мартинова Л. (2021) Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія. №1 (122). С. 122-128 Режим доступу: URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1/%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diagnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0>
6. Серга Т. О., Білоусенко М. В. (2022) Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. Перспективи та інновації науки. (22). №2 (7). С.968–979.
7. Смоляр В. І. (2020) Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. Проблеми харчування. № 3–4. С. 16–25.
8. Рахубовська Х. Г. (2012) Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». (12). Вип. 44. С. 184–191
9. Brewerton T. D. (2015) 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. Hudson J. I., Hiripi E., Pope H. G. Jr., Kessler R. K. (2007) 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.

References

1. Absaliyama L. M. (2018) Psykholohiia kharchovoi povedinky liudyny: navch.- metod.posibnyk [Psychology of human eating behavior]. Kharkiv: Smuhasta typhrafiia. 181s. (in Ukrainian)
2. Burlachuk L. F., Shebanova V. I. (2016) Lokus kauzalnosti yak faktor transformatsii vnutrishnoi kartyny zhyttiediialnosti osobystosti z rozladamy kharchovoi povedinky. [Locus of causality as a factor in transforming the internal picture of the life of an individual with eating disorders]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky: zbirnyk naukovykh prats. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova. (16). № 1 (46). S. 53–66. (in Ukrainian)
3. Lyamar L. (2018) Psykholohichni aspekty atypovoho kompulsyvnoho pereidannia. [Psychological aspects of atypical compulsive overeating]. Problemy suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats. (18). № 42. S.93–113. (in Ukrainian)
4. Lytvyn-Kindratiuk S. D. (2020) Kharchova aktyvnist osobystosti: tradytsiini y innovatsiini stratehii. [Nutritional activity of the individual: traditional and innovative strategies]. Zbirnyk naukovykh prats: filosofiiia, sotsiolohiia, psykholohiia. Ivano-Frankivsk : Vyd-vo «Plai» Prykarpatskoho un-tu. (20). Vyp.5. Ch.1.S.160–165. (in Ukrainian)

5. Martynova L. (2021) Rozlady kharchovoi povedinky: suchasnyi pidkhdid do diahnostuvannia ta likuvannia. [Eating disorders: a modern approach to diagnosis and treatment]. Neuro News: psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatritia. №1 (122). S. 122-128. Rezhym dostupu: URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/19%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diahnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0> (in Ukrainian)
6. Serha T. O., Bilousenko M. V. (2022) Psykholohichni faktory porushennia kharchovoi povedinky u zhink serednoho viku. [Psychological factors of eating disorders in middle-aged women]. Perspektyvy ta innovatsii nauky. (22). №2 (7). S.968–979.
7. Smoliar V. I. (2020) Henetychni ta seredovyschchni aspekty kharchovoi povedinky. [Genetic and environmental aspects of eating behavior]. Problemy kharchuvannia. № 3–4. S. 16–25. Rezhym dostupu: URL: <http://www.medved.kiev.ua> (data zvernennia 2.02.2025) (in Ukrainian)
8. Rakhubovska Kh. H. (2012) Osobystisni vlastyvoli ta rozlady u osib z rozladamy pryiomu yizhi. [Personality traits and disorders in individuals with eating disorders]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriia «Psykholohiia». (12). Vyp. 44. S. 184–191(in Ukrainian)
9. Brewerton T. D. (2015) 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. Hudson J. I., Hiripi E., Pope H. G. Jr., Kessler R. K. (2007) 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.

Summary

PERSONAL CHARACTERISTICS OF EATING BEHAVIOR DURING MARTIAL LAW

Osadcha L. psychology, teacher of the highest category
Odessa Regional Basic Professional Medical College

Introduction. *The study of the mental health of the population during wartime is essential for developing effective methods of psychological assistance and support. Examining the impact of war on eating behavior contributes to the advancement of psychological science, particularly in the fields of psychosomatics and behavioral disorders. This research allows for a deeper understanding of the mechanisms by which stress influences behavior and aids in developing new therapeutic and support methods.*

Purpose *Theoretical and empirical analysis of the characteristics of eating behavior among the population of Ukraine during wartime.*

Methods. *The study utilized various methods, including analysis, synthesis, systematization, and generalization. The primary approach was an integrated approach. Special attention was given to empirical methods such as interviews, psychodiagnostic assessment, observation, and surveys.*

Originality. *During crisis situations such as wars or economic hardships, changes in eating behavior become more apparent. Emotional eating, which arises as a response to stress, can lead to compulsive overeating. At the same time, some individuals may experience a loss of appetite due to the same tension, resulting in severe food intake restrictions. Chronic stress and anxiety caused by war provoke emotional responses that many people attempt to compensate for through food. Emotional overeating becomes a typical reaction to such conditions. As stress intensifies, individuals often turn to food as a source of pleasure and comfort, even though this coping mechanism is unreliable. This can lead to body dissatisfaction, weight gain, and the development of various eating disorders. These phenomena demonstrate how deeply ingrained eating patterns can be altered under the pressure of stressful factors. The increase in anxiety and uncertainty can reduce an individual's ability to make conscious food choices. In turn, this may destabilize not only physical but also emotional well-being, worsening overall health. Under such circumstances, it is crucial to recognize that eating habits are not solely the result of biological needs but also of profound psychological and social processes that require awareness and support. Therefore, during martial law, it is important to create a supportive environment aimed not only at meeting basic nutritional needs but also at rehabilitating and maintaining mental health.*

Conclusion. *This study has provided new scientific data on the nature of eating behavior as a response to stress factors caused by military actions. The main task lies in the experimental identification of correlations between individual psychological characteristics and the manifestation of different types of eating disorders among citizens of Ukraine living in areas affected by martial law.*

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

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 16.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 14.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.