



УДК 159.923:613.2
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-6>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ХАРЧУВАННЯ

Мілютіна Катерина Леонідівна,
доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
katerinamilutina1963@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

Гарагуля Анастасія Олексіївна,
бакалавр психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
anastasiagaragula@gmail.com

Мета. Дослідити проблему вибору індивідуального стилю харчування та виявлення можливих психологічних факторів вибору стилю харчування особистістю.

Методи. Для реалізації цієї мети було використано теоретичні методи: аналіз психологічної літератури та узагальнення психологічних даних із проблеми дослідження, емпіричні: опитувальник провини Куглера-Джонс, методика «Локус-контролю» Дж. Роттера, методи математично-статистичної обробки та візуалізації емпіричних даних: однофакторний дисперсійний аналіз.

Результати. Представлено результати емпіричного дослідження психологічних характеристик, зокрема особливостей прояву почуття провини та особистісної відповідальності в осіб з різним стилем харчування. Вибірка становила 80 осіб. Респондентами виступили особи віком від 20-ти до 45-ти років із різним стилем харчування: традиційним, здоровим, альтернативним та інтервальним. Під традиційним харчуванням мається на увазі споживання їжі, характерної для культури досліджуваних, під здоровим харчуванням – дотримання чітких обмежень у споживанні страв (калорійність, співвідношення макро- та мікроелементів у раціоні, обмеження шкідливих продуктів та цукру), альтернативним – повна відмова від певних продуктів або способів приготування їжі. Інтервальне або переривчасне – чергування між прийомами їжі, голодування протягом дня або кількох днів.

Найбільше переживання провини як стану притаманне людям із вибором альтернативного, здорового та інтервального стилів харчування. Тобто у людей, які вибирають стиль харчування з певними обмеженнями, виявлено досить високу, порівняно із представниками традиційного стилю харчування, емоційну реакцію на конкретну поведінку, яка може суперечити їхнім особистісним моральним принципам. Найбільше переважає високий рівень переживання провини як риси у людей, які дотримуються здорового та альтернативного способу харчування. У таких осіб існує емоційна установка, яка пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів. Така специфічність переживання почуття провини зумовлює те, що такі особистості з більшою ймовірністю можуть дотримуватися таких жорстких обмежень у споживанні їжі.

Висновки. Досліджено особливості вибору індивідуального стилю харчування та виявлено можливі психологічні фактори вибору стилю харчування. Представникам традиційного стилю харчування притаманний екстернальний локус контролю на відміну від представників здорового, альтернативного харчування, яким притаманний інтернальний локус контролю. Причому в осіб з інтервальним харчуванням виявлено однаковий прояв як інтернального, так і екстернального локусу контролю особистості.

Ключові слова: орторексія, стилі харчування, провини, локус контролю, мораль.

STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF INDIVIDUAL NUTRITIONAL STYLE

Milutina Katerina Leonidivna
Doctor of Psychological Sciences,
Professor at the Department of Psychology of Development
Taras Shevchenko National University
katerinamilutina1963@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

Harahulia Anastasiia Oleksiivna,
Bachelor of psychology
Taras Shevchenko National University
anastasiagaragula@gmail.com

Purpose. The research concerns the problem of choosing an individual eating style and identifying possible psychological factors of choosing an eating style by a person.

Methods. To achieve this purpose theoretical methods were used: analysis of psychological literature and generalization of psychological dates; empirical methods: Kugler-Jones guilt questionnaire, J. Rotter's "Locus of Control" method, methods of mathematical and statistical processing and visualization of empirical data: one-way analysis of variance.

Results. The results of an empirical study of psychological characteristics, in particular the features of guilt and personal responsibility in people with different eating styles. The sample was 80 people. Respondents were people aged 20 to 45 with different eating styles: traditional, healthy, alternative and interval. The traditional diet meant the consumption of food, characteristic of the culture of the subjects, healthy eating – strict restrictions on food consumption (calories, the ratio of macro- and micro-elements in the diet, restriction of harmful products and sugar), alternative (complete rejection of certain products or Interval or intermittent – alternation between meals, fasting for a day or several days. The greatest experience of guilt as a condition is inherent in people with a choice of alternative, healthy and interval eating styles. That is, people who choose a style of eating with certain restrictions have a fairly high, compared to the traditional style of eating emotional reaction to a particular behavior that may be contrary to their personal moral principles. The highest prevalence of guilt as a trait in people who follow a healthy and alternative diet. Such people have an emotional attitude, which is associated with responsibility for violating personal moral principles. Such specificity of guilt presupposes that such individuals are more likely to adhere to such severe restrictions on food consumption.

Conclusions. It was researched the problem of choosing an individual eating style and identifying possible psychological factors of choosing an eating style by a person.

Representatives of the traditional style of eating are attracted to the external locus of control, in contrast to the representatives of a healthy, alternative diet, which is characterized by an internal locus of control. At the same time, people with interval nutrition showed the same manifestation of both internal and external locus of personality control.

Key words: *orthorexia, eating styles, guilt, locus of control, morality.*

Вступ

Наразі в сучасній культурі можна спостерігати стрімке зростання зацікавленості до проблеми щоденного харчування людини. Вона виконує інші соціальні функції, а також виражає індивідуальність та ідентичність людини. Прояви психологічної сфери особистості можуть виступати як фактори, які необхідні для вибору того чи іншого стилю харчування.

Дослідження психологічних особливостей людини, які впливають на формування харчової поведінки та звичок у виборі їжі, стилю харчування, активно розвиваються в сучасній психології. Однак психологічні характеристики індивідуального стилю харчування, які визначають основні чинники того чи іншого вибору типу споживання їжі, ще не стали предметом детального наукового інтересу психологів. Саме ці питання є актуальними з позицій психологічного знання та заслуговують детального вивчення.

Мета даного дослідження полягає у виявленні впливу таких психологічних характеристик, як почуття провини, особистісної відповідальності за вибір індивідуального стилю харчування.

Прихильність до альтернативного стилю харчування (вегетаріанство та його види) може проявлятися у вигляді тривоги та переживання почуття провини по відношенню до споживання «заборонених» продуктів, також нанесення шкоди економіці та екології. Вагомий вплив мають саме психологічні чинники.

У рамках даного дослідження розглянуто вплив таких психологічних характеристик особистості, як особливості прояву почуття

провини та особистісної відповідальності за вибір індивідуального стилю харчування.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Люди починають все частіше практикувати усвідомленість вибору споживання їжі, відповідно, харчування виступає базовим конструктом формування ціннісних орієнтацій та поведінкових установок (Цацулін, 2020). Ще на етапі становлення людської історії добування їжі було одним з основних способів задоволення фізіологічних потреб, які забезпечували адаптацію до тих умов, котрі оточували людину (Дурнева, 2015). Це дозволяє розглянути проблему вибору стилю харчування не лише як прояв власної ідентичності через їжу як засіб комунікації, але і як наслідок особливостей сформованості тих психологічних чинників, які спонукають до вибору того чи іншого стилю окремої особистості (Вигель, 2016).

Вибір стилю харчування передбачає перехід до певної групи, яка характеризується конкретними перевагами в їжі, цінностями у виборі тих чи інших продуктів та переконань щодо способу їх приготування (Ефремова, 2014). Ці явища можуть включати моральні норми та принципи, якими керується група. Наприклад, прихильники традиційного стилю харчування можуть керуватися принципами інтуїтивного вибору харчових продуктів, необхідністю харчуватися відповідно до тих норм, які були закладені історично та культурно. У свою чергу ті, хто вибирає для себе альтернативне харчування, можуть керуватися певними нормами моралі та принципами, які передбачають толерантне ставлення до тварин, відповідно, відмовлятися на основі упреджень своєї групи від продуктів тваринного



походження. Таким чином, людина щоразу вибирає те, до якої групи вона належатиме, та цінності, норми котрої розділятиме.

Якщо ж у свою чергу виникає протиріччя між індивідуальними та гуманістичними цінностями й персональною поведінкою, то провокується індивідуальне почуття провини, а колективне – це результат розходження між цінностями групи та поведінкою її членів (Ефремова, 2014). У закордонних дослідженнях приділяється багато уваги стилю харчування та його походженню (Nadine & Paans, 2019), зі співавторами було виявлено, що емоційне харчування пов'язане з більшим споживанням закусок/фаст-фудів; зовнішнє харчування також було пов'язане з більшим загальним споживанням енергії. Стримане харчування було пов'язане з меншим загальним обсягом енергії та споживанням солодкої їжі. Взаємозв'язок між поточною депресією та споживанням закусок/фаст-фуду опосередковується екстернальним харчуванням.

У результаті дослідження осіб, що потребують схуднення, було виявлено, що перехід до інтуїтивного стилю харчування сприяє як схудненню, так і зменшенню проявів тривоги та депресії (Schnepper, 2019). Більш високі показники базового рівня уважного харчування, їжі з усвідомленням та їжі без відволікання пов'язані з 3-річним зменшенням симптомів депресії (Winkens, 2019). Харчування у відповідь на ознаки голоду та ситості не асоціювалося зі зміною симптомів депресії (Rachael H. Moss, 2020). Звертали увагу також на вікові аспекти стилів харчування. Ми виявили, що діти бажають їсти більше закусок у відповідь на позитивні емоції, тоді як молоді дорослі повідомляють, що бажають їсти більше закусок у відповідь на негативні емоції (Mooge, 2018). Автор вважає, що стилі харчування насамперед залежать від сімейних традицій. Також розрізняють здорову орторексію (як варіант стриманого стилю харчування) та невротичну орторексію, пов'язану з надмірною тривожністю (Barthels, 2019).

У подальших дослідженнях учасниками були 460 студентів іспанського університету, які заповнили шкалу орторексії Теруеля та анкету на вибір їжі. За допомогою моделювання структурних рівнянь автори проаналізували взаємозв'язок між орторексією, мотивами вибору їжі, статтю, індексом маси тіла та віком. Мотиви, що передбачали вибір їжі за нервової орторексії та здорової орторексії, були абсолютно різними. У випадку нервової орторексії головним мотивом був контроль ваги, при цьому сенсорна привабливість та регуляція афекту також виявляли значні асоціації. Для здорової орторексії головним мотивом був зміст здоров'я, сенсорна прива-

бливість та ціна також демонстрували значні асоціації. Це підтверджує гіпотезу про те, що нервова орторексія пов'язана з неадаптивною харчовою поведінкою, мотивованою скоріше контролем ваги, ніж проблемами здоров'я.

Проблему здорових стилів харчування не оминали своєю увагою і українські дослідники, зокрема, В.І. Шебанова визначає умови формування здорової поведінки як багатокomпонентне утворення (Шебанова, 2020). А.В. Кульчицька виявила, що підлітки групи ризику вирізняються емоційною та екстернальною харчовою поведінкою. У ставленні до себе в них превалює схильність до самозвинувачення. Школярі цієї групи визначили ставлення батьків до них як диктаторське, вороже та непослідовно-деструктивне (Кульчицька, 2019).

2. Методологія та методи

Теоретичні методи – аналіз психологічної літератури, порівняльний аналіз, узагальнення психологічних даних із проблеми дослідження психологічних чинників індивідуального стилю харчування, *емпіричні* – психодіагностичні методики: опитувальник провини Куглера-Джонс, методика «Локус-контролю» Дж. Роттера, *методи математично-статистичної обробки та візуалізації емпіричних даних*: однофакторний дисперсійний аналіз.

3. Результати дослідження

Досліджено статистичну значимість відмінностей у 4-х груп (прихильників різного стилю харчування) за критерієм переживання почуття провини особистості. Базою дослідження виступили особи віком від 20-ти до 45-ти років з різним стилем харчування: традиційним, здоровим, альтернативним та інтервальним (див. табл. 1). Вибірка становила 80 осіб. Під традиційним харчуванням маюся на увазі споживання їжі, характерної для культури досліджуваних, здорове харчування – дотримання чітких обмежень у споживанні страв (калорійність, співвідношення макро- та мікро-елементів у раціоні, обмеження шкідливих продуктів та цукру), альтернативне (повна відмова від певних продуктів або способів приготування їжі, зокрема вегетаріанство, веганство, сиродіство, фрукторіанство), інтервальне або переривчасне – чергування між прийомами їжі, голодування протягом дня або кількох днів.

Таблиця 1
Характеристика досліджуваної вибірки

Характеристика		К-сть	%
Індивідуальний стиль харчування	Традиційний	25	31,2
	Здоровий	20	25,0
	Альтернативний	19	23,7
	Інтервальний	16	20,0

У процесі математичного оброблення даних було використано однофакторний дисперсійний аналіз. Результати, отримані після проведення діагностичних методик, дозволили проаналізувати статистично значущу відмінність у людей з різним стилем харчування за ознаками переживання провини як стану, провини як риси характеру та рівнем моральних норм, адже коефіцієнт значущості значно даних показників нижче ніж 0,05%.

Таблиця 2
Однофакторний дисперсійний аналіз психологічних чинників індивідуального стилю харчування

Психологічні чинники	Коефіцієнт значущості відмінностей між досліджуваними з різним стилем харчування (p)
Провина-стан	0,0*
Провина-риси	0,004*
Рівень моральних норм	0,001*

Примітка: * $p \leq 0,05$ за однофакторним дисперсійним аналізом – статистично значуща відмінність між групами.

Спрямоване визначення того, прихильники якого саме стилю харчування більшою мірою переживають почуття провини як стан чи рису, а також рівень розвитку моральних норм у людей із різним стилем харчування, показано на рис. 1, який зображує відмінність за проявом психологічних чинників (провина-стан, провинна-риси та рівень моральних норм) у людей з різним стилем харчування.

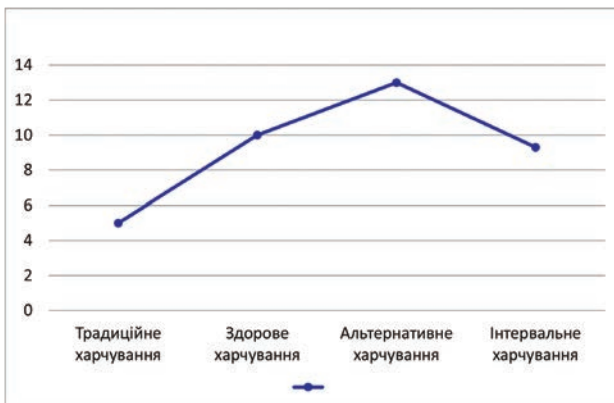


Рис. 1. Відмінність переживання почуття провини як стану в людей з різним стилем харчування

На рис. 1 показано те, що найбільше переживання провини як стану притаманне людям із вибором альтернативного стилю харчування (68,4%) (вегетаріанство та його види), здорового (50%) та інтервального (58,1%).

Тобто у людей, які вибирають стиль харчування з певними обмеженнями (у споживанні «шкідливих» продуктів або продуктів тваринного походження, або обмеження в режимі харчування), виявлено досить високу, порівняно із представниками традиційного стилю харчування, емоційну реакцію на конкретну поведінку, яка може суперечити їхнім особистісним моральним принципам. Причому людям, які вибирають традиційний стиль харчування, не притаманна відповідна емоційна реакція, тобто переживання провини як стану (20%). Така особливість може бути пов'язана з тим, що люди, яким притаманна висока емоційна реакція на поведінку, яка суперечить їхнім принципам, таким чином регулюють дотримання певних обмежень у споживанні їжі. Люди, яким не притаманна така особливість переживання емоційної реакції, не зможуть дотримуватися обмежень у споживанні певних продуктів тощо, що, власне, і притаманне прихильникам традиційного стилю харчування, які не обмежують себе у споживанні жодних продуктів.

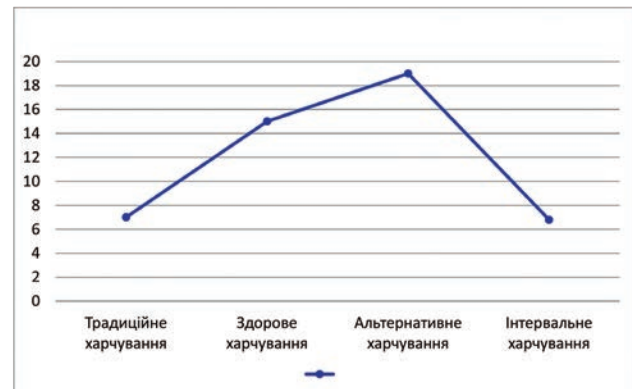


Рис. 2. Відмінність переживання почуття провини як риси у людей з різним стилем харчування

На рис. 2 можна побачити, що переважає досить високий рівень переживання провини як риси у людей, які дотримуються здорового (75%) та альтернативного (95%) способу харчування. Той факт, що альтернативне харчування передбачає відмову від споживання продуктів тваринного походження, відповідно, зумовлює порушення певних моральних установок та принципів, порушує певні етичні та релігійні аспекти прихильників даного стилю харчування, показує, що таким людям неабияк притаманне гостре переживання почуття провини. У таких людей існує емоційна установка, яка пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів. Саме така специфічність переживання почуття провини зумовлює те, що такі особистості з більшою ймовірністю можуть дотримуватися жорстких обмежень



у споживанні їжі. Те саме можна сказати і про людей, які вибирають здоровий стиль харчування. Для дотримання такого стилю необхідно бути готовим до обмеження різних продуктів, які вважаються прихильниками некорисними або навіть шкідливими. На противагу цьому в прихильників традиційного (28%) та інтервального (42,5%) стилю харчування таких високих показників за переживання провини як риси не виявлено. Очевидно, це пов'язано з тим, що таким особам не так важливе постійне обмежування в певних продуктах, як людям, які вибирають здоровий та альтернативний стиль харчування, тому й установки не такі сильні, як і не важлива відповідальність за їх порушення.

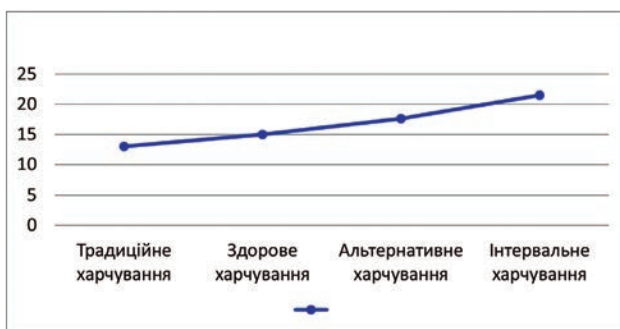


Рис. 3. Відмінність рівня моральних норм у людей з різним стилем харчування

Рис. 3 дозволяє проаналізувати те, що у всіх представників рівень моральних норм не відповідає низькому. Це означає, що прихильники і здорового (75%), і традиційного (52%), й інтервального (81%) стилю харчування мають достатнє уявлення про ті вимоги, які формуються в соціумі чи групі для регуляції та керування поведінкою людей відповідно до певних норм. Щодо людей, які вибирають альтернативне харчування (93%), то рівень їхніх моральних норм значно вище, ніж інших досліджуваних. Це також може зумовлювати високі показники в переживанні провини у таких осіб. Щодо людей, які можуть вибирати звичайне традиційне харчування, то попри достатній рівень моральних норм, порушення їх не передбачає сильну емоційну реакцію або переживання, яке пов'язане з регулюванням дотримання даних установок. Тобто таким особам все одно не притаманне сильне переживання почуття провини.

Таким чином, найбільше переживання провини як стану притаманне людям із вибором альтернативного стилю харчування (вегетаріанство та його види), здорового та інтервального. Тобто у людей, які вибирають стиль харчування з певними обмеженнями (у споживанні «шкідливих» продуктів або продуктів тваринного походження, або обмеження в режимі харчування), виявлено досить

високу, порівняно із представниками традиційного стилю харчування, емоційну реакцію на конкретну поведінку, яка може суперечити їхнім особистісним моральним принципам.

Переважає досить високий рівень переживання провини як риси у людей, які дотримуються здорового та альтернативного способу харчування. Той факт, що альтернативне харчування передбачає відмову від споживання продуктів тваринного походження, відповідно, зумовлює порушення певних моральних установок та принципів, порушує певні етичні та релігійні аспекти прихильників даного стилю харчування, показує, що таким людям неабияк притаманне гостре переживання почуття провини. У таких людей існує емоційна установка, яка пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів. Саме така специфічність переживання почуття провини зумовлює те, що такі особистості з більшою ймовірністю можуть дотримуватися таких жорстких обмежень у споживанні їжі. Те саме можна сказати і про людей, які вибирають здоровий стиль харчування. Для дотримання такого стилю необхідно бути готовим до обмеження різних продуктів, які вважаються прихильниками некорисними або навіть шкідливими. На противагу цьому в прихильників традиційного та інтервального стилю харчування таких високих показників за переживанням провини як риси не виявлено. Очевидно, це пов'язано з тим, що таким особам не так важливе постійне обмежування в певних продуктах, як людям, які вибирають здоровий та альтернативний стиль харчування, тому й установки не такі сильні, як і не важлива відповідальність за їх порушення.

Проведено дослідження відмінностей у людей з різним стилем харчування за критерієм особистісної відповідальності. Відомо, що людина може брати відповідальність за власні дії, вчинки та події в житті на себе (інтернальний локус-контроль) або перекладати цю відповідальність на інших, або на певні зовнішні фактори (екстернальний локус-контроль).

Застосовано однофакторний дисперсійний аналіз, який мав на меті показати значимі відмінності між групами людей з різним стилем харчування за критерієм локус-контролю. Він показав, що існує статистично значуща або суттєва відмінність у людей з різним стилем харчування за критерієм локус-контролю: інтернальний або екстернальний, адже коефіцієнт значущості виявлено нижче ніж 0,05%, а саме 0,03%.

Можна проаналізувати за рис. 4, що досліджуваним особам з різним стилем харчування притаманний різний локус контролю. Особам із традиційним стилем харчування більшою мірою приманний екстернальний

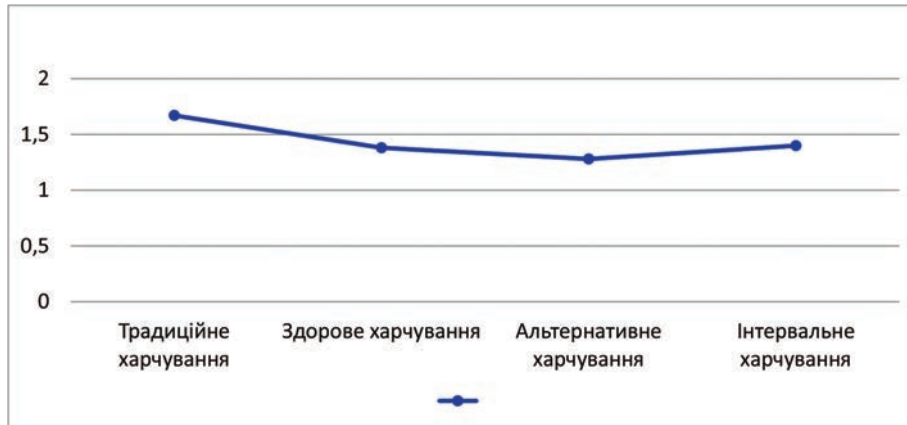


Рис. 4. Відмінність локус-контролю (інтернальний та екстернальний) у людей з різним стилем харчування

локус контролю (67% досліджуваних з вираженим екстернальним локусом контролю) на відміну від представників здорового (38%) і альтернативного харчування (28%), яким притаманний інтернальний локус контролю. Причому в осіб з інтервальним харчуванням виявлено схожий прояв як інтернального, так і екстернального локусу контролю особистості (40%). Відповідно, представникам традиційного стилю харчування притаманна схильність певні успіхи або невдачі списувати на зовнішні обставини, тому і відповідальність за конкретні дії та вчинки вони з більшою мірою перекладають на інших. Щодо представників альтернативного та здорового харчування з високим внутрішнім локусом контролю, то їм більшою мірою притаманна здатність робити власний вибір у житті, зокрема, і стосовно власного особистісного розвитку, здоров'я, вони краще орієнтуються у власному внутрішньому світі, прагнуть змінювати себе, відповідно, вдосконалюються та беруть відповідальність за своє життя, здоров'я та розвиток на себе.

Таблиця 3

Показники значимості відмінностей між групами осіб із різним стилем харчування за критерієм локус-контролю

Психологічний чинник	Коефіцієнт значущості відмінностей (p)
Локус-контроль особистості	0,03*

Примітка: * $p \leq 0,05$ за однофакторним дисперсійним аналізом – статистично значуща відмінність між групами.

Висновки

Таким чином, завдяки проведеному дослідженню психологічних чинників індивідуального стилю харчування можна зробити висновок про те, що на вибір стилю харчування мають чималий вплив такі психологічні чинники, як переживання почуття провини, рівень моральних норм особистості та рівень особистісної відповідальності, локус контролю особистості:

1. Найбільше переживання провини як стану притаманне людям із вибором альтернативного, здорового та інтервального стилів харчування. Тобто у людей, які вибирають стиль харчування з певними обмеженнями, виявлено досить високу, порівняно із представниками традиційного стилю харчування, емоційну реакцію на конкретну поведінку, яка може суперечити їхнім особистісним моральним принципам.

2. Найбільше переважає високий рівень переживання провини як риси в людей, які дотримуються здорового та альтернативного способу харчування. У таких осіб існує емоційна установка, яка пов'язана з відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів. Така специфічність переживання почуття провини зумовлює те, що такі особистості з більшою ймовірністю можуть дотримуватися таких жорстких обмежень у споживанні їжі.

3. Представникам традиційного стилю харчування притаманний екстернальний локус контролю на відміну від представників здорового, альтернативного харчування, яким притаманний інтернальний локус контролю. Причому в осіб з інтервальним харчуванням виявлено однаковий прояв як інтернального, так і екстернального локусу контролю особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вигель Н.Л. Пищевая культура как метод изучения социокультурных трансформаций. *Научный журнал Сервис plus*. 2016. № 3. С. 23–29.
2. Дурнева М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. *Clinical Psychology & Special Education*. 2015. № 3 С. 65–69.



3. Ефремова М.В., Григорян Л.К. Коллективные эмоции вины и стыда: обзор современных исследований. *Современная зарубежная психология*. 2014. № 4. С. 71–88.
4. Кульчицька А.В., Федотова Т.В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Psychological Prospects Journal*. 2019. Вип. 33. С. 178–191.
5. Цацулин А.Н., Цацулин Б.А. Об отдельных поведенческих факторах психического здоровья граждан на путях формирования здорового образа жизни. *Россия: тенденции и перспективы развития*. 2020. С. 15–25.
6. Шебанова В.І. Умови формування здоров'язбережувальної компетентності як базової основи культури харчової поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Том 1. С. 91–97.
7. Nadine P.G. Paans, Deborah Gibson-Smith, Mariska Bot, Tatjana van Strien, Ingeborg A. Brouwer, Marjolein Visser, Brenda W.J.H. Penninx Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite*. 2019. № 134. P. 103–110.
8. Mindful eating and change in depressive symptoms: Mediation by psychological eating styles. *Appetite / L.H.H. Winkens et al.* 2019. № 133. P. 204–211.
9. A combined mindfulness–prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology / R. Schnepfer et al.* 2019. № 87. P. 106–111.
10. Rachael H., Moss Mark Conner, Daryl B. O'Connor. Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychology, Health & Medicine*. 2021. № 26. P. 457–466.
11. Moore E.S. Intergenerational influences on children's food preferences, and eating styles: A review and call for research. *European Journal of Marketing*. 2018. № 12. P. 2532–2543.
12. Barthels F., Barrada JR., Roncero M. Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. *PLoS ONE*. 2019. № 7. P. 219–225.
13. Depa J., Barrada JR., Roncero M. Are the Motives for Food Choices Different in Orthorexia Nervosa and Healthy Orthorexia? *Nutrients*. 2019. № 3. P. 545–560.

REFERENCES:

1. Vigel, N.L. (2016) Pischevaya kultura kak metod izucheniya sotsiokulturnykh transformatsiy [Food culture as a method of studying socio-cultural transformations]. *Nauchnyy zhurnal Servis plus. – Scientific journal Service plus, 3*, 23–29. [in Russian].
2. Durneva, M.Iu. (2015) Formirovaniye psyhchevoho povedeniya: put ot mladenchestva do podrostka [Formation of food behavior: path from infancy to adolescence]. *Clinical Psychology & Special, 3*, 65-69 [in Russian].
3. Efremova, M.V., L.K. Grigorjan. Kollektivnye jemocii viny i styda: obzor sovremennykh issledovanij [Collective emotions of guilt and shame: a review of modern research]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija – Modern foreign psychology, 4*, 71-88 [in Russian].
4. Kulchytska A.V., Fedotova T.V. (2019) Sotsialno-psykholohichni aspekty formuvannia kharchovoi povedinky v pidlitkovomu vitsi [Socio-psychological aspects of the formation of eating behavior in adolescence]. *Psychological Prospects Journal, 33*, 178–191 [in Ukrainian].
5. Caculin, A.N., Caculin B.A. Ob otdel'nykh povedencheskikh faktorakh psicheskogo zdorov'ja grazhdan na putjah formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [About certain behavioral factors of mental health of citizens on the way to forming a health lifestyle]. *Rossija: tendencii i perspektivy razvitiya – Russia: trends and prospects of development, 15-25* [in Russian].
6. Shebanova V.I. (2020) Umovy formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi kompetentnosti yak bazovoi osnovy kultury kharchovoi povedinky [Conditions for the formation of health competence as a basic basis for the culture of eating behavior]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology, 1*, 91-97 [in Ukrainian].
7. Nadine P.G. Paans, Deborah Gibson-Smith, Mariska Bot, Tatjana van Strien, Ingeborg A. Brouwer, Marjolein Visser, Brenda W.J.H. Penninx (2019) Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite, 134*, 103-110.
8. L.H.H. Winkens, T. van Strien, I.A. Brouwer, B.W.J.H. Penninx, M. Visser (2019) Mindful eating and change in depressive symptoms: Mediation by psychological eating styles. *Appetite, 133*, 204-211.
9. Schnepfer, R., Richard, A., Wilhelm, F., Blechert, J. (2019) A combined mindfulness–prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87*, 106–111.
10. Rachael H. Moss, Mark Conner & Daryl B. O'Connor (2021) Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychology, Health & Medicine, 26*, 457-466.
11. Moore, E.S. (2018) Intergenerational influences on children's food preferences, and eating styles: A review and call for research. *European Journal of Marketing, 12*, 2532-2543.
12. Barthels F, Barrada J.R., Roncero M. (2019) Orthorexia nervosa and healthy orthorexia as new eating styles. *PLoS ONE, 7*, 219-225.
13. Depa J, Barrada JR, Roncero M. (2019) Are the Motives for Food Choices Different in Orthorexia Nervosa and Healthy Orthorexia? *Nutrients, 3*, 545–560.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2021.
The article was received 07 September 2021.