

Пивоваренко О.А.

Національний університет харчових технологій

ДО ПРОБЛЕМИ ДЕФІНІЦІЙ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті висвітлено психологічні аспекти харчової поведінки та гастрономічних уподобань, акцентовано увагу на важливості чіткого визначення ключових термінів у цій сфері досліджень. Відсутність уніфікованої термінології створює методологічні бар'єри, ускладнює міждисциплінарний аналіз і впливає на ефективність впровадження наукових висновків у практику. Зростаючий інтерес до тематики здорового харчування та корекції харчової поведінки робить цю проблему надзвичайно актуальною.

Розглянуто психологічні фактори, що визначають формування харчових уподобань, зокрема когнітивні й емоційні механізми вибору їжі, роль стереотипів і культурних традицій. Автори акцентують, що різні трактування основних понять спричиняють розбіжності у результатах досліджень, ускладнюють їхню інтерпретацію та впровадження рекомендацій у дієтології, психології й соціології.

Актуальність теми зумовлена зростаючою роллю харчової поведінки в здоровому способі життя. Аналізуються наукові дослідження впливу емоційних станів, стресу й соціальної взаємодії на вибір продуктів. Особливу увагу приділяється вітчизняним дослідженням, що сприяли стандартизації термінології.

Автори розмежовують поняття апетиту й голоду, підкреслюючи, що голод є фізіологічною реакцією, а апетит є емоційно-соціальним феноменом, залежним від середовища, настрою, культурних звичок і маркетингових факторів. Наголошено, що ототожнення цих явищ може призводити до хибних висновків і неефективності корекції харчової поведінки.

Увагу приділено розладам харчової поведінки, їх зв'язку з психологічними факторами, такими як депресія, тривожність, низька самооцінка, соціальний тиск. Визначено проблему багатозначності термінології: без стандартизації ускладнюються класифікація, аналіз і лікування. Автори закликають розробити єдину термінологічну базу для стандартизації діагностики й терапії.

У висновках зазначено, що подальші дослідження мають сприяти створенню універсальної термінологічної бази, яка інтегрує знання з різних наук. Чітке визначення понять є необхідним для розробки рекомендацій щодо здорового харчування, профілактики розладів і корекції харчових звичок.

Ключові слова: психологія, дефініції, терміни, харчова поведінка, гастрономічні уподобання, методологія.

Постановка проблеми. Дослідження психологічних аспектів харчової поведінки та гастрономічних уподобань неможливе без чіткого визначення ключових понять і термінів. Відсутність уніфікованих дефініцій може ускладнювати порівняння результатів досліджень, створювати методологічні бар'єри та перешкоджати ефективному застосуванню наукових висновків у практиці.

Психологічні фактори, що впливають на формування харчових уподобань, включають широкий спектр явищ: від емоційних і когнітивних процесів до соціокультурного впливу та індивідуальних особливостей. Однак відмінності у трак-

туванні понять, таких як «харчова поведінка», «гастрономічні уподобання», «емоційне харчування» та інших, можуть спричинити розбіжності у результатах досліджень і створювати складнощі для міждисциплінарного аналізу. Чітке визначення понять дозволяє більш ефективно розробляти стратегії корекції харчових звичок, профілактики розладів харчової поведінки та адаптації харчових рекомендацій до психологічних особливостей особистості.

Таким чином, уточнення цих дефініцій є важливим науковим завданням. Це сприятиме підвищенню методологічної точності, узгодженню підходів між різними дисциплінами та вдоскона-

ленню практичних рекомендацій у сфері харчової психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові публікації підкреслюють важливість чіткого визначення дефініцій. Відсутність уніфікованих термінів може ускладнювати порівняння результатів та інтеграцію знань між різними теоретичними підходами.

Так дослідниками низька самооцінка розглядається як фактор ризику розвитку розладів харчової поведінки, що підкреслює необхідність чіткого визначення цього поняття для ефективної профілактики та терапії [13]. дослідники міжособистісних відносин наголошують, що проблеми у взаємодії з оточуючими можуть сприяти формуванню нездорових харчових звичок, що вимагає точного розуміння та використання відповідних термінів [12]. Нездатність ефективно управляти емоціями пов'язана з порушеннями харчової поведінки, що підкреслює важливість стандартизації дефініцій у цій сфері [11]. Дефіцити в когнітивному контролі можуть впливати на імпульсивне харчування, що потребує чіткого визначення понять для подальшого дослідження [9]. Взаємодія соціальних факторів та нейробіологічних механізмів впливає на харчову поведінку, що вимагає узгодженості термінології для міждисциплінарних досліджень [8].

Здатність розуміти та інтерпретувати думки інших людей може бути пов'язана з харчовими розладами [14]. Дослідження також вказують на важливість таких факторів, як депресія, тривожність, соціальні норми та сімейне функціонування, у формуванні харчової поведінки. Наявність різних трактувань цих понять може призвести до розбіжностей у результатах досліджень та ускладнювати розробку ефективних інтервенцій.

У вітчизняному науковому просторі хотілося б відзначити дисертаційні дослідження Л.Аблясмової, В.Шебанової в яких авторки не лише привернули увагу до проблеми уніфікації дефініцій, а й запропонували як власні концепції так і термінологію [1, 7].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз існуючих підходів до визначення ключових понять у дослідженні психологічних факторів формування гастрономічних уподобань та харчової поведінки. Передбачається виявити основні проблеми та запропонувати можливі шляхи їхнього узгодження. для підвищення методологічної точності та міждисциплінарної інтеграції у сфері харчової психології.

Виклад основного матеріалу. Гастрономічні уподобання і вибір їжі є складними процесами, які

впливають на наше здоров'я та життєвий стиль. Харчова поведінка людини загалом і гастрономічні уподобання зокрема, зумовлені єдністю біологічних, психологічних та соціокультурних факторів та являють собою міжфункціональну психологічну систему, в якій істотним є не лише задоволення потреби, а й сам процес приймання їжі.

Ключовим чинником у формуванні гастрономічних уподобань слугують смакові передбачення, які визначають, які саме харчові продукти людина обирає. Вони формуються з дитячого віку, під впливом генетичних, психологічних та культурних аспектів [10].

Смакові передбачення включають багатогранний спектр факторів, зокрема функціонування смакових рецепторів, когнітивне сприйняття ароматів, культурний контекст, індивідуальні вподобання та особистий досвід. Ці аспекти відіграють важливу роль у виборі їжі і впливають на підтримку здорового харчування, формуючи ставлення особи до різних продуктів і дієт.

Ще одними з впливових аспектів на формування гастрономічних уподобань є апетит та голод. Зазвичай апетит трактується як психологічний внутрішній сигнал, який виникає в організмі та регулює споживання їжі. Він відзначається бажанням їсти, яке виникає внаслідок різних фізіологічних процесів та сигналів. Проте, ми хотіли би уточнити та розширити це поняття.

Слово «апетит» походить від латинського слова «appetitus», яке означає «бажання» або «жадання». Це латинське слово виникло від дієслова «appetere», яке складається з префікса «ad» (що означає «до» або «по») та дієслова «petere» (що означає «просити» або «домагатися»). Таким чином, «апетит» означає нестримне бажання чогось [3, с. 79]. При чому це може бути нестримне бажання не пов'язане безпосередньо з їжею: «сексуальний апетит», бажання досягти успіху, апетит до пригод та подорожей, жага творчості, жага близькості тощо.

Отже, «апетит» може бути розглянутий як загальний термін, що виражає нестримне бажання та інтерес до різних аспектів життя та діяльності, не обмежуючись лише харчовими уподобаннями. Він вказує на внутрішню мотивацію та бажання людини в різних сферах її існування, отримати які не завжди можливо, особливо в короткостроковій перспективі. На наш погляд саме в цій площині лежить глибинний фактор розладів харчової поведінки.

Дослідники іноді прирівнюють поняття апетиту та голоду, що стає причиною концептуальних

помилки, адже ці явища мають схожі властивості. Через це їх часто класифікують за аналогічними категоріями, такими як фізіологічний, емоційний, індивідуальний чи соціальний голод/апетит.

Голод являє собою фізіологічний стан, що виникає через дефіцит поживних речовин та енергії в організмі. Цей процес є природною біологічною реакцією, спрямованою на регуляцію споживання їжі та забезпечення організму необхідними речовинами для підтримання життєвих функцій. Апетит, натомість, є емоційним відчуттям. Ці явища мають різне походження, тому їх ототожнення є некоректним. Апетит значною мірою залежить від емоцій, рівня стресу та психологічних станів людини.

Емоційний стрес здатний викликати прагнення «заспокоїтися» через споживання їжі, навіть за відсутності фізіологічного голоду. Апетит також може залежати від соціокультурних чинників, таких як час прийому їжі, культурні традиції чи суспільні заходи. Так, наприклад, спільний обід із родиною чи друзями здатний стимулювати апетит і бажання їсти. Рекламні матеріали й візуальні образи їжі в медіа істотно впливають на гастрономічні вподобання, сприяючи вибору конкретних продуктів через демонстрацію апетитних страв.

Ще одним важливим поняттям у психології харчування є «харчова поведінка», яку більшість психологів визначають як сукупність звичок та дій особистості, що стосуються приймання їжі. Вона охоплює вибір харчового раціону, режим прийому їжі, смакові уподобання та інші аспекти. Формування харчової поведінки залежить від цінностей, традицій, етнокультурних особливостей, виховання, сімейних стосунків, а також біологічних характеристик індивіда. Цей процес відбувається поступово під впливом соціального середовища, у якому живе людина, і корелює з усталеними нормами та стандартами краси. Харчові звички можуть змінюватися з часом, і далеко не всі такі зміни свідчать про порушення. Харчова поведінка також включає ціннісне ставлення до харчування, стереотипи щодо харчування в різних ситуаціях та відношення до свого тіла. Вона орієнтована на формування образу тіла та активно впливає на цей процес.

Таким чином, харчова поведінка охоплює звички, емоційні реакції, дії та установки, що пов'язані із прийманням їжі, і характеризується індивідуальними особливостями кожної людини. Вона може класифікуватися як гармонійна (адекватна) або девіантна (порушена), залежно від сукупності факторів. Зокрема, етно-

культурні характеристики мають вагомий вплив на формування стереотипів харчової поведінки [4, с. 129–132].

Харчова поведінка являє собою складну діяльність, що залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні та психологічні мотиви, гомеостатичні процеси, індивідуальний досвід особистості та соціальні аспекти. Відповідно, прояви харчової поведінки також характеризуються багатовимірністю та складністю. Це ускладнює визначення «норми харчової поведінки», яка включає як статистичний, так і оціночний критерії. Таким чином, це поняття є соціальним конструктом, що досі не має чіткого тлумачення навіть на рівні наукових визначень.

Вочевидь це питання потребує серйозної наукової розробки, оскільки на ньому базується вже клінічний термін – «розлади харчової поведінки». З останнім наукова спільнота дійшла згоди, що відображено зокрема в нормативних документах МКХ-10 та DSM-5. Проте, окрім загальноновідомих традиційних клінічних термінів (анорексія, булімія, психогенне переїдання) в науковій літературі зустрічаються такі характеристики харчової поведінки, що підкреслюють її відхилення від норми: особлива, нестандартна, ексцентрична, гіперфагічна, неправильна, нераціональна, незбалансована, дисгармонійна, акцентуована, складна, хибна, викривлена, перекручена, анти вітальна, ауто агресивна, деструктивна, дезадаптована тощо. Зокрема В. Шебанова вважає, що різноманіття термінів пояснюється міждисциплінарним характером розладів харчової поведінки, які знаходяться на перетині таких наукових напрямів, як психологія, психіатрія, педагогіка, психогігієна тощо. Значний ступінь синонімічності цих понять пов'язаний із їхнім семантичним забарвленням. Дослідниця віддає перевагу терміну «проблемна харчова поведінка» [7, с. 55].

У дослідженні харчової поведінки виникає певна дилема: з одного боку, науковий підхід вимагає термінологічної узгодженості, з іншого – складність досліджуваної сфери потребує використання нестандартних конструктів, здатних максимально точно передати особливості досліджуваних феноменів. Рішенням цієї проблеми може стати ретельне обґрунтування дослідниками обраної термінології, що дозволить уникнути викривлення або неправильного трактування результатів наукової роботи.

Іншим поняттям, яке вимагає уточнення і, на нашу думку, є досить дискусійним, є «харчові уподобання». І. Смоляр трактує їх як прагнення

отримати максимальне задоволення від вживання їжі. Дослідник вважає, що вибір продуктів і харчових уподобань базується на бажанні досягти найвищого рівня задоволення від процесу споживання. Перевага надається певній їжі шляхом її вибору серед інших альтернатив. Таким чином, харчові уподобання належать до поведінкового аспекту, тоді як схильність до вибору конкретних продуктів відображає ментальний вимір, що пояснює, як організм людини сприймає і обґрунтовує процес харчового вибору [6, с. 18].

Це твердження викликає у нас ряд заперечень. Ми вважаємо, що харчування і їжа різні концептосфери і їх необхідно розмежовувати [5, с. 169]. Окрім того, твердження що харчові уподобання визначаються бажанням досягти максимального задоволення спростовуються численними дослідженнями, в яких обрані індивідами їжа позиціонується як акт самопокарання. Проте вона цілком може позиціонуватись як задоволення певних психологічних потреб індивіда, навіть якщо вони набувають девіантних форм [2].

Саме задоволення глибинних ментальних потреб формує і стратегії харчової поведінки, що включають в себе наступні складові: харчові звички (графік прийому їжі, темп її споживання тощо), смакові уподобання, емоційно-когнітивне ставлення до їжі та мотиваційно-вольове регулювання, пов'язане з їжею та своїм тілесним «Я».

На нашу думку, задоволення як емоційний аспект харчування є основним чинником у формуванні гастрономічних уподобань. Важливо зазначити, що ці вподобання мають чітко виражений індивідуальний характер. Однак поняття «гастрономічні уподобання» залишається недостатньо визначеним та нерідко використовується

некоректно. Тому ми, спираючись на принципи логіки, пропонуємо таке визначення: гастрономічні уподобання це фізіологічні та психологічні установки (орієнтації) суб'єкта на гастрономічну (харчову) продукцію якій він надає переваги і яка приносить йому задоволення.

Висновки. Проведений аналіз наукових досліджень засвідчив важливість чіткого визначення дефініцій у сфері психологічних факторів, що впливають на формування гастрономічних уподобань та харчової поведінки. Відсутність уніфікованої термінології може ускладнювати порівняльний аналіз результатів та обмежувати можливості міждисциплінарної інтеграції.

Харчова поведінка визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників, що потребує чіткої концептуалізації та узгоджених критеріїв визначення «норми» харчової поведінки. Відсутність чіткого визначення цього терміна створює методологічні труднощі, особливо в контексті клінічної практики та діагностики розладів харчової поведінки.

Також важливим є розмежування понять «апетит» і «голод». Апетит, маючи психологічний характер, пов'язаний з емоціями та зовнішніми стимулами, тоді як голод є фізіологічною потребою організму. Неправильне ототожнення цих понять може призводити до помилкових висновків у дослідженнях.

Отже, узгодженість дефініцій є критично важливою для подальшого розвитку досліджень у сфері харчової психології. Це сприятиме більшій точності наукових висновків, покращенню міждисциплінарної інтеграції та ефективнішій розробці профілактичних та терапевтичних заходів щодо порушень харчової поведінки.

Список літератури:

1. Абсаямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: Дис. доктора психол. наук. К., 2019. 398 с.
2. Гошовська Д., Гошовський Я. Девіантна специфіка самосвідомості людини з харчовою адикцією: теоретичний ракурс проблеми. *Psychological Prospects Journal*. 2022. №. 40. с. 24–37.
3. Етимологічний словник української мови: В 7 т. Т. 1: А–Г / Ред. кол.: О. С. Мельничук (гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. К.: Наукова думка, 1982. 632 с.
4. Панченко В.Г. Українське національне харчування: минуле і майбутнє. Уроки здоров'я. Дніпропетровськ: Герда, 2010. 240 с.
5. Пивоваренко, О. А. До проблем міждисциплінарності сучасних наукових досліджень у сфері харчування. *Гілея: науковий вісник*. 2014. № 87. с. 169-173.
6. Смоляр В. І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2010. № 3–4. С. 16–25.
7. Шебанова В.І. Психологія харчової поведінки. Дис. доктора психол. наук, КНУ імені Тараса Шевченка. 2017. 560 с.

8. Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of child psychology and psychiatry*, 2015. 56(11). 1141–1164.
9. Davidson, T. L., Jones, S., Roy, M., & Stevenson, R. J. The cognitive control of eating and body weight: it's more than what you "think". *Frontiers in psychology*, 2019.10. 62 p.
10. Diószegi, J., Llanaj, E., & Ádány, R. Genetic background of taste perception, taste preferences, and its nutritional implications: a systematic review. *Frontiers in genetics*, 2019. 1272 p.
11. Foye, U., Hazlett, D. E., & Irving, P. The body is a battleground for unwanted and unexpressed emotions: exploring eating disorders and the role of emotional intelligence. *Eating disorders*, 2019. 27(3). 321–342.
12. Intiful, F. D., Steele-Dadzie, R., Amos, P. M., Pobee, R., Ainuson-Quampah, J., Ammah, C., ... & Asante, M. The impact of interpersonal relationships on dietary habits. *Interpersonal relationships*. 2021. 280 p.
13. Mruk, C. J. Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice. 2013. 294 p.
14. Stein, K. F. The self-schema model: A theoretical approach to the self-concept in eating disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1996. 10(2), 96–109.

Pivovarenko O.A. TO THE PROBLEM OF DEFINITIONS IN THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF GASTRONOMIC PREFERENCES AND EATING BEHAVIOR

The article explores the psychological aspects of eating behavior and gastronomic preferences, emphasizing the importance of precise definitions of key terms in this research area. The absence of unified terminology creates methodological barriers, complicates interdisciplinary analysis, and affects the practical application of scientific findings. With growing interest in healthy eating and behavior correction, this issue is becoming increasingly relevant.

The psychological factors determining eating preferences, including cognitive and emotional mechanisms of food choice, the role of stereotypes, and cultural traditions, are analyzed. The authors note that differing interpretations of fundamental concepts result in discrepancies in research outcomes, hinder their analysis, and challenge the application of recommendations in dietetics, psychology, and sociology.

The relevance of the topic is attributed to the increasing role of eating behavior in shaping a healthy lifestyle. Scientific studies on the impact of emotional states, stress, and social interactions on food preferences are reviewed. Special attention is given to national studies that contributed to terminology standardization.

The authors distinguish appetite from hunger; highlighting hunger as a physiological reaction and appetite as a complex emotional and social phenomenon influenced by environment, mood, cultural habits, and marketing factors. It is stressed that equating these phenomena can lead to erroneous conclusions and inefficiencies in behavior correction.

The focus is also on eating disorders, their connection with psychological factors such as depression, anxiety, low self-esteem, and social pressure. The issue of terminological ambiguity is identified: without standardization, classification, analysis, and treatment become more challenging. The authors advocate for the development of a unified terminology base for the standardization of diagnostics and therapy.

The article concludes that future research should aim to develop a universal terminological base integrating knowledge from various disciplines. Precise definitions are essential for creating scientifically grounded recommendations for healthy eating, preventing disorders, and correcting eating habits. This approach will improve research methodology, enhance preventive measures, and expand psychological and dietary support for individuals with eating behavior issues.

Key words: psychology, definitions, terms, eating behavior, gastronomic preferences, methodology.