

Борисенко Л. Л.<https://orcid.org/0000-0002-4318-997X>

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Стаття присвячена вивченню особливостей взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій. В умовах тривалого стресу харчова поведінка виступає не лише як спосіб задоволення фізіологічної потреби, а як деструктивна форма компенсації психоемоційного напруження. Виявлено основні типи дезадаптивної харчової поведінки (емоціогенна, екстернальна, обмежувальна) та проаналізовано їх прояви серед осіб різного віку. Здійснено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій (18–25 р.р., 26–45 р.р., 46–65 р.р.). Встановлено, що переважна більшість респондентів (56,7 %) демонструють високий рівень сприйнятого стресу. Виявлено, що кожна вікова група має домінуючий тип дезадаптивної харчової поведінки: молодь – екстернальний (60,0 %), особи середнього віку – емоціогенний (58,3 %), особи старшого віку – обмежувальний (56,2 %). Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між сприйнятим стресом та емоціогенним ($r = 0,44$) та екстернальним ($r = 0,28$) типами харчової поведінки. Встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками емоціогенного, екстернального харчування з унікаючим копінгом, що свідчить про те, що «заїдання стресу» виступає як деструктивна форма зниження психоемоційного навантаження. Доведено статистичну значущу відмінностей між віковими групами респондентів за типами харчової поведінки. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про взаємозв'язок сприйнятого стресу та харчової поведінки, виявляючи його вікову специфіку, а також мають практичне значення для розробки диференційованих профілактичних та корекційних програм з метою оптимізації харчової поведінки людей в умовах стресогенних ситуацій.

Ключові слова: сприйнятий стрес, харчова поведінка, емоціогенне харчування, екстернальне харчування, обмежувальне харчування, копінг-стратегії, емоційна регуляція.

Постановка проблеми. В умовах довготривалого військового конфлікту та загрози безпеки життєдіяльності населення перебуває у стані хронічного стресу. В таких умовах їжа часто перестає виконувати виключно фізіологічну функцію, перетворюючись на засіб боротьби з негативними емоціями. Такі форми поведінки, як переїдання або, навпаки, відмова від їжі під впливом стресових факторів, можна розглядати як незрілі копінг-стратегії, спрямовані на негайне, але неконструктивне полегшення психічного напруження. Подібні патерни можуть призводити до формування стійких дезадаптивних харчових звичок, а в подальшому – до розвитку ожиріння, розладів харчової поведінки та інших психосоматичних захворювань. Тому особливості взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій є актуальною проблемою психологічної науки.

Однак характер цього взаємозв'язку не є статичним і може варіюватися залежно від низки індивідуальних особливостей, зокрема віку, що зумовлює необхідність його поглибленого та диференційованого вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У центрі нашого дослідження постають два основні конструкти – сприйнятий стрес та харчова поведінка особистості.

У вітчизняній психологічній науці харчова поведінка розглядається як система взаємопов'язаних елементів. Як зазначає Є. Шабельников [9], її межі виходять далеко за межі біології – це вид поведінки, що опосередкований соціальними значеннями та символікою, де акт їжі набуває сенсів, пов'язаних з комунікацією, ритуалом та емоційним станом.

В. Жмуров та С. Дрьомов [4, с. 34–43] акцентують увагу на регуляторній та компенсаторній



функціях харчової поведінки, вказуючи, що харчування часто стає способом впоратися з психологічним дискомфортом, тобто виконує роль незрілої копінг-стратегії.

Провідна дослідниця психології харчування, авторка Голандського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) Т. ван Стрієн розробила разом з колегами трифакторну модель харчової поведінки [17]. Вона включає: емоційне (емоційне) харчування – вживання їжі у відповідь на негативні (смуток, тривога, стрес), а не на фізіологічний голод: як класична копінг-стратегія, спрямована на швидке регулювання афекту; зовнішнє (екстернальне) харчування – схильність реагувати на зовнішні стимули, пов'язані з їжею (вигляд, запах, доступність, реклама), незалежно від внутрішнього стану ситості: цей тип особливо актуалізується в умовах сучасного «харчового середовища», перенасиченого привабливими стимулами; обмежувальне харчування – свідомі когнітивно контрольовані обмеження у споживанні їжі з метою контролю ваги тіла; за певних умов (жорсткість, дієтичний тиск): це може призводити до епізодів переїдання та формування циклу «обмеження-переїдання».

Феномен харчової поведінки, її форми та розлади детально вивчали українські вчені дослідники О. Блінова, В. Жмуров, Н. Жигайло, С. Дрьомов, В. Синицький, Є. Шабельников, а також зарубіжні дослідники А. Стункард, Т. Стрієн, Дж. Огден, С. Орбах. Взаємозв'язок психологічних чинників і харчової поведінки вивчали Л. Абсаямова [1, с. 14], Л. Дідковська [4, с. 6]. Останніми роками з'являються дослідження, присвячені впливу стресу на харчові звички (З. Антонова, О. Никоненко, С. Шеремета [2; 6; 10]).

Американський дослідник А. Стункард довів, що ожиріння є наслідком деструктивної форми харчової поведінки. Він детально описав синдром нічного харчування та синдром компульсивного переїдання під впливом стресу [16].

У зв'язку з порушеною проблемою взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки, розглянемо сутність феноменів «стрес», «сприйнятий стрес». Ці питання висвітлювали у своїх працях такі вітчизняні вчені, як Т. Белова, К. Безшляхта, С. Бяленович, О. Дзьобан, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Креденцер, О. Румянцева, Е. Соломка, Т. Титаренко, а також зарубіжні вчені концепції стресу Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфол. Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну фізіологічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища (стресор). Його модель стресу акцентувала

увагу на універсальності фізіологічних змін організму, але не враховувала психологічне сприйняття та індивідуальні відмінності людини [15]. Річард Лазарус та Сюзан Фолкман запропонували когнітивно-транзакційну модель стресу, перенісши фокус з реакції організму на процес оцінки ситуації індивідом. Саме баланс між сприйнятою загрозою та ресурсами визначає інтенсивність стресової реакції. Ця модель пояснює, чому одна й та сама подія (наприклад, повітряна тривога) для однієї людини є мобілізуючим викликом, щоб бігти в укриття, а для іншої – паралізуючою загрозою [13].

Концепція сприйнятого стресу (perceived stress) є прямим розвитком ідей Р. Лазаруса. Вона фокусується не на об'єктивних стресових подіях, а на суб'єктивному відчутті індивіда щодо того, наскільки ситуації в його житті є непередбачуваними, неконтрольованими та перевантаженими.

Сюзан Левенштейн трактує сприйнятий стрес як цілісний процес суб'єктивного переживання внутрішнього напруження, емоційних та когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на життєві вимоги, незалежно від конкретної об'єктивної причини [14].

Проте, незважаючи на наявність окремих робіт, присвячених впливу стресу на харчову поведінку, питання про те, як саме цей взаємозв'язок, що проявляється у вигляді незрілих копінг-стратегій, проявляється в осіб різних вікових груп за умов сучасних українських реалій, залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує уточнення роль окремих аспектів сприйнятого стресу (соціальна напруга, перевантаження) та специфіка вікових відмінностей у виборі типу дезадаптивного харчування (емоційного, обмежувального, екстернального). Цей науковий дефіцит і визначає проблему даного дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося у лютому-квітні 2026 року. У дослідженні взяли участь 60 осіб ($n = 60$). Опитування проводилося з використанням Google Forms. Відповідно до мети дослідження, вся вибірка була розподілена на три вікові групи: 18–25 р.р. ($n = 20$); 26–45 р.р. ($n = 24$); 46–65 р.р. ($n = 16$). Ставий розподіл вибірки склав: 68,3 % жінок, 31,7 % осіб чоловіків. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик.

1. Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (Perceived Stress Questionnaire – PSQ) (S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M. L. Scribano, A. Andreoli, C. Luzzi, M. Arcà, E. Berto, G. Milite, A. Marcheggiano, 1993 [14]); українська адаптація Л. Колесніченко [5]).

2. Голландський опитувальник харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) (T. van Strien, J. E. Frijters, G. P. Bergers, P. B. Defares, 1986 [17]; український переклад, представлений у дисертації Н. Ремесник (2023) [7]).

3. Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) (K. L. Gratz, L. Roemer, 2004: крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії Л. В. Сак, З. В. Федотова, 2023 [8]).

4. Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE) (C. S. Carver, 1997 [12]; українська адаптація: Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський, 2023 [11]).

Проаналізуємо результати розрахунків відсоткових співвідношень рівнів прояву окремих показників за обраними методиками (Табл. 1).

Високий рівень стресу за загальним показником зафіксовано у 56,7 % респондентів.

Це свідчить про те, що хронічне психоемоційне напруження є поширеним явищем серед досліджуваної групи, що може бути пов'язано із триваючими військовими діями в Україні. Низький рівень зафіксовано лише у 11,7 % опитуваних. За показником «Перевантаження» високий рівень зафіксовано у 50,0 % респондентів. Такий результат вказує на те, що половина респондентів відчувають хронічну втому, труднощі з розслабленням та відновленням сил. За показниками «Відсутність задоволення» та «Соціальна напруга» виявили високий рівень 45,0 % осіб та 43,3 % особи. Високі рівні за цими показниками вказують на те, що досліджувані не отримують радості та задоволення від власних життєвих подій та переживають самотність або ізолюваність, які втратили соціальні зв'язки через вимушене переміщення або інші обставини, пов'язані з війною.

Проаналізуємо результати опитування респондентів за Голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ). Найбільша група респондентів має середній рівень емоціогенного харчування (40 % осіб), але третина вибірки (36,7 % осіб) виявили високий рівень, тобто, «заїдання» та вживання їжі у відповідь на негативні емоційні стани

Таблиця 1

Результати відсоткового розподілу рівнів прояву сприйнятого стресу, харчової поведінки, емоційної регуляції, стратегій подолання серед респондентів (n = 60)

Шкали методик	Рівень прояву показників					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%%	n	%%	n	%%
Методика (Perceived Stress Questionnaire – PSQ)						
Відсутність задоволення	14	23,3	19	31,7	27	45,0
Соціальна напруга	15	25,0	19	31,7	26	43,3
Перевантаження	12	20,0	18	30,0	30	50,0
Загальний рівень сприйнятого стресу	7	11,7	19	31,7	34	56,6
Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)						
Емоціогенне харчування	14	23,3	24	40,0	22	36,7
Екстернальне харчування	14	23,3	22	36,7	24	40,0
Обмежувальне харчування	13	21,7	23	38,3	24	40,0
Шкала труднощів емоційної регуляції DERS)						
Неприйняття емоційних реакцій	18	30,0	28	46,7	14	23,3
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	15	25,0	30	50,0	15	25,0
Труднощі із контролем імпульсів	12	20,0	26	43,3	22	36,7
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	12	20,0	22	36,7	26	43,3
Відсутність емоційного усвідомлення	21	35,0	28	46,7	11	18,3
Відсутність емоційної чіткості	22	36,7	26	43,3	12	20,0
Загальний бал DERS	13	21,7	28	46,7	19	31,6
Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE)						
Копінг, фокусований на проблемі	12	20,0	28	46,7	20	33,3
Копінг, фокусований на емоціях	10	16,7	30	50,0	20	33,3
Унікаючий копінг	18	30,0	24	40,0	18	30,0

(стрес, тривогу, смуток, самотність). Цей тип харчової поведінки пов'язаним зі стресом, оскільки їжа використовується як доступний засіб регуляції афективного стану.

Екстернальне та обмежувальне харчування виявлено у 40,0 % респондентів з високим рівнем. Екстернальне харчування, тобто схильність реагувати на зовнішні харчові стимули (вигляд їжі, її запах, доступність, реклама), є дещо більш поширеним порівняно з іншими типами. Це означає, що значна частина досліджуваних осіб споживає їжу не у відповідь на фізіологічний голод, а через те, що їжа є доступною або візуально привабливою. Обмежувальне харчування відображає свідомі контрольовані зусилля щодо обмеження споживання їжі з метою контролю ваги тіла. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити як про позитивні наслідки (помірність вживання їжі), так і про ризик стану здоров'я через обмеження харчування. Доцільно розглянути рівні прояву показників харчової поведінки серед вікових груп (табл. 2).

Аналіз даних, поданих у таблиці 2, засвідчує, що кожна вікова група має власний «профіль» дезадаптивної харчової поведінки. У Групі 1 (18–25 років) домінує екстернальне харчування (60,0 % осіб – високий рівень), що відображає високу чутливість молоді до зовнішніх харчових стимулів, що активізується через вплив соціальних стереотипів та медіа-середовища. У Групі 2 (26–45 років) домінує емоціогенне харчування (58,3 % – високий рівень), що поєднується з найвищим рівнем хронічного стресу в цій групі та використанням їжі як копінг-стратегії для регуляції емоційного стану. У Групі 3 (46–65 років) домінує обмежувальне харчування (56,2 % – високий рівень), що відображає необхідність контролювати

вагу та підтримувати здоров'я в умовах вікових метаболічних змін. Отримані результати свідчать про особливості харчової поведінки серед осіб різного віку.

Розглянемо результати вимірювання труднощів емоційної регуляції за методикою DERS (табл. 1). Отримані дані свідчать про виражені труднощі емоційної регуляції у значної частини досліджуваних осіб. Серед респондентів загальної вибірки 31,7 % осіб виявили високий загальний рівень труднощів емоційної регуляції, 46,7 % – середній, і лише 21,7 % демонструють низький рівень, тобто вільно володіють навичками саморегуляції. За показником «Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій» виявлено високий рівень у 43,3 % осіб. Це означає, що значна частина опитаних, стикаючись з інтенсивними негативними емоціями, не володіє ефективними способами їх подолання, відчуває безпорадність та переконаність у тому, що «нічого не можна змінити». За показником «Труднощі контролю імпульсів» виявлено високий рівень у 36,7 % осіб. Зазначений показник є ключовою ланкою, що пов'язує стрес із переїданням: чим вищий рівень стресу, тим важче людині стримувати імпульсивні потяги, зокрема до їжі. Таким чином, труднощі емоційної регуляції, особливо дефіцит стратегій подолання та імпульсний контроль, виступають центральним механізмом, через який стрес впливає на формування дезадаптивної харчової поведінки.

Як свідчать дані таблиці 1 серед опитаних домінуючими є проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг: 33,3 % респондентів демонструють високий рівень використання цих стратегій. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні зусилля, спрямовані на зміну стресової ситуації (аналіз проблеми, планування).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за типами харчової поведінки за Голландським опитувальником харчової поведінки DEBQ серед вікових груп ($n = 60$)

Групи респондентів	Шкали методики	Рівні прояву					
		низький		середній		високий	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Група 1 (18–25 років, $n = 20$)	Емоціогенне харчування	8	40,0	9	45,0	3	15,0
	Екстернальне харчування	2	10,0	6	30,0	12	60,0
	Обмежувальне харчування	6	30,0	8	40,0	6	30,0
Група 2 (26–45 років, $n = 24$)	Емоціогенне харчування	2	8,4	8	33,3	14	58,3
	Екстернальне харчування	4	16,6	10	41,7	10	41,7
	Обмежувальне харчування	5	20,8	10	41,7	9	37,5
Група 3 (46–65 років, $n = 16$)	Емоціогенне харчування	4	25,0	7	43,8	5	31,2
	Екстернальне харчування	8	50,0	6	37,5	2	12,5
	Обмежувальне харчування	2	12,5	5	31,3	9	56,2

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану, що виникає у відповідь на стрес. Він може включати як адаптивні компоненти (пошук емоційної підтримки, прийняття ситуації), так і дезадаптивні (самозвинувачення, провина). Унікаючий копінг є найменш поширеним – лише 30,0 % респондентів мають високий рівень його використання, 40,0 % – середній, а 30,0 % – низький. Унікаючі стратегії, хоч і можуть давати короточасне полегшення, у довгостроковій перспективі призводять до накопичення проблем та погіршення психологічного благополуччя.

Для виявлення взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена (таблиця 3).

Отримані коефіцієнти кореляції дозволяють не лише констатувати наявність статистично значущих зв'язків, але й побудувати цілісну функціональну систему взаємоспівдіючих елементів (показників), – як саме хронічне стресове напруження трансформується в дезадаптивні харчові патерни, яку роль у цьому процесі відіграють дефіцити емоційної регуляції та які копінг-стратегії призводять до «заїдання» стресу.

За результатами кореляційного аналізу виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками харчової поведінки, труднощами емоційної регуляції, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями респондентів.

Емоціогенне харчування має найсильніші позитивні зв'язки із загальним рівнем стресу

($r = 0,44$) та хронічним перевантаженням ($r = 0,42$). Суб'єктивне зростання стресу та втому безпосередньо провокує використання їжі як інструменту емоційної саморегуляції.

Екстернальне харчування найтісніше пов'язане із соціальною напругою ($r = 0,45$), що вказує на високу чутливість до зовнішніх харчових стимуляторів у ситуаціях соціального дискомфорту.

Обмежувальне харчування не має значущого зв'язку із загальним показником сприйнятого стресу.

Високий рівень загального стресу статистично значущо пов'язаний із дефіцитом емоційної саморегуляції за такими шкалами: «обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій» ($r = 0,49$) – ключовий чинник, який підтверджує брак адаптивних навичок подолання негативних станів; «неприйняття емоційних реакцій» ($r = 0,46$) вказує на схильність до самоосуду за прояв емоцій, що посилює стресовий фон; «труднощі з контролем імпульсів» ($r = 0,43$) та «відсутність емоційної чіткості» ($r = 0,34$) – свідчать про те, що хронічне або інтенсивне стресове навантаження знижує здатність особистості до свідомого контролю власної харчової поведінки та ускладнює процеси когнітивної оцінки й диференціації емоційних станів».

Унікаючий копінг прямо корелює з емоціогенним ($r = 0,43$) та екстернальним харчуванням ($r = 0,38$). Це пояснюється тим, що «заїдання стресу» виконує функцію психологічного уникнення та втечі від вирішення проблем.

Таблиця 3

Кореляцій взаємозв'язку показників харчової поведінки та труднощів емоційної регуляції зі сприйнятим стресом і копінг-стратегіями респондентів за Спірменом ($n = 60$)

Показники	Загальний рівень стресу	Відсутність задоволення	Соц. напруга	Перевантаження	Копінг, фокус. на проблемі	Копінг, фокус. на емоціях	Унікаючий копінг
Емоціогенне харчування	0,44**	0,36*	0,11	0,42**	-0,21	0,18	0,43**
Екстернальне харчування	0,28*	0,15	0,45**	0,27*	-0,11	0,12	0,38*
Обмежувальне харчування	0,18	0,08	0,14	0,26*	-0,05	-0,09	0,11
Неприйняття емоційних реакцій	0,46**	0,22	0,19	0,37**	-0,31*	0,15	0,44**
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	0,38*	0,17	0,12	0,29*	-0,29*	0,11	0,32*
Труднощі із контролем імпульсів	0,43**	0,20	0,33*	0,41**	-0,18	0,20	0,42**
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	0,49**	0,24	0,16	0,45**	-0,35*	0,13	0,09
Відсутність емоційного усвідомлення	0,17	0,05	0,11	0,15	-0,14	0,53**	0,19
Відсутність емоційної чіткості	0,34*	0,28*	0,15	0,30*	-0,22	-0,14	0,25*

* – кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,05$

** – кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,001$

Копінг, фокусований на проблемі, навпаки, має зворотні (негативні) зв'язки з дефіцитами емоційної регуляції, зокрема з обмеженим доступом до стратегій ($r = -0,35$).

Копінг, фокусований на емоціях, має сильний зв'язок з відсутністю емоційного усвідомлення ($r = 0,53$). Це пояснюється тим, що особи витрачають багато сил на переживання, обдумування своїх емоцій, але при цьому абсолютно не усвідомлюють їхніх справжніх причин та суті, тому намагаються подолати стрес через вживання їжі. Узагальнений висновок: Отримані дані дозволяють побудувати дезадаптивну модель: суб'єктивний стрес та хронічне перевантаження на тлі дефіциту стратегій саморегуляції призводять до втрати контролю над імпульсами. За відсутності навичок адаптивного подолання, респонденти обирають *унікаючий копінг*, де їжа (емоціогенний та екстернальний типи) стає найдоступнішим засобом тимчасового зниження емоційного напруження.

Для визначення відмінностей типів харчової поведінки серед вікових груп було застосовано кутовий критерій Фішера (ϕ^*). Кутовий критерій Фішера дозволяє точно встановити, в якій саме категорії частка респондентів однієї групи є статистично значущо більшою (або меншою) порівняно з іншою групою. Критичними значеннями для рівня значущості $p < 0,05$ слугує $\phi^* = 1,64$, а для $p < 0,01$ – $\phi^* = 2,31$. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Виявлено статистично значущі відмінності високого рівня емоціогенного харчування у Групі 2 (26–45 років) порівняно з Групою 1 (18–25 років) та Групою 3 (46–65 років). Особи середнього віку більш схильні заїдати стрес порівняно з молоддю та старшим поколінням. Це свідчить про те, що тип емоціогенного харчування припадає саме на зрілий вік, що узгоджується з даними про найвищий рівень хронічного стресу та перевантаження в цій групі.

Високий рівень екстернального харчування статистично значущо відрізняється у Групі 1

(18–25 років) та Групі 2 (25–45 років) порівняно з Групою 3 (46–65 років). Молодь та люди середнього віку суттєво частіше реагують на зовнішні стимули (вигляд, запах їжі), ніж старша група. Це свідчить про те, що схильність до зовнішніх харчових стимулів є максимальною саме в молодому віці та знижується в старшому.

За обмежувальним типом харчування виявлено значущі відмінності за високим рівнем при порівнянні старших осіб з молоддю. Старші особи мають значущо більшу частку високого рівня обмежувального харчування порівняно з обома іншими групами. Це відображає вікову динаміку, за якої дієтичні обмеження стають більш поширеними в старшому віці, що пов'язано з усвідомленим прагненням підтримання здоров'я.

Висновки. Більшість досліджуваних продемонстрували високий загальний рівень сприйнятого стресу, причому найбільш вираженим компонентом стресового переживання виступає «перевантаження». За результатами діагностики типів харчової поведінки (DEBQ) виявлено, що кожна вікова група має свій характерний тип дезадаптивного харчування. У групі молоді (18–25 років) переважає екстернальний тип, що пояснюється високою чутливістю до зовнішніх харчових стимулів, активним соціальним життям та впливом медіа-середовища. У групі осіб 26–45 років домінує емоціогенний тип харчування, що співпадає з найвищим рівнем стресу в цій групі та вказує на «заїдання» стресу. У групі осіб старшого віку (46–65 років) переважає обмежувальний тип (56,2 % високого рівня), що відображає необхідність контролювати масу тіла та підтримувати здоров'я в умовах вікових метаболічних змін. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між сприйнятим стресом та емоціогенним ($r = 0,44$) та екстернальним ($r = 0,28$) типами харчової поведінки. Встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками емоціогенного,

Таблиця 3

Результати порівняння типів харчової поведінки серед різних вікових груп респондентів за кутовим критерієм Фішера

Шкали методики	Рівні прояву	Група 1 (18–25р) Група 2 (26–45р)	Група 1 (18–25р) Група 3 (46–65р)	Група 2 (26–45р) Група 3 (46–65р)
Емоціогенне харчування	низький	$\phi^* = 2,58^{**}$	$\phi^* = 0,96$	$\phi^* = 1,42$
	високий	$\phi^* = 3,12^{**}$	$\phi^* = 1,30$	$\phi^* = 1,71^*$
Екстернальне харчування	низький	$\phi^* = 0,65$	$\phi^* = 2,76^{**}$	$\phi^* = 1,95^*$
	високий	$\phi^* = 1,40$	$\phi^* = 3,13^{**}$	$\phi^* = 1,30$
Обмежувальне харчування	високий	$\phi^* = 0,53$	$\phi^* = 1,70^*$	$\phi^* = 1,61$

* – статистично значущі відмінності при $P < 0,05$ ($\phi^* = 1,64$)

** – статистично значущі відмінності при $P < 0,01$ ($\phi^* = 2,31$)

екстернального харчуванням з унікаючим копінг-гом, що свідчить про те, що «заїдання стресу» виступає як деструктивна форма зниження психоемоційного навантаження. Доведено статистичну значущу відмінностей між віковими групами респондентів за типами харчової поведінки. Отримані результати поглиблюють наукові

уявлення про взаємозв'язок сприйнятого стресу та харчової поведінки, виявляючи його вікову специфіку, а також мають практичне значення для розробки диференційованих профілактичних та корекційних програм з метою оптимізації харчової поведінки людей в умовах стресогенних ситуацій.

Список літератури:

1. Абсаямова Л. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : монографія. Харків : Стильна типографія, 2019. 393 с.
2. Антонова З. О. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*. 2021. Вип. 27. С. 125–130. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.21>
3. Дідковська Л. Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті. *Вісник ЛНУ. Серія Психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 17–26. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.3>
4. Дрьомов С. В., Жмуров В. О. Психологія харчування: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2017. 256 с.
5. Колесніченко Ліна. Суб'єктивне сприйняття стресу в умовах воєнного стану: адаптація та стандартизація методики (PSQ-12). *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал*. Том 39. № 2 (30), 2026 (в друці). DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2026.1.39>
6. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(72), 202–211. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-2116>
7. Ремесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою: дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. 230 с.
8. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>
9. Шабельников Є. О. Психологія поведінки: від реакції до дії. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 288 с.
10. Шеремета С. Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. Вип. 47. С. 209–211. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
11. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
12. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
14. Levenstein S., Prantera C., Varvo V., et al. Development of the Perceived Stress Questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*. 1993. Vol. 37, No. 1. P. 19–32.
15. Selye H. The Stress of Life. 2nd ed. New York : 1976. 515 p.
16. Stunkard Albert J. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*. 1985. No 29 (1). P. 71–83.
17. Strien T., Frijters J. E., Bergers The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 1986. Vol. 5, No. 2. P. 295–315.

Borysenko L. L. FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND EATING BEHAVIOR IN INDIVIDUALS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES

The article is devoted to studying the features of the relationship between perceived stress and eating behavior in individuals of different age categories. The paper systematizes scientific approaches to defining the concepts of "perceived stress", "eating behaviour", and reveals their structural components. Under conditions of prolonged stress, eating behavior acts not only as a way to satisfy a physiological need, but also as a regulatory and compensatory system that can take maladaptive forms under conditions of psycho-emotional tension. The main types of maladaptive eating behavior (emotional, external, and restrictive) are identified, and their manifestations among individuals of different ages are analyzed. An empirical study of the relationship

between perceived stress and eating behavior in individuals of different age categories was carried out. It was established that the vast majority of respondents (56.7 %) demonstrate a high level of perceived stress. It was found that each age group has a dominant type of maladaptive eating behavior: youth – external (60.0 %), middle-aged individuals – emotional (58.3 %), and older individuals – restrictive (56.2 %). Correlation analysis revealed statistically significant positive correlations between perceived stress and emotional ($r = 0.44$) as well as external ($r = 0.28$) types of eating behavior. A positive statistically significant relationship was established between the indicators of emotional and external eating and avoidant coping, indicating that “stress eating” acts not as an active problem-oriented strategy, but as a form of avoidance. The obtained results deepen scientific understanding of the relationship between perceived stress and eating behavior, revealing its age-specific characteristics, and possess practical significance for developing differentiated preventive and correctional programs aimed at optimizing human eating behavior in stressful situations.

Keywords: *perceived stress, eating behavior, emotional eating, external eating, restrictive eating, coping strategies, emotional regulation.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026