

Пивоваренко О.А.

Національний університет харчових технологій

АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ПРИ ДОСЛІДЖЕННЯХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ

У статті аналізуються методологічні підходи до вивчення психологічних факторів формування гастрономічних уподобань. Наголошується, що дослідження харчової поведінки є актуальною міждисциплінарною проблемою, що охоплює психологічні, соціокультурні та фізіологічні аспекти. При цьому, у науковому дискурсі значна увага приділяється вивченню розладів харчової поведінки, що сприяло формуванню потужного теоретичного й емпіричного підґрунтя. Водночас, аспекти психології гастрономічних уподобань залишаються недостатньо дослідженими у вітчизняній науці. Дана стаття присвячена аналізу сучасних світових і національних методологічних підходів до вивчення впливу соціокультурних факторів на харчові уподобання, що дозволяє поглибити розуміння цього феномену в контексті особистісної ідентичності та соціальної динаміки.

Розглянуто формування соціокультурного підходу, що займає домінуючу позицію у світовій науці, акцентуючи увагу на тому, яким чином соціальні контексти, культурні традиції, історичні фактори та стереотипи впливають на харчову поведінку індивіда. Основи цього напрямку закладені у працях Е. Дюркгейма, Л. Леві-Брюля, П. Жане, Л. Виготського, Дж. Ротера, А. Бандури, П. Бурдьє. Зокрема, концепція соціального навчання та соціальної дистинкції пояснює, яким чином соціальний статус і культурний капітал визначають гастрономічні уподобання індивідів, формуючи їхні харчові звички через процес соціалізації.

Зазначено, що у межах вітчизняних досліджень актуалізується феноменологічний підхід, який дозволяє розглядати гастрономічні уподобання крізь призму суб'єктивного сприйняття, емоційних реакцій і когнітивних процесів. Значний внесок у розвиток цього напрямку здійснила В. Шебанова, яка запропонувала біо-психо-соціо-духовну модель харчової поведінки, а також розробила класифікацію психологічних смислів їжі. У цій класифікації виокремлено такі концепти, як їжа як нагорода, засіб комунікації, об'єкт спокуси, форма прокрастинації, спосіб самопокарання тощо. Виявлення таких смислів сприяє більш глибокому розумінню індивідуальних харчових практик та їхньої ролі у формуванні особистісної ідентичності.

Привернуто увагу до наукового напрямку «food studies», що об'єднує соціально-історичний, психологічний та культурний аналіз харчової поведінки. Цей підхід базується на розгляді гастрономічних вподобань як соціального та культурного феномену, що зумовлений складними взаємозв'язками між суспільними нормами, традиціями та особистісними схильностями. Теоретичні та емпіричні дослідження в межах цього напрямку демонструють необхідність комплексного міждисциплінарного підходу, що включає методи соціології, антропології, психології та культурології.

Висновки статті підкреслюють важливість розширення психологічних досліджень харчової поведінки з урахуванням соціокультурних факторів. Інтеграція феноменологічного та соціокультурного підходів сприятиме формуванню цілісного уявлення про механізми формування гастрономічних уподобань, а також їхню роль у процесі соціалізації та становленні особистості. Подальші дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці ефективних стратегій корекції розладів харчової поведінки, удосконаленню методологічного інструментарію та поглибленню розуміння взаємозв'язку між психологією, соціальним середовищем і гастрономічними практиками.

Ключові слова: їжа, методологія, психологія, гастрономічні уподобання, харчова поведінка.

Постановка проблеми. Проблеми пов'язані з харчуванням є у полі зору представників практично усіх наук, з огляду на те, що воно є базовою

біологічною потребою людини. Відповідно до цього, більшість досліджень присвячена харчовій поведінці, що включає в себе психологічний та

фізіологічний аспекти споживання їжі та вибору харчових продуктів. Ні в кого вже не викликає сумніву, що харчова поведінка також включає в себе взаємодію між фізіологічними потребами організму та психологічними чинниками, такими як емоції, соціальний вплив, культурні чинники тощо. Так і той факт, що її всебічне розуміння важливе для здоров'я та благополуччя людини, а також для розвитку галузей харчової промисловості, гастрономії, екології. Проте, більшість психологічних досліджень зосереджується на розладах харчової поведінки, що дозволило накопичити великий пласт теоретичних, емпіричних та практичних результатів. Однак для вітчизняної науки і проблематика психологічності споживання їжі, гастрономічних уподобань є ще достатньо новою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нажаль у вітчизняних дослідженнях процеси пов'язані з гастрономічним вибором переважно розглядаються з позицій психопатологічної практики і відповідно мають медичну спрямованість [5–8]. Дослідники зазвичай змушені керуватись переважно на медико-біологічними показниками норми, хоча усі без виключення наголошують на необхідності врахування соціокультурних й психологічних чинників. При цьому підкреслюється, що харчова поведінка, особливо у формі її клінічних варіантів, зумовлюється часто не усвідомленими мотивами; специфікою відносин з іншими, смислоттєвими орієнтирами і символічними, екзистенціальними смислами, морально-етичними і естетичними аспектами тощо [1; 3; 8; 9; 12; 13; 15].

Питання психології гастрономічних уподобань залишились взагалі осторонь уваги наукової спільноти. Навіть представники етнопсихології обійшли цю проблематику увагою. Це обумовлено тим, що «їжа» як самий об'єкт досліджень, взагалі досить новий в національному науковому дискурсі, що є проявом пострадянських псевдонаукових наративів про значимі чи не значимі об'єкти для дослідження, так і низкою причин об'єктивного характеру.

Постановка завдання. Метою статті є проаналізувати світові та зарубіжні методологічні підходи до вивчення психологічних факторів формування гастрономічних уподобань.

Виклад основного матеріалу. Домінуючим на сьогодні у світі є соціокультурний підхід, що акцентує увагу на тому, як соціальні та культурні фактори впливають на формування та розвиток особистості. Основні аспекти соціокультурного підходу включають: культурно-історичний вплив на особистість, соціалізацію, соціальний кон-

текст, культурні стереотипи і ідентичність, мультикультурність.

Вивчення культурно-історичної детермінації психіки бере початок з другої половини XIX ст. Першим дослідником був соціолог Е. Дюркгейм. Започаткувавши поняття «соціальний факт», він проілюстрував, що кожна людина протягом свого життя проходить певні «періоди» та висунув гіпотезу про існування колективного уявлення про дійсність. Його послідовник Л. Леві-Брюль [20] зробив висновки, що колективним уявленням притаманні риси сучасного та первісного. Французький психолог П. Жане поглибив знання про соціальну детермінацію. Він припустив, що зовнішні взаємозв'язки між людьми поступово перетворюють їхні індивідуальні властивості психіки.

Ці ідеї розвинулись у теорію соціального навчання сформульовану Л. Виготським [4], засновником культурно-історичної школи в психології. Він виходив з того, що будь яка діяльність викликана необхідністю задоволення потреби, а форми вияву і прояву діяльності обумовлені соціальними контекстами. Оскільки потреба в харчуванні є базовою, відповідно вплив цих контекстів надзвичайно яскраво має відображатись саме у сфері гастрономічних уподобань.

Цей напрямок в когнітивістиці продовжив Дж. Ротер [24], сформулювавши власну концепцію соціального навчання. Він зосередив увагу на значенні мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки особистості у контексті соціальних ситуацій. Він ввів поняття «локус контролю» яке базується на двох основних положеннях:

1. Люди розрізняються за тим, як і де вони локалізують контроль над значущими для себе подіями – *екстернальний* та *інтернальний*.

2. Лocus контролю, характерний для певної особистості, надситуативний і універсальний. Це певні переконання які обумовлюють життєві стратегії загалом і харчові стратегії зокрема.

Великий теоретичний внесок зробив канадський психолог українського походження А. Бандура, який створив теорією згідно якої поведінка людини обумовлена постійним взаємним впливом поведінкових, когнітивних та середовищних чинників. Це означає, що на поведінку людини впливають не лише зовнішні фактори чи особистість, але також сама людина активно сприяє формуванню умов в її оточуючому середовищі. Вона піддавалась небезпідставній критиці, що спонукало автора розвинути свої ідеї до рівня соціально-когнітивної теорії [17].

П.Бурдьє, французький соціолог і філософ, розробив концепцію соціальної дистинкції (дистинкція (логіка) - пізнавальний акт, у процесі якого фіксується різниця між предметами дійсності або елементами свідомості (відчуттями, уявленнями тощо), яка включає в себе взаємозв'язок між соціальним статусом, гастрономічними уподобаннями та споживанням їжі. Він стверджував, що суспільство розділяється на соціальні класи і групи, і це розподілення впливає на структуру гастрономічних вподобань. Він визначає концепцію «соціальної дистинкції» як процес, за яким соціальні класи індивідів розрізняються один від одного через споживання і змішання культурних символів, включаючи їжу. Він розглядає гастрономічні уподобання як частину культурного капіталу, що визначається соціальним статусом. Він вбачає, що певні страви для споживачів, стають символами соціальної приналежності та визначають їхню соціальну ідентичність [23].

Вона не є основною темою в психологічних дослідженнях, оскільки ця концепція більше пов'язана із соціологією і культурною антропологією. Проте, на наш погляд психологи можуть використовувати її і у своїх дослідженнях, коли досліджують психологічні аспекти харчування та споживчої поведінки в контексті соціокультурних факторів [22].

Ці концептуальні теорії є надзвичайно важливими для формування методологічного підґрунтя понять «харчова поведінка» у значенні її як соціокультурної константи задля розуміння можливої варіативності норми.

Виключно в рамках однієї психологічної науки це питання практично не вирішуване, оскільки потребує досліджень у різних галузях соціогуманітарних наук. Зокрема, авторка генетикомодулюючого методу Л.Аблясова [1. с. 83–85] дійшла висновку, що харчова поведінка не є генетично обумовленою, а являє собою складну міжфункціональну психологічну систему, що регулюється суперечливою єдністю природних потреб та культурних форм їх задоволення та за походженням має не біологічну, а біосоціальну, власне, культурну природу.

Психологиня В.Шебанова, що досліджувала їжу в континіумі «норма-патологія» наполягає, і ми підтримуємо цю ідею, на створенні синергетичної моделі, де би максимально були враховані усі фактори. Вона запропонувала власну модель біо-психо-соціо-духовного розвитку харчової поведінки у континуумі «норма – патологія». [16, с. 100].

Оскільки в цій моделі, соціокультурним факторам, що формують харчову поведінку відводиться домінантна роль, дослідниця запропонувала використовувати феноменологічний підхід в дослідженні харчової поведінки, оскільки процес вибору їжі включає в себе не тільки свідомі рішення, але і автоматичні, звичні та підсвідомі впливи [14, с. 3].

Ми розділяємо використання такого методу, оскільки саме він дозволяє дослідити різні аспекти свідомості, сприйняття, емоцій, сприйняття часу та простору, а також інші психологічні явища. Він допомагає вивчити та розуміти індивідуальні переживання та погляди людей, що є важливим для розвитку психології та покращення нашого розуміння людського досвіду.

Феноменологічний підхід в психології - це теоретична та методологічна спрямованість, яка виникла у середині 20-го століття і була розвинена філософами та психологами. Основною метою феноменологічного підходу в психології є дослідження та розуміння того, як люди сприймають та інтерпретують світ навколо себе з точки зору їх власного особистого досвіду та свідомості.

Основні ідеї феноменологічного підходу в психології включають наступне:

- Емпіричний підхід: Феноменологія підкреслює важливість вивчення феноменів (явищ) через опис їх конкретних досвідів, які люди переживають. Вона відмовляється від тлумачень та теорій, спрямованих на зовнішні об'єктивні аспекти, і вміщує в собі різноманітні індивідуальні сприйняття та інтерпретації.

- Феноменологічна редукція: Ця концепція передбачає відокремлення аналітика від попередніх уявлень та припущень і спрямовує на дослідження «чистого» досвіду без зайвих припущень. Це означає, що дослідник намагається описати явище так, як його сприймає індивід, без впливу власних теоретичних концепцій.

- Есенціальна структура: Феноменологічний підхід прагне виявити «есенцію» або основний характер кожного явища, аналізуючи індивідуальні аспекти та спільні риси, які визначають це явище.

- Феноменологічна епоха: Дослідник використовує техніку епохи, щоб тимчасово призупинити свої особисті припущення та передсуду і вивчити явище «свіжо» та «нейтрально», покладаючи в основу дослідження лише сам досвід.

Ця методика дозволяє вивчати те, як смаки та текстури їжі сприймаються індивідом. Зокрема дослідники можуть питати учасників дослідження

про їх враження від конкретних продуктів та способів приготування їжі, розглядаючи їхні особисті емоції та переживання. Це дасть змогу допомогти розкрити те, як харчування впливає на емоції та психологічний стан людини. Дослідники можуть аналізувати, які асоціації, спогади та емоції виникають у людей під час споживання певних страв. Також він може бути використаний для розуміння та дослідження того, як індивіди обирають свої продукти, чому вони роблять певні харчові вибори та які фактори впливають на їхні харчові рішення. Він дозволяє дослідити, як індивіди сприймають своє тіло під час харчування, включаючи відчуття голоду, насолоди та важливість фізичного сприйняття їжі та в зворотньому порядку: як образ тіла впливає на харчові вибори [16, с. 139].

На окрему увагу заслуговує, виокремлена В. Шебановою класифікація психологічних смислів їжі як відображення індивідуальних «відносин з їжею». На нашу думку, вона є найбільш перспективним напрямком запропонованим на сьогодні в національному науковому просторі психологічних досліджень в означеній тематиці. Ця класифікація включає в себе: їжа як: об'єкт вартий уваги; ворог; джерело спокуси; спосіб організації особистого простору; засіб комунікації; спосіб відтворення смакового задоволення; засіб само покарання; прокрастинація, засіб відновлення сил та відпочинку; нагорода; ліки, що мають знеболюючий ефект; засіб втіхи для поліпшення емоційного стану. [14, с. 19]. Це далеко не вичерпна класифікація, яка може розширюватись з розвитком досліджень у цій площині. Так, ми би доповнили цей перелік наступним: їжа як маніпуляція, як засіб контролю/примусу.

На жаль в національному дослідницькому полі допоки не спостерігається активної зацікавленості дослідників у використанні запропонованих підходів.

Натомість, починаючи з середини ХХ ст. європейські дослідники представники самих різних наук об'єднались навколо самого поняття «їжа», що вилилось у потужний «food studies» що розкривали соціально-історичні, психологічні тощо процеси у своїй єдності. Засновником цього напрямку став Люс'єн Фебvre [18]. Він першим ввів поняття «ментальність» і запропонував роз-

глядати зокрема історичний процес з точки зору емоцій, почуттів, переживань людини.

Його послідовники створили новаторські методології міждисциплінарного антропологічного дослідження їжі. Синергія дослідників та міждисциплінарні методики сприяли появі численних концептуальних досліджень психосоціокультурного поля їжі [11] і зокрема новаторських течій крос культурної психології [19], які пропонують новий підхід. Досліджується, як сама природа психології взаємодіє з культурою, намагаються розкрити, які аспекти культури впливають на спосіб мислення та поведінку людини. Їхнім головним об'єктом вивчення є психологія, і вони цікавляться не створенням загальної культурологічної теорії, а лише розглядом культури з позиції психології. Цей підхід допомагає введенню «культурного аспекту» в психологію. Цей напрямок виділився як спроба поєднати та узагальнити методологічні підходи психологічної антропології, культурно-історичної, етнопсихологічної течій, що почали активно розвиватись в 70-х рр. ХХ ст. Попри те, що межі цих наукових шкіл дуже розпливчасті, все ж кожна з них займається розробкою методології дослідження культурних впливів на психологію [21].

Висновки. При аналізі формування та трансляції гастрономічних уподобань загалом, та харчової поведінки зокрема, необхідно врахувати соціокультурні й психологічні чинники, які провокують формування апетиту та споживання їжі в умовах відсутності фізіологічного (істинного) почуття голоду. Оскільки дослідження психології гастрономічних уподобань, як багатофакторного явища, на нашу думку має базуватись на міждисциплінарних дослідженнях, то цілком логічно застосувати для цих студій синергетичну модель. Вона допомагає розуміти, як система реагує на зміни внутрішніх і зовнішніх факторів, а також допомагає вивчати емерджентні властивості, які виникають при взаємодії компонентів системи, допомагає розкрити загальні закономірності у системі, враховуючи їх складність та динаміку. Феноменологічний підхід в психології може з успіхом бути застосований в контексті дослідження гастрономічного вибору, та розширює дослідницьке поле до створення концептуальних психосоціальних моделей.

Список літератури:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: дис. ... доктора психол. наук К., 2019. 398 с.
2. Абсалямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція. Харків : Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.
3. Бондаренко А. Ф. Соціальна психотерапія особистості (психосемантичний підхід) К. :, 1991. 189 с.

4. Виготський Л. С. Психіка, свідомість, несвідоме. К. : Наукова думка, 1986. 524 с.
5. Гетманчук Є. І. Медико-психологічні та патопарасонологічні аспекти психогенної гіперфагії. *Медицина психологія*. 2012. № 3. С. 17–21.
6. Дука Ю. М. Патогенетичне обґрунтування діагностики, лікувальної тактики та профілактики виникнення системних порушень у вагітних жінок з надмірною масою тіла : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук К., 2016. 40 с.
7. Ковальова Н. В. Нервова анорексія (клініка, діагностика, терапія) : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Харків, 2007. 20 с.
8. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Зб. наук. праць. Філософія, соціологія, психологія*. Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.
9. Маслюк А. М. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка*. 2011. Вип. 11. С. 454–463.
10. Набруско І. Імперативний характер гастрономічних практик в рамках соціального простору сучасної людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціологія. – 2016. Вип. 1. С. 10–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_soc_2016_1_4 (дата звернення: 1.02.2025).
11. Пивоваренко О. А. Європейські «food studies». Від теоретичних концепцій до впровадження. *Вісник науки та освіти*. 2024, № 2(20). С. 1624–1637. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/9675/9728> (дата звернення: 1.02.2025).
12. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість в динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелєвої. К., 2010. Т. 2, вип. 6. С. 5–14.
13. Шебанова В. І. Категорії символічного значення їжі, як засобу комунікації. *«IX Європейський науково-практичний конгрес психологів і педагогів»*: (27.12. 2013). К. : «Scienc», 2013. С. 156–160.
14. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. доктора психол. наук. К., 2017. 41 с.
15. Шебанова В. І. Харчова поведінка як зв'язок між їжею та харчовою традицією *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / За ред. С. Д. Максименко*. Том 11. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 10. К. : Фенікс, 2014. С. 485–501.
16. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки. Дис. ... доктора психол. наук, КНУ імені Тараса Шевченка. 2017. 560 с.
17. Bandura A. Modeling theory: Some traditions, trends, and disputes. In Parke, R. D. (ed.). *Recent trends in Social Learning Theory*. New York : Academic Press, 1972.
18. Febvre L. Pour une histoire à part entire. Paris: SEVPEN, 1962. 860 p.
19. Furst, T., M. Connors, M., C. a. Bisogni, Ca., Sobal, G., & Winter, I. (1996). Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, (№. 24(3), (pp. 247–266).
20. Lucien Lévy-Bruhl. *Les fonctions mentales dans les sociétés inférieures* Paris: Les Presses universitaires de France. 1re édition: 1910. 9e édition, 1951. 474 p.
21. Matsumoto, D., & Juang, L. (2004). *Culture and psychology* (3rd ed.). Wadsworth/Thomson Learning. (3rd ed.), 2004. 474 p.
22. Pierre Bourdieu, *Distinction: a Social Critique of the Judgement of Taste*– Massachusetts : University Press Cambridge, 1984. URL: https://monoskop.org/images/e/e0/Pierre_Bourdieu_Distinction_A_Social_Critique_of_the_Judgement_of_Taste_1984.pdf (дата звернення: 1.02.2025).
23. Pilcher M. Jeffrey. *Oxford Handbook of Food History* Oxford: Oxford University Press Inc., 2012. 536 p.
24. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology* Prentice-Hall, 1954. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2005-06617-000> (дата звернення: 1.02.2025).

Pivovarenko O. A. ANALYSIS OF METHODOLOGICAL APPROACHES IN THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS SHAPING GASTRONOMIC PREFERENCES

This article analyzes methodological approaches to studying the psychological factors that shape gastronomic preferences. It highlights that research on eating behavior is a relevant interdisciplinary issue encompassing psychological, sociocultural, and physiological aspects. In scientific discourse, considerable attention has been devoted to studying eating disorders, contributing to the development of a strong theoretical and empirical foundation. At the same time, the psychological aspects of gastronomic preferences remain insufficiently explored in domestic science. This article focuses on analyzing contemporary global and national methodological approaches to studying the influence of sociocultural factors on food preferences, enabling a deeper understanding of this phenomenon in the context of personal identity and social dynamics.

The formation of the sociocultural approach, which holds a dominant position in global scientific research, is examined, emphasizing how social contexts, cultural traditions, historical factors, and stereotypes influence

an individual's eating behavior. The foundations of this field were established in the works of É. Durkheim, L. Lévy-Bruhl, P. Janet, L. Vygotsky, J. Rotter, A. Bandura, and P. Bourdieu. In particular, the concepts of social learning and social distinction explain how social status and cultural capital determine individuals' gastronomic preferences, shaping their eating habits through the process of socialization.

It is noted that within domestic research, the phenomenological approach has gained relevance, allowing for the examination of gastronomic preferences through the lens of subjective perception, emotional reactions, and cognitive processes. A significant contribution to this field was made by V. Shebanova, who proposed the bio-psycho-socio-spiritual model of eating behavior and developed a classification of the psychological meanings of food. This classification highlights such concepts as food as a reward, a means of communication, an object of temptation, a form of procrastination, and a method of self-punishment. Identifying these meanings contributes to a deeper understanding of individual eating practices and their role in shaping personal identity.

*Attention is drawn to the **food studies** field, which integrates social-historical, psychological, and cultural analyses of eating behavior. This approach considers gastronomic preferences as a social and cultural phenomenon shaped by complex interconnections between societal norms, traditions, and individual inclinations. Theoretical and empirical studies within this field demonstrate the necessity of a comprehensive interdisciplinary approach that incorporates methods from sociology, anthropology, psychology, and cultural studies.*

The conclusions of this article emphasize the importance of expanding psychological research on eating behavior with consideration of sociocultural factors. The integration of phenomenological and sociocultural approaches will contribute to forming a holistic understanding of the mechanisms shaping gastronomic preferences and their role in the processes of socialization and personality development. Further research in this field may support the development of effective strategies for correcting eating disorders, improving methodological tools, and deepening the understanding of the relationship between psychology, the social environment, and gastronomic practices.

Keywords: food, methodology, psychology, gastronomic preferences, eating behavior.