

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Коваленко Ганна

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

Дніпро, Україна

kovalenko_h@365.dnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5430-7718>

Стояцька Ганна

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,

Дніпро, Україна

stoiatska_h@365.dnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6501-6703>

Мета. Визначити особливості взаємозв'язку між показниками харчової поведінки жінок та їхніми копінг-стратегіями.

Методи. Емпіричну частину дослідження проведено із застосуванням Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ), Опитувальника щодо розладів харчової поведінки (EDE-Q) та опитувальника «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки». Вибірку становили 83 жінки віком від 21 до 55 років (медіана розподілу віку дорівнювала 40, середнє значення – 39,89, стандартне відхилення – 8,44). Частина респонденток проживала в Україні, інші тимчасово перебували за кордоном. Обробка даних здійснювалась шляхом кореляційного аналізу, що дало змогу визначити взаємозв'язки між копінг-стратегіями жінок та показниками їхньої харчової поведінки.

Результати. Стратегія «Неприйняття та дисоціація» продемонструвала позитивні зв'язки з екстернальним і обмежувальним типами харчової поведінки, занепокоєнням щодо їжі та частотою епізодів переїдання. Сукупність кореляцій, виявлених за цією стратегією, відображає специфіку поєднання емоційного уникання з харчовими реакціями, що характеризуються менш стійкою саморегуляцією. Натомість стратегії прийняття («Прийняття і активна боротьба», «Прийняття і пасивний оптимізм»), засвідчили негативні зв'язки з екстернальним типом харчової поведінки та частотою епізодів переїдання, що узгоджується з більш врівноваженою харчовою саморегуляцією. Інші копінг-стратегії статистично значущих зв'язків із харчовими показниками не виявили.

Висновки. Емоційне уникання пов'язане з менш стабільними проявами харчової саморегуляції, тоді як стратегії прийняття – з більш врівноваженими особливостями харчової поведінки. Отримані дані розширюють уявлення про психологічні особливості взаємозв'язку харчової поведінки та копінг-стратегій жінок й окреслюють напрями подальших досліджень та можливості їхнього практичного застосування.

Ключові слова: емоційна регуляція, емоційне уникання, реагування на стрес, стратегії подолання, харчова саморегуляція, харчові реакції.

Hanna Kovalenko, Ganna Stoyatska. Psychological Features of the Relationship Between Eating Behavior and Coping Strategies in Women.

Purpose. This study aims to explore the psychological features of the relationship between women's eating-behavior indicators and their coping strategies, emphasizing how different coping patterns correspond to adaptive or maladaptive eating responses.

Methods. The study used the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), and the «Scale for Studying Coping Behavior in Dangerous Situations». The sample included 83 women aged 21–55 years (median = 40; mean = 39.89; SD = 8.44). Some participants lived in Ukraine, while others were temporarily abroad due to the war. Correlation analysis was applied to identify associations between coping patterns and eating-behavior indicators.

Results. The strategy «Rejection and Dissociation» showed positive correlations with several eating-behavior indicators, including external and restrained eating, eating concern, and binge-eating frequency. This pattern suggests a link between emotional avoidance and less stable eating self-regulation. In contrast, acceptance-based strategies («Acceptance and Active Struggle», «Acceptance and Passive Optimism») demonstrated negative associations with external eating and binge-eating frequency, indicating a connection with more balanced eating self-regulation. Other coping patterns did not show statistically significant relationships with eating-behavior measures.

Conclusions. The study revealed meaningful associations between women's coping patterns and their eating-behavior indicators. Emotional avoidance was linked to less stable eating self-regulation, whereas acceptance-based patterns were associated with more balanced eating responses. These findings broaden understanding of the mechanisms connecting coping and eating behavior in women and outline directions for further research and practical applications.

Keywords: emotional regulation, emotional avoidance, stress response, coping behavior, eating self-regulation, eating reactions.

Вступ. Підвищене психоемоційне навантаження, характерне для останніх років, супроводжується змінами у всіх сферах функціонування людини, зокрема й у харчовій поведінці. У періоди

тривалого стресу трансформується не лише емоційний стан, а й особливості щоденних поведінкових реакцій, і харчова поведінка у таких умовах нерідко набуває додаткового психологічного змісту. Окрім фізіологічної, вона тепер може виконувати функцію емоційної регуляції, слугуючи для одних способом тимчасового зняття напруги чи відволікання, а для інших – засобом контролю або уникнення переживань. За таких умов харчова поведінка стає показником емоційної регуляції, відображаючи внутрішній стан людини, її здатність до самоконтролю та індивідуально доступні стратегії подолання труднощів.

У сучасній психологічній науці харчова поведінка розглядається не лише як відповідь на біологічні потреби чи сформовані щоденні звички, а як багатовимірний феномен, у якому поєднуються біологічні, емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові складові. Вона охоплює ставлення до їжі, сформовані харчові звички, реакції на стресові стимули та дії, пов'язані із підтриманням або зміною образу тіла. Л. М. Абсалямова визначає харчову поведінку як «систему ціннісних ставлень, стереотипів та емоційних реакцій, пов'язаних із прийомом їжі», яка формується на перетині біологічних і психологічних чинників (Абсалямова, 2019). На думку дослідниці, реальні харчові рішення нерідко поєднують фізіологічні потреби з емоційними переживаннями та уявленнями про власне тіло (Абсалямова, 2018).

Подібної позиції дотримується О. О. Богуславська, яка зазначає, що харчові рішення нерідко ініціюються саме емоційними переживаннями, відповідно, прийом їжі може відбуватися як у відповідь на позитивні, так і на негативні емоції, навіть за відсутності фізіологічного голоду (Богуславська, 2021). Водночас К. І. Шкарлатюк наголошує на ролі сімейних традицій, культурних норм та накопиченого емоційного досвіду, які з віком формують стійкі харчові звички (Шкарлатюк, 2011). Така позиція підкреслює, що харчова поведінка має інтегративний характер і розвивається на перетині індивідуального досвіду, емоційних реакцій та соціокультурного середовища.

Зарубіжні дослідження також демонструють, що емоційний стан тісно пов'язаний із характером харчування. Систематичний огляд Н. Konttinen засвідчує, що емоційне харчування нерідко виникає у відповідь на стрес, тривогу чи негативний емоційний фон і

супроводжується послабленням самоконтролю та сприяє виникненню епізодів переїдання (Kontinen, 2020). Аналіз, проведений О. На та S. Lim, показує, що емоційні стани пов'язані зі змінами у харчових рішеннях, зокрема у чутливості до харчових стимулів, оцінці харчової винагороди та рівні імпульсивності (На & Lim, 2023). Робота T. van Strien демонструє, що поєднання екстернального харчування та емоційного реагування на їжу пов'язується з менш стабільною харчовою саморегуляцією та підвищеним ризиком надмірного споживання або періодичного посилення харчового контролю (van Strien, 2018). Водночас автори підкреслюють, що коли харчування відбувається на тлі негативних емоцій і недостатньої емоційної врівноваженості, воно частіше супроводжується емоційним переїданням. За таких умов також виразніше проявляються обмежувальні стилі харчування та підвищена чутливість до зовнішніх харчових стимулів (van Strien, 2018).

Окремої уваги потребують особливості жіночої харчової поведінки. Для багатьох жінок прийом їжі пов'язаний не лише з підтриманням фізіологічного стану, а й із переживаннями щодо власного тіла, відчуттям контролю та потребою у внутрішній стабільності. Як показують дані дослідження С. Ду та колег, жінки в умовах стресу частіше схильні до емоційного або неконтрольованого харчування, і їхні харчові рішення виявляють тісний зв'язок з емоційним самопочуттям (Du, Zeng, He & etc, 2022). Така емоційна чутливість робить жіночу вибірку показовою для вивчення того, як саме способи подолання стресу співвідносяться із харчовою поведінкою.

Зважаючи на такі особливості, постає питання, яким чином копінг-стратегії жінок – тобто індивідуально притаманні моделі когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на стрес – пов'язані з особливостями їхньої харчової поведінки. У транзакційній моделі стресу R. Lazarus та S. Folkman стрес розглядається як результат взаємодії людини з вимогами ситуації та її когнітивної оцінки подій. Автори зазначають, що саме те, як особа інтерпретує події і співвідносить вимоги ситуації з власними ресурсами, визначає, чи буде вона переживатися як стресова (Lazarus & Folkman, 1984). Копінг у цьому підході визначається як постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання зовнішніх

і внутрішніх вимог, що сприйняті як такі, що перевищують доступні ресурси (Lazarus & Folkman, 1984).

У сучасній психологічній літературі копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових дій, що допомагають людині впоратися зі стресом та зберегти внутрішню рівновагу в ситуаціях напруження. З огляду на те, що і копінг-поведінка, і харчові реакції задіяні в системі емоційної регуляції, їхній взаємозв'язок є особливо важливим для розуміння адаптаційних процесів у жінок, які переживають тривалий стрес і нерідко використовують їжу як доступний спосіб психологічного відновлення.

У межах цього дослідження особливу увагу приділено копінг-поведінці у ситуаціях підвищеної небезпеки та невизначеності. Для її аналізу використано опитувальник Родіної Н. В., Доценко О. Ю., Кернаса А. В., Перевязко Л. П., Ворнікової Л. К. «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (Родіна, Доценко, Кернас та ін., 2022). Створена на основі концептуальних положень R. Lazarus, ця методика дозволяє виявити схильність людини до активного прийняття, очікування сторонньої допомоги, пасивного песимізму або психологічного дистанціювання, що дає змогу комплексно описати стиль подолання стресу та визначити, які стратегії переважають у жінок у ситуаціях підвищеної напруги.

Поєднання даних про копінг та харчову поведінку створює можливість поглиблено розглянути механізми психологічної адаптації жінок. Оскільки обидві сфери тісно пов'язані з емоційною регуляцією та самоконтролем, їх аналіз у взаємозв'язку дозволяє виявити закономірності, які могли б залишатися непоміченими при окремому вивченні. Це підкреслює наукову та практичну значущість дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій і харчових патернів жінок та обґрунтовує необхідність його проведення.

Харчова поведінка жінок у період тривалого психоемоційного напруження зазнає помітних змін, пов'язаних із особливостями емоційної регуляції. У таких умовах харчова поведінка може поєднувати у собі як фізіологічні, так і виразні емоційні та когнітивні компоненти, що відображається у схильності до емоціогенного, екстернального або обмежувального харчування. Попри наявність теоретичних напрацювань щодо окремих видів харчових патернів, питання того, яким чином різні копінг-стратегії співвідносяться зі

специфічними формами харчової поведінки, все ще залишається недостатньо з'ясованим.

Особливо це актуально у контексті українських жінок, для яких останні роки характеризуються підвищеним рівнем емоційної напруги та чутливістю до поведінкових змін, у тому числі і харчових. Копінг-стратегії, що відображають індивідуальний стиль реагування на стрес, можуть поєднуватися з різними формами харчового реагування – від посилення контролю до імпульсивного прийому їжі. Вивчення цього взаємозв'язку створює можливість точніше окреслити особливості психологічної адаптації жінок у складних життєвих умовах та визначити психологічні особливості, що поєднуються з різними формами харчової поведінки.

З огляду на обмеженість емпіричних даних у цій сфері, комплексне дослідження взаємозв'язків між копінг-стратегіями та особливостями харчової поведінки жінок є своєчасним і науково обґрунтованим. Отримані результати можуть бути корисними як для подальших теоретичних розробок, так і для практичної психології – зокрема, у розробці програм підтримки, спрямованих на формування більш конструктивних способів емоційної регуляції та здорових харчових звичок.

Мета дослідження полягає у визначенні того, як різні копінг-стратегії в ситуаціях небезпеки пов'язані з особливостями харчової поведінки жінок та які можливі механізми саморегуляції можуть пояснювати ці зв'язки.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення харчової поведінки та копінг-стратегій у жінок; 2) описати психологічні особливості харчової поведінки жінок за даними опитувальників DEBQ та EDE-Q; 3) визначити характер копінг-стратегій жінок за опитувальником Родіної Н. В., Доценко О. Ю., Кернаса А. В., Перевязко Л. П., Ворнікової Л. К. «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки»; 4) дослідити кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та показниками харчової поведінки; 5) інтерпретувати встановлені взаємозв'язки між копінг-стратегіями та особливостями харчової поведінки жінок.

Методи та процедура дослідження. У дослідженні взяли участь 83 українські жінки віком від 21 до 55 років (медіана розподілу віку дорівнювала 40, середнє значення – 39,89, стандартне відхилення – 8,44). На момент проведення дослідження частина респонденток

проживала на території України, тоді як інші тимчасово перебували за кордоном у зв'язку з воєнними подіями. Усі учасниці зверталися з метою корекції харчової поведінки або оптимізації раціону. Вибірка є гомогенною за статтю та відображає групу жінок, зацікавлених у зниженні ваги та формуванні здорових харчових звичок. Участь була добровільною, анонімність і конфіденційність даних забезпечено відповідно до етичних принципів психологічних досліджень.

Психодіагностичні методики.

1. Голландський опитувальник харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) T. van Strien та співавторів (1986) застосовано для оцінювання трьох типів харчової поведінки: емоціогенний, екстернальний та обмежувальний (відповідно emotional, external та restrained eating).

2. Опитувальник щодо розладів харчової поведінки (Eating Disorder Examination Questionnaire – EDE-Q) у версії С. G. Fairburn (2008) в адаптації Українського центру когнітивно-поведінкової терапії (2012) – використано для оцінювання когнітивних та емоційних аспектів ставлення до їжі, форми тіла та ваги. Методика містить чотири основні шкали – стриманість, занепокоєння щодо їжі, занепокоєння щодо форми тіла, занепокоєння щодо ваги, а також показник частоти епізодів переїдання.

3. Опитувальник «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (український аналог шкали WOCQ R. Lazarus & S. Folkman) Родіної Н. В. та співавторів (2022). Методика охоплює п'ять стратегій: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» та «Неприйняття та дисоціація».

Процедура дослідження. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms. Середній час проходження становив 20-25 хвилин. Респонденткам пропонувалося послідовно заповнити опитувальники. Перед початком кожна учасниця отримувала коротку інструкцію щодо порядку відповідей і можливих уточнень. Після завершення заповнення дані автоматично зберігалися у захищеному хмарному середовищі для подальшого статистичного аналізу.

Методи статистичної обробки. Після заповнення опитувальників було обчислено показники описової статистики. Усі змінні перевірено на відповідність закону нормального розподілу за

критерієм Shapiro–Wilk. Залежно від характеру розподілу застосовано параметричний (Pearson) або непараметричний (Spearman) коефіцієнт кореляції. здійснено кореляційний аналіз. Оброблення даних здійснювали за допомогою програми JASP 0.95.4.

Обговорення результатів дослідження. Кореляційний аналіз, проведений на вибірці жінок ($n = 83$), засвідчив наявність низки статистично значущих зв'язків між копінг-стратегіями (за опитувальником «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки») та показниками харчової поведінки (за DEBQ та EDE-Q). Загальний розподіл отриманих кореляцій дозволяє окреслити два провідні напрями копінг-поведінки: дезадаптивний, пов'язаний з униканням власних переживань, та більш адаптивний, орієнтований на прийняття стресової ситуації. Така диференціація узгоджується з транзакційною моделлю стресу R. Lazarus та S. Folkman (Lazarus & Folkman, 1984), де способи реагування пов'язуються з особливостями оцінювання стресової ситуації та власних емоційних станів.

Найбільш показовою у межах нашої вибірки виявилася стратегія **«Неприйняття та дисоціація»**. Саме вона демонструє найбільшу кількість зв'язків із різними показниками харчової поведінки, і всі вони мають позитивний напрям. Це свідчить про те, що схильність до заперечення труднощів і відсторонення від власних переживань може пов'язуватися з більшою вираженістю проблемних проявів харчової поведінки, зокрема підвищеною чутливістю до зовнішніх харчових стимулів, схильністю до жорсткого контролю, посиленою занепокоєністю щодо їжі та частішими епізодами переїдання.

Виявлений позитивний зв'язок цієї стратегії з *обмежувальним типом харчової поведінки* ($r = 0.487$, $p < .001$) в таблиці 1, свідчить про те, що емоційне відсторонення нерідко може поєднуватися із посиленням прагненням людини контролювати свої харчові звички. У таких випадках регуляція прийому їжі, зокрема використання жорстких обмежень, може слугувати своєрідним способом регуляції внутрішньої напруги, тоді як емоційні переживання залишаються малоусвідомленими. Подібна інтерпретація узгоджується з роботами C. G. Fairburn (Fairburn, Cooper & Shafran, 2003), в яких надмірний харчовий контроль розглядається як один із можливих способів компенсувати труднощі емоційної регуляції.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями поведінки в ситуації
небезпеки та показниками харчової поведінки жінок (за коефіцієнтом
кореляції Pearson)**

Pearson's r	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу		Прийняття і пасивний песимізм		Прийняття і пасивний оптимізм		Прийняття і активна боротьба		Неприйняття та дисоціація	
	Pearson, r	p-value	Pearson, r	p-value	Pearson, r	p-value	Pearson, r	p-value	Pearson, r	p-value
Емоціогенний тип	0,118	0,358	0,152	0,235	0,112	0,383	0,183	0,152	-0,221	0,082
Обмежувальний тип	0,163	0,202	0,018	0,891	-0,129	0,312	-0,194	0,127	0.487***	< .001
Занепокоєння щодо форми тіла	-0,022	0,863	0,046	0,718	-0,186	0,145	-0,101	0,431	0,073	0,57
Занепокоєння щодо ваги	-0,012	0,924	0,2	0,115	-0,159	0,214	-0,174	0,173	0,095	0,461
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001										

Позитивний зв'язок із *екстернальним типом харчової поведінки* ($r = 0.339$, $p = 0.007$) за таблицею 2 – свідчить про те, що жінки, які схильні дистанціюватися від власних переживань або не визнавати внутрішню напругу, можуть сильніше реагувати на зовнішні харчові стимули – вигляд чи запах їжі, сам факт її наявності – замість опори на внутрішні сигнали голоду й насичення. За умов емоційного уникання фокус уваги звужується, і людина зосереджується передусім на сенсорних характеристиках їжі, використовуючи її як спосіб тимчасового зменшення дискомфорту, про що свідчать результати сучасних досліджень. Такий підхід потенційно ускладнює природну саморегуляцію харчування й узгоджується з даними досліджень щодо ролі емоційних процесів у формуванні екстернального харчування (van Strien, 2018; Shireen, Castelli, Legault & etc, 2022).

Кореляція стратегії «Неприйняття та дисоціація» зі шкалою *занепокоєння щодо їжі* ($r = 0.334$, $p = 0.007$) також є показовою. Вона вказує на те, що напруга, яка не усвідомлюється на емоційному рівні, може переноситися у сферу когнітивних переживань, пов'язаних із їжею. У таких випадках жінки частіше зосереджуються на думках про «правильність» харчування, можливі наслідки прийому їжі чи ризик вживання надмірної кількості або «небажаних» продуктів. Така

когнітивна фіксація, зокрема на їжі, може розглядатися як непрямий спосіб регуляції непропрацьованих емоцій.

Таблиця 2.

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями поведінки в ситуації небезпеки та показниками харчової поведінки жінок (за коефіцієнтом кореляції Spearman)

Spearman's ρ	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу		Прийняття і пасивний песимізм		Прийняття і пасивний оптимізм		Прийняття і активна боротьба		Неприйняття та дисоціація	
	Spearman, ρ	p-value	Spearman, ρ	p-value	Spearman, ρ	p-value	Spearman, ρ	p-value	Spearman, ρ	p-value
Екстернальний тип	0,21	0,098	0,091	0,479	-0,151	0,239	-0.261*	0,039	0.339**	0,007
Стриманість	-0,02	0,877	-0,108	0,397	0,126	0,324	0,231	0,069	-0,18	0,157
Занепокоєння щодо їжі	0,053	0,681	0,109	0,394	-0,058	0,65	-0,163	0,202	0.334**	0,007
Частота епізодів переїдання	-0,089	0,49	-0,064	0,619	-0.297*	0,018	-0,153	0,232	0.336**	0,007
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$										

Позитивний зв'язок між «Неприйняттям та дисоціацією» та частотою епізодів переїдання ($r = 0.336$, $p = 0.007$) доповнює цю картину. Коли внутрішні переживання не набувають чіткого емоційного оформлення, їжа може виконувати роль швидкого й доступного способу тимчасового зменшення внутрішньої напруги. Така форма «втечі від переживань» нерідко супроводжується імпульсивним прийомом їжі та втратою контролю, про що свідчать дані досліджень щодо зв'язку труднощів емоційної регуляції з частотою епізодів переїдання (Dingemans, Danner & Parks, 2017).

Узагальнюючи, можна зазначити, що стратегія емоційного уникання та психологічного дистанціювання пов'язана з комплексом дезадаптивних проявів харчової поведінки, зокрема підвищеною чутливістю до зовнішніх харчових стимулів, більш вираженими харчовими обмеженнями, посиленням занепокоєння щодо їжі та збільшенням частоти епізодів переїдання. У цілому це відображає нестабільний характер харчової регуляції з чергуванням періодів посиленого контролю і його втрати.

На противагу цьому, стратегії, засновані на прийнятті ситуації, зокрема «Прийняття і активна боротьба» та «Прийняття і пасивний

оптимізм» продемонстрували зворотні зв'язки з окремими показниками харчової поведінки.

Так, стратегія **«Прийняття і активна боротьба»** має негативний зв'язок із *екстернальним типом харчової поведінки* ($r = -0.261$, $p = 0.039$). Жінки, які визнають наявність труднощів та вдаються до активних дій щодо їх подолання, загалом краще зберігають контакт із власними тілесними та емоційними сигналами та краще протистоять зовнішнім харчовим стимулам. Це може свідчити про більш стійку харчову саморегуляцію.

Негативний зв'язок стратегії **«Прийняття і пасивний оптимізм»** та *частотою епізодів переїдання* ($r = -0.297$, $p = 0.018$) свідчить, що жінки, які в умовах стресу тяжіють до внутрішнього зосередження та очікування поступової стабілізації ситуації, зазвичай мають рідші прояви частоти епізодів надмірного споживання їжі. Попри пасивний характер цієї стратегії та певні ознаки когнітивного уникання, її помірні прояви можуть поєднуватися з більш рівним емоційним тлом і меншою внутрішньою напругою. У цьому сенсі пасивний оптимізм може розглядатися як стратегія, яка не сприяє накопиченню різких коливань емоційного стану та пов'язується з меншою частотою епізодів переїдання.

Таким чином, отримані кореляційні зв'язки за двома стратегіями прийняття свідчать, що орієнтація на прийняття ситуації, незалежно від рівня активності, пов'язана з більш врівноваженою харчовою поведінкою.

Варто також зазначити, що інші копінг-стратегії, представлені в опитувальнику Н. В. Родіної та співавторів, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із показниками харчової поведінки в межах цієї вибірки. Це дає підстави припустити, що саме емоційне уникання та різновиди прийняття ситуації є найтісніше пов'язаними з харчовими патернами, тоді як інші форми копіngu можуть виявлятися за інших умов, у вибірках іншої структури або через інші психологічні механізми.

Загалом результати свідчать, що особливості подолання стресу суттєво корелюють з характером харчової поведінки жінок. Стратегії, засновані на емоційному униканні, супроводжуються більшою вираженістю дезорганізованих харчових реакцій, зокрема підвищеною чутливістю до зовнішніх харчових стимулів, схильністю до надмірних харчових обмежень і посиленого контролю,

когнітивною фіксацією на їжі, а також частішими епізодами переїдання. Натомість стратегії, що ґрунтуються на прийнятті ситуації – як активному, так і більш пасивному, – пов'язані з більш стабільною й керованою харчовою поведінкою.

Важливо підкреслити, що отримані результати мають кореляційний характер і не дають змоги робити причинно-наслідкові висновки. Проте вони окреслюють важливі напрями взаємозв'язку між копінг-стратегіями та харчовою поведінкою й позначають поле для подальших досліджень.

Висновки.

1. Стратегія «Неприйняття та дисоціація», що відображає емоційне уникання, виявила найбільшу кількість статистично значущих зв'язків із показниками харчової поведінки, пов'язаними з порушенням саморегуляції – екстернальним та обмежувальним типами харчової поведінки, занепокоєнням щодо їжі та підвищеною частотою епізодів переїдання.

2. Стратегії, орієнтовані на прийняття ситуації («Прийняття і активна боротьба», «Прийняття і пасивний оптимізм»), продемонстрували негативні зв'язки з окремими показниками харчової поведінки, зокрема з екстернальним типом та частотою епізодів переїдання, що може свідчити про їхню потенційну роль у підтриманні більш стійкої харчової саморегуляції.

3. Інші копінг-стратегії, представлені в опитувальнику «Шкала дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки», не продемонстрували статистично значущих зв'язків із показниками харчової поведінки, що свідчить про специфічність та обмежений характер цього взаємовідношення.

4. Комплексний аналіз копінг-поведінки та харчових патернів підтверджує доцільність їх спільного розгляду в контексті психоемоційної саморегуляції, оскільки такий підхід дає змогу точніше окреслити особливості адаптаційних процесів у жінок у період підвищеного психоемоційного напруження.

5. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання під час психологічної роботи з жінками, зокрема для формування більш ефективних стратегій подолання стресу, підвищення емоційної усвідомленості та зниження ризику порушень харчової саморегуляції у напружених ситуаціях.

Література

1. Абсаямова, Л. М. (2018). Дослідження харчових виборів жінок репродуктивного віку. *Проблеми сучасної психології*, 39, 19–31. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.19-31>
2. Абсаямова, Л. М. (2019). *Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_absalyamova_1576661218.pdf
3. Богуславська, О. О., Мілютіна, К. Л. (2021). Тривожність особистості як чинник індивідуального стилю харчування в умовах невизначеності карантинних обмежень. *Габітус*, 25, 70–73. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.11>
4. Родіна, Н. В., Доценко, О. Ю., Кернас, А. В., Перевязко, Л. П., Ворнікова, Л. К. (2022). Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*, 3, 65–73. <https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573>
5. Український центр когнітивно-поведінкової терапії. (2012). *Опитувальник щодо розладів харчової поведінки (EDE-Q)*. <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ОПИТУВАЛЬНИК-EDE-Q.pdf>
6. Шкарлатюк, К. І. (2011). Психологічні детермінанти харчової поведінки студентської молоді. *Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації*, 3, 322–325. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/779/1/student.pdf>
7. Dingemans, A. E., Danner, U. N., Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(12), Article 1274. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>
8. Du, C., Zeng, Q., He, X., Chen, X., Liu, M., Huang, X., Liu, J., Xiao, T., Yin, L., Liu, Q. (2022). Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*, 14(6), Article 1266. <https://doi.org/10.3390/nu14051045>
9. Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A «transdiagnostic» theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
10. Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
11. Ha, O.-R., Lim, S.-L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
12. Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
13. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQuUpr8C>
14. Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J., Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: A qualitative study using explication interviews with emotional eaters. *Journal of Eating Disorders*, 10, Article 174. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00665-0>
15. van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and external eating: A dual-process model. *Appetite*, 121, 336–343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.035>
16. van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)

References

1. Absaliyama, L. M. (2018). Doslidzhennia kharchovykh vyboriv zhinok reproduktyvnoho viku [Research on food choices of women of reproductive age]. *Problemy suchasnoi psykholohii* –

Problems of Modern Psychology, 39, 19–31. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.19-31> [in Ukrainian].

2. Absaliyama, L. M. (2019). *Psykhologhiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia* [Psychology of women's eating behavior: disorders and their correction]. *Doctor's thesis*. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_absalyamova_1576661218.pdf [in Ukrainian].

3. Bohuslavskaya, O. O., Miliutina, K. L. (2021). Tryvozhist osobystosti yak chynnyk indyvidualnoho styliu kharchuvannia v umovakh nevyznachenosti karantynnykh obmezhen [Personality anxiety as a factor influencing individual eating styles under conditions of uncertainty caused by quarantine restrictions]. *Habitus*, 25, 70–73. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.11> [in Ukrainian].

4. Dingemans, A. E., Danner, U. N., Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(12), Article 1274. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>

5. Du, C., Zeng, Q., He, X., Chen, X., Liu, M., Huang, X., Liu, J., Xiao, T., Yin, L., Liu, Q. (2022). Gender differences in the relationships between perceived stress, eating behaviors, sleep, dietary risk, and body mass index. *Nutrients*, 14(6), Article 1266. <https://doi.org/10.3390/nu14051045>

6. Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

7. Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A «transdiagnostic» theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)

8. Ha, O.-R., Lim, S.-L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>

9. Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>

10. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.ua/books?id=i-ySQQUpr8C>

11. Rodina, N. V., Dotsenko, O. Yu., Kernas, A. V., Pereviazko, L. P., Vornikova, L. K. (2022). Stvorennia shkaly dlia doslidzhennia kopinh-povedinky u sytuatsiiakh nebezpeky [Creating a scale for the study of coping behavior in dangerous situations]. *Oftalmolohichni zhurnal – Ophthalmological Journal*, 3, 65–73. <https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573> [in Ukrainian].

12. Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J., Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: A qualitative study using explication interviews with emotional eaters. *Journal of Eating Disorders*, 10, Article 174. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00665-0>

13. Shkarlatiuk, K. I. (2011). Psykhologichni determinanty kharchovoi povedinky studentskoi molodi [Psychological determinants of eating behavior among students]. *Osvita rehionu: Politolohiia. Psykhologhiia. Komunikatsii – Regional Education: Political Science. Psychology. Communications*, 3, 322–325. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/779/1/student.pdf> [in Ukrainian].

14. Ukrainnyi tsentr kohnityvno-povedynkovoï terapii. (2012). *Opytvalnyk shchodo rozladiv kharchovoi povedinky (EDE-Q)* [Questionnaire on eating disorders (EDE-Q)]. <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ОПИТУВАЛЬНИК-EDE-Q.pdf> [in Ukrainian].

15. van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and external eating: A dual-process model. *Appetite*, 121, 336–343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.035>

16. van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)

Received: 14.10.2025

Accepted: 21.11.2025