

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

РОМАНЕЦЬ НІНА ОЛЕКСАНДРІВНА
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ХАРЧОВУ
ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІВНА,

кандидат психологічних наук, викл. кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від жовтня 2024 р.
Викладач кафедри
_____ Козак Г.А.
ПШ (підпис)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ

Романець Ніна Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Вплив тривожності на харчову поведінку студентів**

Керівник роботи (проекту) Козак Галина Анатоліївна, викладач кафедри практичної психології та психодіагностики, кандидат психологічних наук.

2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) – вивчення впливу тривожності на харчову поведінку студентів.

4. Завдання дослідження:

1) На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «тривожність» та «харчова поведінка», основних напрямків дослідження даних концептів у психологічній науці, підходів до вивчення зв'язку тривожності та харчової поведінки у студентському віці.

2) Опрацювати психодіагностичний інструментарій для визначення рівня тривожності, підібрати комплекс методик, що спрямовані на діагностику та вивчення особливостей харчової поведінки студентів.

3) Дослідити кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та негативними проявами харчової поведінки студентів.

4) Розробити корекційну програму для студентів з підвищеною тривожністю, спрямовану на нормалізацію їх харчових звичок та підтримку емоційної стабільності через психологічну роботу з тривожністю.

5. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	листопад 2023 року	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню концепту впливу тривожності на харчову поведінку студентів у сучасній психологічній науці.</p> <p>Цей етап передбачав аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем дослідження психологічних детермінант тривожності та харчової поведінки у студентської молоді. Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття поняття тривожності, її впливу на харчову поведінку, а також взаємозв'язок емоційних станів та харчових звичок у контексті саморегуляції. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження тривожності як фактора формування харчової поведінки. Було проаналізовано основні погляди науковців на феномен тривожності та його вплив на харчові звички студентів, визначено категорійно-понятійний апарат досліджуваної проблеми, окреслені перспективи її подальшого вивчення. Отримані при цьому результати стали підставою для планування подальших етапів дослідження, включаючи визначення завдань, розробку програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням роботи, а також аналіз кількісних та якісних даних.</p>	грудень 2023 - лютий 2024 року	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. . Цей етап включав підготовку до проведення</p>		

	діагностичного дослідження, розробку інструкцій для респондентів та їх попередню перевірку на зрозумілість і простоту, а також попередній відбір респондентів шляхом анкетування і безпосередню діагностику студентів. Метою цього етапу стало вивчення рівня тривожності та її впливу на харчову поведінку у студентів віком 18-26 років. Інформація, отримана з використанням опитувальників STAI, DEBQ, EAT-26 та IES, була проаналізована і використана для подальшої статистичної обробки. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel та SPSS. Результати дослідження були представлені у вигляді таблиць та графіків для подальшої інтерпретації.	січень-березень 2024 року	
4.	<i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав розробку комплексної корекційно-тренінгової програми, спрямованої на зменшення рівня тривожності та корекцію харчової поведінки у студентів. На цьому етапі було розроблено структурований тренінг, що включає психоедукаційні модулі та практичні вправи для учасників. В рамках програми передбачено попередній відбір респондентів, які мали високий рівень особистісної тривожності.	квітень-червень 2024 року	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення.	серпень-вересень 2024 року	
6.	Остаточне оформлення роботи	жовтень 2024 року	

Студент

(підпис)Романець Н.О.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)Козак Г.А.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Романець Ніна Олександрівна. Вплив тривожності на харчову поведінку студентів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Метою дослідження є аналіз впливу тривожності на харчову поведінку студентів. Робота вивчає різні аспекти тривожності та їхній зв'язок з особливостями харчової поведінки, такими як емоційне переїдання, обмежувальне харчування та реакція на зовнішні подразники.

У першому розділі проведено теоретичний аналіз понять тривожності та харчової поведінки, а також їх взаємозв'язків у контексті психологічних, освітніх та соціокультурних чинників. Окрему увагу приділено підходам до дослідження цих явищ у сучасній науці та їхньому значенню для студентської молоді.

У другому розділі описано методичний інструментарій, використаний для діагностики рівня тривожності та для вивчення різноманітних аспектів харчової поведінки. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 60 студентів віком від 18 до 26 років в соціальних мережах з використанням Google форм та проведено аналіз отриманих даних з акцентом на виявлені закономірності між рівнем тривожності та харчовими звичками.

У третьому розділі розроблено програму корекції харчової поведінки для студентів з високим рівнем тривожності. Описано теоретичні засади програми, включаючи елементи когнітивно- поведінкової терапії та майндфулнес- техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності та нормалізацію харчової поведінки.

За результатами роботи зроблено висновки та пропозиції щодо подальшого вивчення впливу тривожності на харчову поведінку студентів, а також можливості застосування розроблених корекційних програм у практичній психології.

Новизна дослідження полягає у встановленні зв'язків між рівнем тривожності та особливостями харчової поведінки студентів, що відкриває нові

шляхи для розробки психологічної підтримки та інтервенцій. Практичне значення роботи полягає в можливості застосування результатів дослідження у консультативній та корекційній діяльності психологів, зокрема при роботі зі студентами з підвищеним рівнем тривожності.

Ключові слова: тривожність, харчова поведінка, емоційне харчування, обмежувальне харчування, студенти.

Romanets N.O. The influence of anxiety on the eating behavior of students. - Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The aim of the study is to analyze the impact of anxiety on students' eating behavior. The study examines various aspects of anxiety and their relationship with specific features of eating behavior, such as emotional eating, restrictive eating, and response to external stimuli.

The first section presents a theoretical analysis of the concepts of anxiety and eating behavior, as well as their interrelations in the context of psychological, educational, and sociocultural factors. Particular attention is given to approaches in modern science for studying these phenomena and their significance for students.

The second section describes the methodological tools used for diagnosing the level of anxiety and studying various aspects of eating behavior. The results of an empirical study conducted among 60 students aged 18 to 26 through social media using Google Forms are presented, along with an analysis of the data focusing on identified patterns between anxiety levels and eating habits.

The third section develops a correctional program for students with high levels of anxiety. Theoretical foundations of the program are described, including elements of cognitive-behavioral therapy and mindfulness techniques aimed at reducing anxiety levels and normalizing eating behavior.

The results of the study provide conclusions and suggestions for further research on the impact of anxiety on students' eating behavior, as well as the potential application of developed correctional programs in practical psychology.

The novelty of the research lies in establishing links between the level of anxiety and specific features of students' eating behavior, opening new pathways for the development of psychological support and interventions. The practical significance of the study is that its results can be applied in counseling and corrective work by psychologists, especially when working with students experiencing high levels of anxiety.

Keywords: *anxiety, eating behavior, emotional eating, restrictive eating, students.*

ЗМІСТ

ВСТУП

10

РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ	14
1.1.	Поняття та сутність тривожності в науковій психологічній літературі	14
1.2.	Визначення харчової поведінки: класифікація та види	23
1.3.	Особливості впливу тривожності на харчову поведінку	26
1.4.	Фактори, що впливають на харчову поведінку студентів	29
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ	34
2.1.	Організація та методологія емпіричного дослідження	34
2.2.	Аналіз отриманих результатів	37
РОЗДІЛ 3	ТРЕНІНГ КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	49
3.1.	Тренінгова програма корекції харчової поведінки у студентів з високим рівнем особистісної тривожності	49
3.2.	Практичні рекомендації для корекції харчової поведінки студентів з високим рівнем тривожності	63
ВИСНОВКИ		67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		71
ДОДАТКИ		75

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах, серед молоді, значно підвищується стрес та тривожність через зростаючу кількість соціальних, академічних та особистісних чинників, що негативно впливають на харчову поведінку студентів. Харчова поведінка студентів є важливим аспектом їхнього здоров'я, добробуту і загальної якості життя. Тривожність, як один із поширених психоемоційних станів, може значно впливати на харчові звички, призводячи до різних порушень, таких як переїдання або навпаки - відмова від їжі.

Враховуючи, що студентський вік є періодом активного формування особистості та набуття професійних знань, важливо розуміти, як тривожність впливає на їхні харчові звички та загальний стан здоров'я.

Сучасні дослідження показують, що підвищений рівень тривожності може призводити до порушень харчової поведінки, таких як емоційне переїдання, обмежувальна дієта, та навіть до розвитку розладів харчової поведінки. Це робить тему дослідження надзвичайно актуальною, оскільки своєчасне виявлення та корекція таких проблем можуть допомогти у профілактиці серйозних фізичних та психічних захворювань у студентської молоді.

З огляду на збільшення стресових факторів, з якими стикаються студенти, включаючи академічні навантаження, соціальний тиск та невизначеність щодо майбутнього, необхідно досліджувати, як тривожність впливає на їхні харчові звички. Це дозволить розробити ефективні інтервенції для підтримки психічного та фізичного здоров'я студентів, а також сприяти їхньому успішному академічному та соціальному функціонуванню.

Дж. Браун і співавтори (J. Brown et al.) – досліджували взаємозв'язок між тривожністю та емоційним переїданням у студентів. М. Лазарус (M. Lazarus) – розробив модель стресу та копінг-стратегій, яка пояснює, як тривожність впливає на поведінкові реакції, включаючи харчову поведінку. Д. Кеш і М. Фергюсон (D. Cash, M. Ferguson) – вивчали вплив тривожності та самосприйняття на розлади харчової поведінки серед молоді. С. Стенлі і Г. Грін

(S. Stanley, H. Green) – провели дослідження про вплив академічного стресу на тривожність і харчову поведінку у студентів.

Серед підходів до вивчення проблеми можна виділити: когнітивно-біхевіоральний підхід – досліджує, як тривожні думки та переконання впливають на харчову поведінку, а також застосовує техніки для зміни цих переконань з метою покращення харчових звичок; біопсихосоціальний підхід – враховує біологічні, психологічні та соціальні чинники, які впливають на розвиток тривожності та порушень харчової поведінки; емоційно-фокусований підхід – зосереджується на тому, як емоційна регуляція, включаючи управління тривожністю, може впливати на харчову поведінку, зокрема на емоційне переїдання.

Ці підходи та дослідження вчених дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між тривожністю та харчовою поведінкою, що робить цю тему важливою для сучасної науки і практики. Актуальність нашого дослідження обумовлена зростаючою увагою до психічного здоров'я молоді, зокрема студентів, які є однією з найбільш вразливих категорій населення. Враховуючи, що студентський вік є періодом активного формування особистості та набуття професійних знань, важливо розуміти, як тривожність впливає на їхні харчові звички та загальний стан здоров'я.

Об'єкт дослідження - харчова поведінка студентів.

Предмет дослідження - вплив тривожності на харчову поведінку студентів.

Мета роботи полягає у вивченні впливу тривожності на харчову поведінку у студентів, а також у розробці рекомендацій для зниження негативного впливу цього чинника.

Завдання дослідження включають:

1. Аналіз літературних джерел щодо взаємозв'язку тривожності та харчової поведінки.
2. Проведення емпіричного дослідження з метою оцінки впливу тривожності на харчову поведінку студентів.

3. Розробка тренінгової програми та рекомендацій щодо покращення харчової поведінки студентів у контексті зниження рівня тривожності.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на наукових працях у галузі психології, дієтології та соціології, що розглядають питання тривожності та харчової поведінки.

Роботи Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Карла Роджерса та Аарона Бека є фундаментом для сучасного розуміння тривожності, як фактору, який впливає на особистість.

Феномен розладу харчової поведінки, їх причинність та багатofакторність вивчали: Л.М. Абсалямова, М.С. Фатеєва, В.І. Шебанова, О.М. Мойзріст, І.Г. Малкіна-Пих, Ю.І. Савенков, М.В. Гриньова, М.В. Корновал, М.О. Овдій, М.І. Кириленко, Л.В. Дудар, А.А. Русинова, З.Я.Ковальчук, Т.В. Кудла, Frank G., S. Markus, J. Suisman, G. Russel, M. Cooper та інші.

Основними методологічними підходами є системний підхід, який дозволяє комплексно аналізувати досліджуване явище, та порівняльний аналіз для визначення відмінностей у харчовій поведінці серед студентів з різними рівнями тривожності.

Методи дослідження включають:

- емпіричні стандартизовані методики дослідження тривожності та харчової поведінки- (Шкала тривожності стану та рис (STAI) ; Нідерландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) ; Опитувальник харчової поведінки (EAT-26) ; Шкала інтуїтивного харчування (Intuitive Eating Scale, IES)

- статистичний аналіз зібраних даних, а також порівняльний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності та харчовою поведінкою.

База дослідження охоплює студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів України, що дозволяє отримати репрезентативні дані щодо взаємозв'язку тривожності та харчової поведінки в умовах різних навчальних середовищ.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їхньому потенційному використанні психологами для подальших досліджень. Результати

можуть бути застосовані в консультативній діяльності та при розробці нових тренінгових програм, основною метою яких є корекція харчової поведінки студентів з високим рівнем тривожності. Розроблене тренінгове заняття може стати основою для майбутніх досліджень та практичної роботи психологів і консультантів у цій сфері.

Новизна роботи полягає в дослідженні впливу тривожності на харчову поведінку студентів та розробці унікальної корекційної програми. Дослідження зосереджене на вразливій студентській аудиторії, що робить роботу актуальною для сучасних умов підвищеного стресу серед молоді.

Апробація отриманих результатів здійснювалася шляхом участі у наукових конференціях, зокрема в XVIII науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 24-25 жовтня 2024 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття та сутність тривожності в науковій психологічній літературі

Тривожність є складним і багатограним психологічним феноменом, який вивчається з різних перспектив у психології, психіатрії та інших соціальних науках. Визначення тривожності, її типологія та механізми виникнення займають важливе місце в наукових дослідженнях, що прагнуть зрозуміти і пояснити її природу та вплив на людину.

Тривожність, як зазначає один із класиків психології Зігмунд Фрейд, є універсальною емоційною реакцією на передбачувану небезпеку або загрозу. Фрейд розрізняв об'єктивну тривогу, яка виникає як реалістична реакція на зовнішню небезпеку, і нейротичну тривогу, яка є результатом внутрішніх конфліктів і підсвідомих процесів. Нейротична тривога, за його теорією, виникає через витіснення небажаних думок і імпульсів, які порушують внутрішній баланс особистості [24].

Інший відомий дослідник тривожності Карен Хорні вважала, що тривожність походить з базового почуття небезпеки та ізоляції, яке виникає в ранньому дитинстві через відсутність любові і безпеки. Хорні підкреслювала, що культура та суспільні норми відіграють важливу роль у формуванні тривожності, оскільки вони можуть підсилювати почуття неповноцінності та страху перед відхиленням від соціальних очікувань [26].

Погляд Джона Боулбі на тривожність базується на його теорії прив'язаності, де тривожність розглядається як емоційна реакція на загрозу розриву прив'язаності між дитиною та основною фігурою догляду, зазвичай матір'ю. Боулбі наголошував на важливості стабільних і надійних стосунків у ранньому дитинстві для запобігання розвитку хронічної тривожності в дорослому житті [5].

Сучасні підходи до розуміння тривожності, такі як когнітивно-поведінкова теорія, підкреслюють роль мислення та переконань у виникненні та підтримці тривожних станів. Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, розробив теорію, за якою тривожність є наслідком негативних автоматичних думок і переконань, які спотворюють реальність і підвищують сприйняття небезпеки. Згідно з Беком, тривожні люди схильні до катастрофізації, тобто до перебільшення ймовірності та наслідків негативних подій [4].

Гуманістичні підходи, зокрема теорія Карла Роджерса, розглядають тривожність як результат невідповідності між справжнім «Я» людини і її соціальною роллю або очікуваннями. Роджерс вважав, що тривожність виникає, коли людина не може бути автентичною і чесною з собою через зовнішній тиск і вимоги. Терапевтичний процес, за його методикою, спрямований на зменшення тривожності шляхом створення безпечного і прийняттого середовища, де індивід може виразити свої справжні почуття і бажання [19].

Слід також зазначити біологічні та нейрофізіологічні аспекти тривожності, які включають генетичні фактори, нейрохімічні дисбаланси та функціональні аномалії в мозкових структурах. Дослідження показують, що дисфункція в системі нейромедіаторів, таких як серотонін і норадреналін, може сприяти розвитку тривожних розладів. Також важлива роль відводиться амігдалі, структурі мозку, яка відповідає за обробку емоційних реакцій на загрози.

Тривожність є багатогранним феноменом, який проявляється у різних формах і контекстах. У науковій літературі виділяють декілька основних видів тривожності, серед яких найбільше уваги приділяється ситуативній, особистісній та екзистенціальній тривожності. Кожен із цих видів має свої специфічні характеристики, причини виникнення та механізми впливу на індивіда.

Ситуативна тривожність (*state anxiety*) є короткочасною емоційною реакцією на конкретні стресові події чи ситуації. Вона виникає у відповідь на певний зовнішній стимул і характеризується тимчасовим підвищенням рівня тривоги. Цей вид тривожності є адаптивним і має захисну функцію,

допомагаючи індивіду мобілізувати ресурси для подолання загрози. Дослідження Чарльза Спілбергера, який розробив відому шкалу ситуативної тривожності, показують, що ситуативна тривожність може бути корисною в помірних кількостях, оскільки стимулює когнітивну активність та підвищує готовність до дій [21]. Однак, надмірна ситуативна тривожність може призводити до дезорганізації поведінки, зниження продуктивності та інших негативних наслідків.

Особистісна тривожність (*trait anxiety*) є стабільною індивідуальною характеристикою, яка відображає схильність людини до переживання тривоги у широкому спектрі ситуацій. Вона є більш глибоким та стійким станом порівняно з ситуативною тривожністю. Особистісна тривожність пов'язана з базовими рисами особистості та може мати генетичну основу. Дослідження, проведені Гансом Айзенком, підтверджують, що високий рівень особистісної тривожності може бути пов'язаний з такими рисами, як нейротизм та емоційна нестабільність [2]. Люди з високим рівнем особистісної тривожності часто демонструють підвищену чутливість до стресових ситуацій, схильні до катастрофічного мислення та мають знижений рівень психологічної адаптації. Вони також більш схильні до розвитку психосоматичних захворювань та інших форм психопатології.

Екзистенціальна тривожність (*existential anxiety*) є глибшим і більш філософським видом тривожності, пов'язаним з усвідомленням фундаментальних аспектів людського буття. Вона виникає внаслідок роздумів про сенс життя, смерть, свободу, ізоляцію та інші екзистенційні питання. Видатний філософ і психолог Ролло Мей описує екзистенціальну тривожність як неминучу складову людського існування, яка може стимулювати особистісний ріст та розвиток. За його словами, ця тривожність може бути конструктивною, якщо індивід здатен прийняти її та використати як мотиваційний фактор для самореалізації та пошуку сенсу [18]. Проте, екзистенціальна тривожність також може бути руйнівною, якщо призводить до екзистенціальної кризи, депресії та інших психічних розладів.

Кожен з цих видів тривожності має свої особливості та вимагає різних підходів до діагностики та терапії. Ситуативна тривожність може бути зменшена за допомогою технік релаксації та стратегій подолання стресу. Особистісна тривожність потребує більш глибокої психотерапевтичної роботи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, яка спрямована на зміну негативних когніцій та поведінкових патернів. Екзистенціальна тривожність вимагає філософсько-орієнтованої психотерапії, яка допомагає індивіду знайти особистісний сенс та прийняти невизначеність життя.

Загалом, розуміння різних видів тривожності є важливим для ефективного управління цим психічним станом. Вивчення ситуативної, особистісної та екзистенціальної тривожності дозволяє не лише розширити знання про природу тривожності, але й розробити більш точні та ефективні методи її лікування та профілактики.

Тривожність як психічний феномен є об'єктом дослідження численних психологічних теорій, які намагаються пояснити її природу, причини та механізми впливу на особистість. Серед найвпливовіших теоретиків, чиї роботи стали фундаментом для сучасного розуміння тривожності, варто виділити Зигмунда Фрейда [24], Карла Юнга [29], Карла Роджерса [19] та Аарона Бека [4].

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, зробив значний внесок у вивчення тривожності. Фрейд вважав, що тривожність виникає через конфлікти між свідомістю та підсвідомістю. Він розробив концепцію, згідно з якою тривожність є результатом придушених бажань і потреб, які не можуть знайти свого вираження у свідомій діяльності. Фрейд виділяв три основні типи тривожності: реалістичну, невротичну та моральну. Реалістична тривожність виникає у відповідь на реальні загрози з навколишнього середовища, невротична – через страх перед втратами внутрішніх контролюючих механізмів, а моральна – через внутрішні конфлікти між «Я» та «Супер-Я». За Фрейдом, тривожність є сигналом, що спонукає людину використовувати захисні механізми для зниження напруги, такі як витіснення, проєкція та раціоналізація [24].

Карл Юнг, учень і критик Фрейда, запропонував власне бачення тривожності, яке відрізняється від фрейдистського. Юнг розглядав тривожність як наслідок розладів у процесі індивідуації, тобто розвитку особистості через інтеграцію свідомого і підсвідомого. Він ввів поняття колективного несвідомого, яке містить архетипи – універсальні образи та символи, що впливають на поведінку і психіку людини. Тривожність, на думку Юнга, може виникати, коли особистість не в змозі інтегрувати ці архетипи у свій свідомий досвід. Наприклад, неприйняття або придушення архетипу Тіні (темного боку особистості) може призводити до невротичних симптомів і тривожності. Юнг також підкреслював значення сновидінь у розумінні причин тривожності, оскільки вони відображають взаємодію між свідомим і підсвідомим [29].

Карл Роджерс, представник гуманістичної психології, запропонував інший підхід до розуміння тривожності, акцентуючи увагу на самоактуалізації та потребах особистості. Він вважав, що тривожність виникає, коли існує розрив між реальним «Я» та ідеальним «Я» – уявленням людини про те, якою вона хотіла б бути. За Роджерсом, людина прагне до гармонії та самоактуалізації, проте зовнішні впливи, такі як соціальні норми та очікування, можуть перешкоджати цьому процесу, викликаючи тривожність. Роджерс підкреслював важливість безумовного позитивного ставлення та емпатії у терапевтичному процесі, що допомагає клієнту знизити тривожність і досягти більшого самоприйняття [19].

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, запропонував когнітивну модель тривожності, яка ґрунтується на тому, що тривожні розлади виникають через негативні автоматичні думки та дисфункціональні переконання. Бек вважав, що люди, схильні до тривожності, мають спотворені уявлення про реальність, які проявляються у вигляді катастрофічного мислення, перебільшення загроз і недооцінки власних можливостей. Наприклад, людина може вірити, що будь-яка помилка призведе до катастрофічних наслідків, що спричиняє постійне почуття тривоги. Бек розробив когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка спрямована на зміну цих негативних схем мислення та поведінки через рефреймінг та когнітивну реструктуризацію [4].

Теорія Фрейда про тривожність як результат внутрішніх конфліктів та захисних механізмів надала важливий фундамент для подальших досліджень у цій галузі. Його концепція тривожності як сигналу небезпеки, що спонукає до використання захисних механізмів, залишається актуальною і до сьогодні. Фрейдова теорія стимулювала розвиток психоаналітичної терапії, яка зосереджується на виявленні та розв'язанні прихованих конфліктів через аналіз снів, вільних асоціацій та перенесення [24].

Карл Юнг розширив розуміння тривожності, включивши до нього архетипи та колективне несвідоме. Його робота дозволила краще зрозуміти, як глибоко укорінені символи та міфи впливають на психіку людини і можуть викликати тривожність. Юнговий підхід до терапії, зокрема аналітична психологія, підкреслює важливість інтеграції свідомого і підсвідомого через роботу з архетипами та символами [29].

Карл Роджерс, зосереджуючись на самоактуалізації та внутрішніх конфліктах між реальним та ідеальним «Я», запропонував гуманістичний підхід до розуміння тривожності. Його акцент на емпатії, безумовному позитивному ставленні та клієнт-центрованій терапії став важливим внеском у психологічну практику, пропонуючи підхід, який допомагає клієнтам знижувати тривожність шляхом досягнення більшої гармонії та самоприйняття [19].

Аарон Бек та його когнітивна модель тривожності відкрили нові горизонти у розумінні та лікуванні тривожних розладів. Його підхід підкреслює важливість ідентифікації та зміни негативних автоматичних думок, що сприяє розвитку ефективних стратегій подолання тривожності. КПТ, розроблена Бекем, стала однією з найбільш поширених та ефективних методів терапії тривожних розладів, застосовуючи структурований і орієнтований на вирішення проблем підхід [4].

Значний внесок у розуміння тривожності зробили також інші дослідники, спираючись на фундаментальні теорії Фрейда [24], Юнга [29], Роджерса [19] та Бека [4]. Вони продовжують досліджувати різні аспекти тривожності, зокрема її біологічні, соціальні та культурні фактори. Важливо зазначити, що сучасні

підходи до вивчення тривожності часто інтегрують різні теоретичні рамки, створюючи більш комплексне і багатогранне розуміння цього психологічного феномену.

Сучасні підходи до вивчення тривожності охоплюють широкий спектр методів та теоретичних перспектив, що відображають складність та багатогранність цього психологічного феномену. Одним з ключових напрямків є когнітивно-поведінкова теорія, яка акцентує увагу на ролі когнітивних процесів у формуванні та підтримці тривожності. Основоположниками цього підходу є Аарон Бек [4] та Альберт Елліс [12], які розробили моделі, що пояснюють, як негативні автоматичні думки та ірраціональні переконання можуть призводити до тривожних реакцій. Згідно з цими моделями, терапевтичне втручання має бути спрямоване на зміну цих деструктивних когніцій з метою зниження рівня тривожності.

На основі когнітивно-поведінкового підходу було розроблено безліч методик, що застосовуються в терапії тривожних розладів. Одним з найбільш ефективних методів є експозиційна терапія, яка передбачає поступове та контрольоване впливання на пацієнта тривожними стимулами з метою зниження їхнього впливу. Методи експозиції можуть включати як реальні ситуації, так і уявні сценарії, що дозволяє пацієнту поступово адаптуватися до тривожних стимулів і зменшити їхній вплив.

Сучасні дослідження в галузі нейронаук також сприяли глибшому розумінню механізмів тривожності. Завдяки застосуванню методів функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) та позитронно-емісійної томографії (PET) стало можливим вивчення активності мозку у відповідь на тривожні стимули. Наприклад, дослідження, проведене Жозефом Леду, показало, що амігдала відіграє ключову роль у формуванні тривожних реакцій. Цей регіон мозку є критичним для обробки емоційних стимулів та активації тривожних відповідей, що дозволяє краще розуміти нейробіологічні основи тривожності [15].

Інший підхід до вивчення тривожності базується на генетичних дослідженнях, які досліджують спадковість та генетичні фактори, що сприяють розвитку тривожних розладів. Виявлено, що тривожність має певну генетичну складову, що підтверджується дослідженнями близнюків, які демонструють вищу конкордантність тривожних розладів у монозиготних близнюків порівняно з дизиготними. Генетичні дослідження також дозволили ідентифікувати певні гени, які можуть бути пов'язані з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів, наприклад, гени, що регулюють функцію нейротрансмітерів, таких як серотонін та дофамін.

Психоаналітичний підхід, який бере свій початок з робіт Зигмунда Фрейда, також залишається актуальним у дослідженні тривожності. Фрейд вважав, що тривожність виникає як результат внутрішніх конфліктів між підсвідомими бажаннями та соціальними нормами [24]. Сучасні психоаналітики продовжують розвивати цю теорію, досліджуючи, як ранні дитячі переживання та взаємодії з батьками можуть впливати на формування тривожності у дорослому житті. Наприклад, теорія об'єктних відносин Мелані Кляйн підкреслює важливість ранніх емоційних зв'язків у формуванні тривожних реакцій [13].

Гуманістичний підхід, зокрема роботи Карла Роджерса та Абрагама Маслоу, фокусується на розумінні тривожності через призму самореалізації та особистісного розвитку. Роджерс вважав, що тривожність виникає тоді, коли існує розрив між реальним та ідеальним «Я» індивіда [19]. Маслоу, у свою чергу, стверджував, що незадоволення базових потреб, таких як безпека та соціальні зв'язки, може призводити до тривожності. Відповідно до цього підходу, терапія має бути спрямована на створення умов, що сприяють самореалізації та гармонійному розвитку особистості [17].

Соціально-когнітивний підхід, представлений, зокрема, роботами Альберта Бандури, досліджує, як взаємодія між індивідом та його соціальним середовищем впливає на формування тривожності. Бандура розробив концепцію самоефективності, яка підкреслює важливість віри у власні можливості подолання труднощів як ключового фактора, що зменшує тривожність.

Соціально-когнітивний підхід також досліджує роль соціального навчання та моделювання у формуванні тривожних реакцій [3].

Позитивна психологія, зокрема роботи Мартіна Селігмана, пропонує новий погляд на тривожність, підкреслюючи важливість розвитку позитивних рис та емоцій для покращення психічного здоров'я. Селігман розробив теорію вивченої безпорадності, яка пояснює, як негативні життєві події можуть призводити до відчуття безпорадності та підвищення тривожності. З іншого боку, розвиток позитивних якостей, таких як оптимізм та резилієнс, може допомогти зменшити тривожність та покращити загальне благополуччя [20].

Сучасні підходи до вивчення тривожності також включають екологічну психологію, яка досліджує вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я. Екологічні фактори, такі як рівень шуму, забруднення, соціальна підтримка та економічні умови, можуть значно впливати на рівень тривожності індивідів. Дослідження показують, що покращення умов життя та створення підтримуючого соціального середовища можуть значно зменшити рівень тривожності.

На додаток до теоретичних підходів, сучасні дослідження тривожності активно використовують методи великих даних та машинного навчання для аналізу великих обсягів інформації. Ці методи дозволяють ідентифікувати нові закономірності та фактори, що впливають на тривожність, а також розробляти більш точні та персоналізовані терапевтичні втручання.

Важливим напрямком є також дослідження культурних аспектів тривожності, які підкреслюють роль культурних норм та цінностей у формуванні тривожних реакцій. Дослідження, проведені в різних культурах, показують, що рівень та вираженість тривожності можуть значно відрізнятися залежно від культурного контексту. Це вказує на необхідність розробки культурно чутливих методів діагностики та терапії.

Таким чином, сучасні підходи до вивчення тривожності є надзвичайно різноманітними та міждисциплінарними. Вони включають когнітивно-поведінкові, нейробіологічні, генетичні, психоаналітичні, гуманістичні,

соціально-когнітивні, позитивні та екологічні підходи, а також використовують сучасні технології для глибшого розуміння цього складного феномену. Кожен з цих підходів надає унікальні інсайти та інструменти для дослідження та терапії тривожних розладів, що дозволяє створити комплексний та багатогранний підхід до вирішення проблеми тривожності.

1.2. Визначення харчової поведінки: класифікація та види

Поняття харчової поведінки охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних із прийомом їжі, починаючи від вибору продуктів та способу їх приготування і завершуючи кількістю споживаних калорій та режимом харчування. Харчова поведінка є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, які впливають на прийняття рішень щодо їжі. Це поняття включає як свідомі, так і підсвідомі дії та звички, що визначають, коли, що і як ми їмо.

Харчова поведінка є складним і багатогранним явищем, яке включає в себе різні аспекти взаємодії людини з їжею. Вона може бути класифікована на декілька основних типів: нормативна, емоційна, обмежувальна та зовнішня. Кожен з цих типів має свої характерні риси, причини виникнення та наслідки для здоров'я та психологічного стану людини.

Нормативна харчова поведінка характеризується збалансованим підходом до їжі, коли людина споживає їжу відповідно до фізіологічних потреб організму. Такі люди здатні адекватно оцінювати свої відчуття голоду і насичення, що дозволяє їм підтримувати стабільну вагу та зберігати здоров'я. Нормативна харчова поведінка передбачає різноманітне і збалансоване харчування, яке включає всі необхідні нутрієнти. Дотримання принципів здорового харчування сприяє не лише фізичному, але й психічному благополуччю, оскільки адекватне харчування позитивно впливає на настрій та когнітивні функції.

Емоційна харчова поведінка виникає тоді, коли їжа використовується як засіб для регуляції емоцій. Люди з цим типом поведінки часто їдять у відповідь на стрес, тривогу, нудьгу або депресію, а не через фізіологічний голод. Вживання

їжі в таких випадках приносить тимчасове полегшення, але не вирішує основних проблем, що спричиняють негативні емоції. Емоційна харчова поведінка може призводити до набору зайвої ваги, оскільки людина часто обирає висококалорійні продукти, багаті на жири та цукри. Така поведінка також може викликати почуття провини та сорому, що додатково посилює негативний емоційний фон [10].

Обмежувальна харчова поведінка полягає в суворому контролі за кількістю і якістю споживаної їжі. Люди з цим типом поведінки часто дотримуються жорстких дієт і встановлюють для себе суворі обмеження щодо певних продуктів або груп продуктів. Основним мотивом для такої поведінки може бути прагнення до ідеальної ваги або фігури, часто під впливом соціальних стандартів краси. Обмежувальна харчова поведінка може мати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи дефіцит важливих нутрієнтів, порушення метаболізму, а також розвиток розладів харчової поведінки, таких як анорексія або булімія. Крім того, постійне обмеження в їжі може призвести до психоемоційного виснаження, депресії та зниження якості життя.

Зовнішня харчова поведінка характеризується тим, що прийом їжі викликається зовнішніми стимулами, а не внутрішніми відчуттями голоду. Такими стимулами можуть бути запах їжі, її вигляд, реклама або наявність їжі в полі зору. Люди з цим типом поведінки схильні їсти більше, ніж потрібно їхньому організму, оскільки не керуються відчуттям насичення. Вони можуть переїдати, навіть якщо не відчувають фізичного голоду. Зовнішня харчова поведінка часто призводить до набору зайвої ваги та розвитку ожиріння, оскільки людина втрачає контроль над споживанням калорій. Цей тип поведінки також може бути пов'язаний з недостатнім усвідомленням власних харчових звичок та невмінням розпізнавати сигнали власного тіла.

Аналізуючи ці типи харчової поведінки, можна зробити висновок, що вони мають різні причини та наслідки. Нормативна харчова поведінка сприяє підтриманню здоров'я та гарного самопочуття, тоді як емоційна, обмежувальна та зовнішня поведінка можуть мати негативні наслідки для фізичного та

психічного здоров'я. Важливо розуміти, що харчова поведінка є складним феноменом, який формується під впливом багатьох факторів, включаючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Для успішного управління харчовою поведінкою необхідно розробляти індивідуальні підходи, які враховують особливості кожної людини. Наприклад, людям з емоційною харчовою поведінкою може допомогти робота з психологом, спрямована на розпізнавання і керування емоціями, а також навчання методам релаксації та зняття стресу, що не пов'язані з їжею. Для тих, хто має обмежувальну харчову поведінку, важливо працювати над розвитком здорових харчових звичок і усвідомленням необхідності різноманітного харчування для підтримання здоров'я. Людям з зовнішньою харчовою поведінкою може бути корисно навчитися розпізнавати сигнали голоду і насичення свого організму, а також зменшити вплив зовнішніх стимулів на прийом їжі.

Одним з перспективних напрямків у дослідженні харчової поведінки є розробка інтегрованих підходів, які поєднують психологічні, біологічні та соціальні аспекти. Це дозволить більш ефективно вивчати причини різних типів харчової поведінки і розробляти комплексні програми для їх корекції. Наприклад, використання когнітивно-поведінкової терапії у поєднанні з нутриціологічними консультаціями може дати позитивні результати для людей з емоційною або обмежувальною харчовою поведінкою [1].

Загалом, дослідження харчової поведінки є важливим напрямком у галузі охорони здоров'я, оскільки воно дозволяє розробляти ефективні стратегії для профілактики та лікування харчових розладів, а також сприяє покращенню якості життя людей. Важливо продовжувати вивчати цей феномен з різних точок зору та застосовувати отримані знання на практиці для підтримання здоров'я населення.

Психологічні фактори відіграють ключову роль у формуванні харчової поведінки. Емоційний стан, рівень стресу, самооцінка та сприйняття власного тіла можуть значно впливати на вибір їжі та режим харчування. Наприклад, підвищений рівень стресу часто асоціюється з підвищеним споживанням жирних

та солодких продуктів, що призводить до набору ваги та погіршення здоров'я. Наукові дослідження показують, що стрес впливає на рівень гормонів, таких як кортизол, що, в свою чергу, стимулює апетит і сприяє накопиченню жирової тканини.

Самооцінка та сприйняття власного тіла також мають значний вплив на харчову поведінку. Люди, які незадоволені своєю зовнішністю, частіше вдаються до обмежувальних дієт або навпаки, до емоційного переїдання. Психологічні дослідження свідчать, що негативне сприйняття власного тіла може призводити до розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія або булімія. Важливою є також роль соціальних і культурних норм, які визначають ідеали краси та стандарти фізичної привабливості.

Інтерперсональні стосунки і соціальна підтримка також впливають на харчову поведінку. Соціальне оточення, включаючи сім'ю, друзів та колег, може сприяти як здоровим, так і нездоровим харчовим звичкам. Наприклад, спільні прийоми їжі з родиною часто асоціюються з більш здоровими харчовими звичками, тоді як соціальний тиск і бажання відповідати груповим нормам можуть призводити до переїдання або вибору нездорових продуктів.

Загалом, харчова поведінка є складним і багатогранним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Розуміння цих взаємозв'язків є ключовим для розробки ефективних стратегій, спрямованих на покращення харчових звичок та запобігання розладам харчової поведінки. Подальші дослідження у цій галузі допоможуть краще зрозуміти механізми формування харчової поведінки та розробити інтервенції, які сприятимуть здоровому способу життя та благополуччю населення.

1.3. Особливості впливу тривожності на харчову поведінку.

Тривожність є однією з найбільш поширених психологічних проблем сучасності, яка впливає на різні аспекти життя людини, включаючи харчову поведінку. Різноманітні дослідження демонструють, що існує значний взаємозв'язок між рівнем тривожності та харчовими звичками індивіда. Вплив

тривожності на харчову поведінку може бути як прямим, так і опосередкованим, через зміни в фізіологічних та психологічних механізмах.

Огляд досліджень про вплив тривожності на харчову поведінку свідчить, що підвищений рівень тривожності часто супроводжується змінами у харчовій поведінці, такими як переїдання, вибір нездорової їжі, або, навпаки, значне зниження апетиту. Так, дослідження, проведене серед студентів університетів, показало, що студенти з високим рівнем тривожності частіше схильні до емоційного переїдання та вживання висококалорійної їжі [25]. Це явище пояснюється спробою зменшити стрес і отримати миттєве відчуття задоволення через їжу.

Механізми впливу тривожності на харчову поведінку можуть включати кілька ключових аспектів. По-перше, тривожність впливає на гормональну систему, зокрема на рівень кортизолу, який пов'язаний зі стресовою відповіддю організму. Підвищений рівень кортизолу може стимулювати апетит, особливо бажання вживати солодку та жирну їжу. Це пояснюється тим, що така їжа може тимчасово знижувати рівень кортизолу і створювати відчуття комфорту.

По-друге, тривожність може впливати на харчову поведінку через зміни в нейромедіаторних системах мозку. Дефіцит серотоніну, який часто спостерігається при тривожних розладах, може призводити до зниження настрою і підвищення апетиту, особливо до вуглеводної їжі. Це пов'язано з тим, що вуглеводи можуть підвищувати рівень серотоніну в мозку, тим самим поліпшуючи настрій.

Також важливо враховувати психологічні механізми впливу тривожності на харчову поведінку. Люди з високим рівнем тривожності можуть використовувати їжу як засіб для зняття стресу та уникнення негативних емоцій. Цей механізм самозаспокоєння через їжу може стати шкідливою звичкою, що веде до порушень харчової поведінки та набору ваги.

Корекція та профілактика тривожності є важливими складовими для поліпшення харчової поведінки. Ефективними методами зниження тривожності можуть бути когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), медитація, фізична

активність та техніки релаксації. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає ідентифікувати і змінити негативні думки та поведінкові стратегії, що сприяють тривожності. Це може включати роботу над усвідомленням тригерів тривожності та розвитком здорових стратегій зняття стресу.

Медитація та техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та йога, можуть допомогти знизити рівень тривожності та поліпшити загальне самопочуття. Дослідження показують, що регулярна практика медитації знижує рівень кортизолу і підвищує рівень серотоніну, що позитивно впливає на настрій і апетит.

Фізична активність є ще одним ефективним методом боротьби з тривожністю. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які поліпшують настрій і знижують рівень стресу. Дослідження показують, що фізична активність може бути ефективною як у зниженні рівня тривожності, так і у поліпшенні харчової поведінки, знижуючи тягу до нездорової їжі.

Для профілактики тривожності та підтримки здорової харчової поведінки важливо також забезпечити збалансоване харчування, що включає всі необхідні нутрієнти. Недостатність певних вітамінів і мінералів, таких як вітаміни групи В, магній та цинк, може впливати на рівень тривожності. Включення до раціону продуктів, багатих на ці нутрієнти, може сприяти зниженню тривожності та поліпшенню загального стану здоров'я.

Взаємозв'язок тривожності та харчової поведінки є складним і багатогранним, що вимагає системного підходу для його вивчення та корекції. Враховуючи всі аспекти впливу тривожності на харчову поведінку, важливо розробляти комплексні програми, що включають психологічну підтримку, фізичну активність, медитацію та збалансоване харчування. Це дозволить не тільки знизити рівень тривожності, але й поліпшити харчову поведінку та загальний стан здоров'я.

Загалом, інтеграція різних методів корекції тривожності є ключовою для ефективного управління харчовою поведінкою. Це підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу, що включає співпрацю психологів, дієтологів та

медичних фахівців для досягнення найкращих результатів у підтримці психічного та фізичного здоров'я.

1.4. Фактори, що впливають на харчову поведінку студентів.

Харчова поведінка студентів є багатогранним явищем, яке формується під впливом різноманітних факторів. У сучасному суспільстві, де студентське життя часто поєднує навчання, роботу та соціальні активності, особливу увагу необхідно приділяти вивченню факторів, які визначають харчові звички цієї соціальної групи. До таких факторів належать соціально-економічні умови, культурні та сімейні традиції, психологічні аспекти, освітні фактори, доступ до інформації про здорове харчування та фізичну активність, а також вплив навколишнього середовища [16].

Одним з провідних факторів, що впливають на харчову поведінку студентів, є соціально-економічні умови. Високий рівень доходів дозволяє студентам мати доступ до різноманітних і якісних продуктів харчування. Проте, для багатьох студентів фінансові обмеження є реальністю, що змушує їх обирати більш дешеві та часто менш корисні продукти. Фінансові труднощі також можуть впливати на частоту прийомів їжі, змушуючи студентів пропускати сніданки або обіди.

Культурні та сімейні традиції також грають важливу роль у формуванні харчових звичок. З дитинства, сім'я є першою і найважливішою соціальною інституцією, де дитина отримує свої перші уявлення про харчування. Харчові звички, сформовані в сім'ї, можуть продовжувати впливати на студентів навіть під час їхнього навчання у вищих навчальних закладах. Культурні традиції також можуть впливати на вибір продуктів та способи їх приготування, визначаючи переваги до тих чи інших типів їжі [30].

Психологічні аспекти, такі як стрес, тривожність та депресія, можуть мати значний вплив на харчову поведінку студентів. Студентське життя часто супроводжується високим рівнем стресу, зумовленим академічними вимогами, соціальними взаєминами та фінансовими проблемами. Дослідження показують,

що стрес може впливати на апетит та призводити до емоційного переїдання або, навпаки, до втрати апетиту [40].

Освітні фактори, включаючи знання про принципи здорового харчування, також є важливими детермінантами харчової поведінки студентів. Студенти, які мають доступ до відповідної інформації та розуміють важливість збалансованого харчування, частіше обирають здорові продукти та слідують рекомендаціям щодо харчування. Важливим аспектом є також включення питань здорового харчування до навчальних програм, що сприяє підвищенню обізнаності студентів.

Доступ до інформації про здорове харчування через інтернет та соціальні медіа може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, доступ до науково обґрунтованої інформації може допомогти студентам зробити правильний вибір щодо свого харчування. З іншого боку, поширення міфів та неправдивої інформації в інтернеті може вводити в оману та призводити до неправильних харчових звичок.

Фізична активність також відіграє важливу роль у формуванні харчової поведінки. Студенти, які регулярно займаються спортом або фізично активні, частіше дотримуються здорових харчових звичок. Фізична активність підвищує потребу організму в енергії та корисних речовинах, що спонукає студентів обирати більш поживні продукти.

Навколишнє середовище, включаючи доступність їжі, також є важливим фактором. Студенти, які живуть у міських районах, мають більший доступ до різноманітних магазинів та закладів харчування, що дозволяє їм обирати з широкого асортименту продуктів. Водночас, студенти, які живуть у віддалених районах, можуть мати обмежений доступ до свіжих та якісних продуктів.

Вплив медіа та рекламних кампаній на харчову поведінку студентів також не можна недооцінювати. Реклама, особливо спрямована на молодь, може формувати уявлення про привабливість певних продуктів та спонукати до їхнього споживання. Часто реклама акцентує увагу на швидкій їжі та продуктах

з високим вмістом цукру та жирів, що може негативно впливати на здоров'я студентів.

Середовище вищого навчального закладу також має значний вплив на харчову поведінку студентів. Наявність або відсутність здорових опцій у студентських кафе та їдальнях, а також організація харчування під час навчального процесу можуть суттєво впливати на харчові звички студентів. Важливим є також підтримка здорового способу життя з боку адміністрації та викладачів.

Соціальні взаємодії та групова динаміка також можуть впливати на харчові звички студентів. Друзі та одногрупники часто є джерелом соціального впливу, і харчові звички можуть формуватися під їхнім впливом. Спільні прийоми їжі, вечірки та інші соціальні заходи можуть визначати вибір продуктів та спосіб харчування студентів.

Психосоціальні фактори, такі як самооцінка та сприйняття власного тіла, також можуть мати вплив на харчову поведінку. Студенти, які незадоволені своєю зовнішністю, можуть схилитися до різних дієт або обмежень у харчуванні, що інколи призводить до розвитку розладів харчової поведінки [35]. Важливим є надання підтримки та консультацій з боку психологів та фахівців з харчування для запобігання таким проблемам.

Врахування усіх вищезазначених факторів є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки здорового харчування серед студентів. Поєднання різних підходів, таких як підвищення обізнаності, створення сприятливих умов для здорового харчування, а також забезпечення доступу до психологічної підтримки, може допомогти формувати позитивні харчові звички та сприяти покращенню загального здоров'я студентів.

У підсумку, харчова поведінка студентів формується під впливом широкого спектру факторів, що охоплюють соціально-економічні умови, культурні та сімейні традиції, психологічні аспекти, освітні фактори, доступ до інформації про здорове харчування, фізичну активність, вплив медіа, а також середовище вищого навчального закладу. Комплексний підхід до вивчення та

впровадження заходів для підтримки здорового харчування серед студентів є ключовим для забезпечення їхнього благополуччя та успішного навчання.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти, що стосуються вивчення тривожності та харчової поведінки. Вивчення наукової літератури та різних теорій дозволило сформуванню ґрунтовне розуміння зв'язку між цими двома явищами.

Перш за все, було визначено, що тривожність є комплексним психологічним станом, який характеризується підвищеним рівнем внутрішнього напруження, занепокоєнням і страхом. Тривожність може мати різні форми, від нормальної реакції на стресові ситуації до патологічних проявів, що потребують клінічного втручання. Розуміння природи тривожності, її етіології та механізмів розвитку є важливим для дослідження її впливу на харчову поведінку.

Розгляд різних моделей і підходів до вивчення тривожності дозволив виявити, що цей психологічний стан може суттєво впливати на різні аспекти життя, включаючи харчову поведінку. Було проаналізовано такі теоретичні моделі, як когнітивно-поведінкова модель, біологічні теорії та психодинамічні підходи, що пояснюють розвиток і прояви тривожності. Важливо зазначити, що тривожність може бути як причиною, так і наслідком змін у харчовій поведінці, створюючи взаємозв'язок між цими двома явищами.

Харчова поведінка визначається як сукупність дій і звичок, пов'язаних з прийомом їжі, які формуються під впливом різних факторів, включаючи біологічні, соціальні, психологічні та культурні. Було розглянуто основні теорії харчової поведінки, такі як біопсихосоціальна модель, теорія планованої поведінки та екологічна модель. Ці теорії дозволяють зрозуміти, як різні фактори впливають на харчову поведінку та яким чином тривожність може взаємодіяти з цими факторами.

Особливу увагу було приділено дослідженню взаємозв'язку між тривожністю та харчовою поведінкою. Було виявлено, що підвищений рівень

тривожності може призводити до змін у харчових звичках, таких як переїдання або відмова від їжі, використання їжі як засобу подолання стресу або, навпаки, уникання їжі під впливом стресових факторів. Це підтверджується результатами численних емпіричних досліджень, які демонструють, що тривожність є значущим предиктором різних типів порушень харчової поведінки, таких як емоційне харчування, нічне переїдання та анорексія.

Було також проаналізовано вплив соціально-економічних та культурних факторів на формування харчової поведінки в умовах підвищеної тривожності. Соціальні умови, включаючи рівень доходів, доступ до якісної їжі, культурні традиції та сімейні звичаї, можуть посилювати або знижувати вплив тривожності на харчову поведінку. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до вивчення цих явищ та врахування різних контекстуальних факторів.

Таким чином, теоретичний аналіз показує, що тривожність і харчова поведінка тісно пов'язані між собою, і їх взаємодія залежить від багатьох факторів. Розуміння цих взаємозв'язків є важливим для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на підтримку здорового харчування та зниження рівня тривожності серед студентів. Подальші дослідження у цьому напрямку повинні враховувати комплексність цих явищ та їх взаємодію в різних соціальних та культурних контекстах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу тривожності на харчову поведінку студентів включало в себе кілька послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, в ході якого розглянуто теоретичні аспекти тривожності та харчової поведінки. Тривожність — це психологічний феномен, який проявляється як почуття постійного занепокоєння, напруженості та страху, що можуть виникати як реакція на реальні або уявні загрози. Вона може мати як ситуативний характер (короткотривала реакція на стрес), так і стійкий, особистісний (глибинна риса особистості). Тривожність впливає на когнітивні та емоційні процеси, а також на поведінкові реакції, включаючи взаємодію з оточенням та повсякденну діяльність. Харчова поведінка — це сукупність дій та реакцій людини, пов'язаних із прийомом їжі, включаючи вибір продуктів, режим харчування та емоційні реакції на їжу. Вона може бути як здоровою, коли їжа використовується тільки як джерело енергії для організму, так і порушеною, що проявляється у вигляді переїдання, обмежувального харчування або емоційного вживання їжі. Харчова поведінка формується під впливом фізіологічних, психологічних і соціальних факторів, які взаємодіють між собою. Розуміння впливу цих аспектів, зокрема тривожності як психологічного фактору, є важливим для підтримки здорового ставлення до їжі та загального благополуччя.

На другому етапі було підібрано психодіагностичний інструментарій, який включав в себе 4 методики :

1. Шкала тривожності стану та рис (STAI).
2. Нідерландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ).

3. Опитувальник харчової поведінки (EAT-26).
4. Шкала інтуїтивного харчування (Intuitive Eating Scale, IES)

Заключний етап включав в себе обробку, статистичний та кореляційний аналіз результатів отриманих у ході дослідження та формулювання висновків.

1. Шкала тривожності стану та рис (STAI) (див. Додаток А), розроблена Чарльзом Спілбергером та його колегами. Ця шкала дозволяє вимірювати дві різні форми тривожності: стан тривожності (state anxiety, S-Anxiety) та рису тривожності (trait anxiety, T-Anxiety).

STAI складається з двох частин, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша частина оцінює стан тривожності, як ситуативну реакцію на подію, стрес або подразник, запитуючи респондентів про їхні почуття в даний момент (наприклад, «Я відчуваю себе спокійним», «Я занепокоєний»). Друга частина оцінює рису тривожності, запитуючи про звичні почуття респондентів (наприклад, «Я зазвичай відчуваю напруження», «Я схильний до нервозності»). Іншими словами, шкала дозволяє розділити тривожність на типи- ситуативну та особистісну. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, де 1 означає «майже ніколи», а 4 — «майже завжди». Після цього підраховується сумарний бал для кожної частини, що дозволяє оцінити рівень тривожності. Шкала вимірювання наступна:

Низький рівень тривожності: 20–37 балів

Помірний рівень тривожності: 38–44 балів

Високий рівень тривожності: 45–80 балів

2. Нідерландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) (див. Додаток Б).

Нідерландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) розроблений для вивчення трьох основних аспектів харчової поведінки: емоційне харчування, зовнішнє харчування та обмежувальне харчування. Емоційне харчування відноситься до вживання їжі у відповідь на емоції, такі як стрес або депресія. Зовнішнє харчування характеризується вживанням їжі у відповідь на зовнішні сигнали, такі як запах або вигляд їжі. Обмежувальне харчування відноситься до

свідомого обмеження споживання їжі з метою контролю ваги. DEBQ складається з 33 тверджень, респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 1 («ніколи») до 5 («завжди»). Шкала DEBQ не має чітко встановлених норм, проте вищі бали вказують на більшу схильність до певних типів харчової поведінки.

3. Опитувальник харчової поведінки (EAT-26) (див. Додаток В)

Опитувальник харчової поведінки (EAT-26) є поширеним інструментом для виявлення розладів харчової поведінки або ризиків їх виникнення. Він складається з 26 пунктів, що охоплюють три основні аспекти: когнітивні обмеження, тенденції до булімії та анорексії та харчове занепокоєння. Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою від 1 («ніколи») до 6 («завжди»). EAT-26 дозволяє виявити осіб, які мають підвищений ризик розладів харчової поведінки та потребують подальшого обстеження.

Інтерпретація результатів наступна:

Менше ніж 20 балів- низький ризик розладів харчової поведінки.

20 і більше балів- підвищений ризик розладів харчової поведінки

30 балів і вище- може свідчити про наявність харчового розладу

4. Шкала інтуїтивного харчування (Intuitive Eating Scale, IES) (див. Додаток Д)

Була розроблена для вимірювання рівня інтуїтивного харчування, що базується на усвідомленому відчутті голоду та ситості, а не на зовнішніх факторах, таких як емоції чи соціальні установки.

Шкала містить кілька підшкал, які допомагають визначити різні аспекти інтуїтивного харчування:

1. Довіра до внутрішніх сигналів – наскільки людина вірить і слідує сигналам голоду та ситості.
2. Уникання дієт та зовнішнього контролю – оцінює, наскільки людина уникає дієт та нав'язливого контролю за харчуванням.
3. Задоволення від їжі – вимірює здатність отримувати задоволення від їжі без почуття провини.

4. Уникання емоційного харчування – визначає, чи використовує людина їжу як спосіб справлятися зі стресом чи емоціями.

Кожен пункт оцінюється за шкалою Лікерта (зазвичай від 1 до 5), де вищі бали свідчать про вищий рівень інтуїтивного харчування.

1 – це «категорично не погоджуюсь» або «ніколи»,

5 – це «цілковито погоджуюсь» або «завжди».

Підсумковий бал розраховується шляхом додавання балів за всіма пунктами, де більш високі значення свідчать про сильнішу інтуїцію в харчуванні, зокрема, покладання на внутрішні сигнали голоду і ситості та уникнення дієтичних обмежень.

Вибірка учасників нашого дослідження формувалася через попереднє анкетування (див. Додаток Ж), що дозволило визначити студентів, які можуть бути більш вразливими до ризиків виникнення нездорових харчових проявів. Це анкетування включало питання, спрямовані на виявлення потенційних проблем у харчовій поведінці. Завдяки цьому підходу ми змогли зосередитися на тих респондентах, у яких ймовірність негативного впливу нездорових харчових звичок була більш виражена, що в свою чергу дозволило детальніше дослідити ці аспекти.

Вибірка досліджуваних складала 60 осіб (30 дівчат; 30 хлопців) віком 18-26 років, які були залучені через соціальні мережі. Опитування проводилося за допомогою Google форм, що дозволило зручно і швидко збирати дані про рівень тривожності та харчову поведінку учасників. Онлайн-формат дослідження забезпечив анонімність респондентів і спростив доступ до участі в опитуванні.

2.2 Аналіз отриманих результатів

Оскільки основною метою є оцінка впливу тривожності на харчову поведінку студентів, в першу чергу було оцінено стан тривожності досліджуваних. Методикою цієї оцінки стала Шкала тривожності як стану та рис особистості STAI, яка поділяє дві форми тривожності - ситуативну та особистісну. Де ситуативна тривожність (state anxiety) – це тимчасовий

емоційний стан, що виникає у відповідь на стрес або конкретну ситуацію, а особистісна тривожність (*trait anxiety*) – це постійна схильність людини до відчуття тривоги. Результати діагностики за цією методикою представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Кількісні показники визначення рівня та типу тривожності осіб

Тип тривожності	Низька тривожність	Помірна тривожність	Висока тривожність
Особистісна тривожність	21 (35%)	13 (22%)	26 (43%)
Ситуативна тривожність	10 (17%)	23 (38%)	27 (45%)

Отже, як ми бачимо з результатів дослідження тривожності за методикою STAI, для 44% студентів притаманний високий рівень тривожності як особистісної риси, такі особи схильні мати сильні переживання подій життя. В той же час 21% студентів мають середній рівень тривожності, вони можуть проявляти ознаки хвилювань на більш значні життєві події. І лише 35% опитаних має низьку схильність до тривожності, що говорить про їх спокійне сприйняття реалій життя.

Також можемо спостерігати, що до відчуття ситуативної тривожності, як реакції на зовнішній вплив, не є схильними лише 17% опитаних. 38% студентів проявляють помірну тривожність як реакцію на стресову ситуацію чи раптову подію. 45% опитаних проявляють високий рівень ситуативної тривожності, та схильні реагувати тривогою у моменті, коли ситуація відбувається.

Наступним етапом було дослідження харчової поведінки студентів за допомогою Нідерландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) який дозволив нам визначити одразу декілька аспектів харчової поведінки: емоційне харчування, зовнішнє харчування, обмежувальне харчування. Результати

діагностики за цією методикою представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Середні значення показників на визначення типів харчування за методикою DEBQ

Тип тривожності	Група тривожності	Кількість досліджуваних	Емоційне харчування (середній бал)	Зовнішнє харчування (середній бал)	Обмежувальне харчування (середній бал)
Ситуативна	Низька тривожність	10	2.2	2.0	2.8
	Помірна тривожність	23	3.1	3.2	3.6
	Висока тривожність	27	3.7	3.5	3.9
Особистісна	Низька тривожність	21	2.5	2.1	3.2
	Помірна тривожність	13	3.0	3.1	3.5
	Висока тривожність	26	3.8	3.4	4.0

Спершу розглянемо аспект емоційного харчування. У групі з високою тривожністю (Середній бал: 3.8 та 3.7) спостерігається найвищий рівень емоційного харчування, що вказує на те, що учасники часто використовують їжу для зняття негативних емоцій. Це може свідчити про те, що підвищена тривожність може провокувати переїдання або вживання їжі для полегшення переживання емоцій.

У групі з низькою тривожністю (Середній бал: 2.5 та 2.2) учасники рідше вдаються до емоційного харчування, що вказує на стабільність їх психоемоційного стану та здатність справлятися з емоціями без допомоги їжі.

Тоді як учасники з помірним рівнем тривожності демонструють середнє значення за цим показником, що може говорити про періодичне використання їжі для покращення емоційного стану.

Схожу тенденцію можна спостерігати і в аспекті зовнішнього харчування:

Учасники з високою тривожністю (середній бал: 3.2 та 3.5) мають найвищий показник у цій категорії, що свідчить про вплив зовнішніх факторів (реклама та соціальний тиск, запах і вигляд їжі) на їхнє харчування. Це може призводити до нездорового вибору продуктів та частоти їх вживання, оскільки ці учасники можуть легше піддаватися спокусам.

У групі з низькою тривожністю (середній бал: 2.1 та 2.0) опитані показують менший вплив зовнішніх чинників на своє харчування, що вказує на їхню здатність приймати більш усвідомлені рішення щодо харчування. В той час, як і попередньо, група з помірним рівнем тривожності демонструє середній показник- нижчий ніж у групі з високим рівнем та вищий за дані з групи з низьким рівнем тривожності.

Що стосується обмежувального харчування:

Група з низькою тривожністю (Середній бал: 3.2 та 2.8) має найнижчі показники обмежувальної поведінки, що свідчить про здатність контролювати своє харчування та дотримуватися режиму без жорстких обмежень. Ця група відзначається адекватним підходом до харчування та здоровими звичками.

Групи з помірною та високою тривожністю показують вищі показники обмежувальної поведінки. Це може свідчити про труднощі у контролі за харчуванням через емоційний стан, що може призводити до імпульсивного або нерационального харчування. Учасники в цих групах можуть бути схильні до жорстких обмежень в їжі, фанатичного підрахунку калорій, строгих дієт.

Важливо підкреслити, що спостерігається схожість підсумків в прирості даних- студенти з високим рівнем тривожності мають вищі показники по всім аспектам, які досліджувались. Це стосується обидвох типів тривожності- і ситуативної, і особистісної.

Можна зробити припущення, що тривожність має прямий вплив на

харчову поведінку та її прояви.

Наступним кроком дослідження було використання опитувальника харчової поведінки ЕАТ-26 для виявлення наявності харчових розладів або ризику їх виникнення серед опитаних. Даний тест допомагає виявити такі порушення, як анорексія, булімія, компульсивне переїдання та інші проблеми розладів харчової поведінки. В нашому випадку важливо перевірити чи є серед опитуваних учасники з тенденцією до розладів харчової поведінки, що могло б впливати на загальні результати дослідження. Та оцінити можливість ризику розвитку нездорових взаємин з їжею.

Таблиця 2.3

Загальні показники за результатом опитування ЕАТ-26

Тип тривожності	Рівень тривожності	Кількість учасників	Середній бал ЕАТ-26	% учасників з балами >20
Особистісна	Низька	21	9.5	14%
Ситуативна		10	8.8	10%
Особистісна	Помірна	13	16.3	23%
Ситуативна		23	17.0	30%
Особистісна	Висока	26	22.8	50%
Ситуативна		27	21.5	45%

Отже, згідно з результатами, жоден учасник не отримав результат 30 балів і вище, що свідчило б про можливу наявність розладу харчової поведінки та вимагало б звернення до фахівця. Тому можемо зробити висновок, що осіб з результатом, який вказував би на наявність розладу харчової поведінки серед опитаних немає. Поріг 20 за шкалою ЕАТ-26 ми використовуємо для скринінгу на наявність ризику формування можливих розладів харчової поведінки.

Розглянемо результати групи з низькою тривожністю:

Ми спостерігаємо невисокі показники, навіть враховуючи розподіл на типи

тривожності. Всього 3 особи(14%) та 1 особа(10%) мають бали вище 20.

Що свідчить про низький рівень ризику харчових розладів. Студенти, які мають невисокий рівень тривоги, є більш стійкими до можливих ризиків виникнення харчових розладів.

Результати опитаних з помірною тривожністю показують, що показники є більшими ніж в попередній групі, але знаходяться в межах норми. 7 осіб, які мають середній(помірний) рівень ситуативної тривожності та 3, які схильні до особистісної тривожності мають результат, який свідчить про можливий ризик виникнення харчових розладів. Спостерігаємо, що ситуативна тривожність є більшою в даній групі в порівнянні з особистісною, підвищуючи ризик розладів харчування.

І врешті, в групі з високим рівнем тривожності яскраво прослідковується підвищення показників. Середній бал опитаних є вище 20, що показує зростання ризиків, пов'язаних з харчовими звичками

Кількість учасників, особистий результат яких вище вказаної нами межі, теж більша. Бали 25 студентів з 53 перевищують встановлений нами поріг оцінювання, що свідчить про наявність потенційних ризиків, пов'язаних з харчовою поведінкою.

Останньою була проведена методика вимірювання рівня інтуїтивного харчування. З цією метою було запропоновано респондентам заповнити шкалу інтуїтивного харчування IES. Результати представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники за шкалою інтуїтивного харчування IES

	Низька тривожність	Помірна тривожність	Висока тривожність
Середній бал			
Особистісна	79	68	53
Ситуативна	81	66	52

Кількість учасників			
Особистісна	21	13	26
Ситуативна	10	23	27

Отже, отримані результати показують, що у групі з низьким рівнем тривожності, що складається з 31 учасника, спостерігається високий середній бал- 79 та 81 для двох підгруп. Це свідчить про те, що ці студенти мають високий рівень інтуїтивного харчування, що, ймовірно, може бути пов'язано з їхнім низьким рівнем тривожності. Варто зазначити, що у 93% учасників був високий особистий результат опитування, це підкреслює позитивний вплив низької тривожності на здатність до інтуїтивного харчування. Дані студенти є чутливими до сигналів голоду та ситості, не обмежують себе у виборі їжі та не відчують провини за з'їдене.

У групі з помірним рівнем тривожності, яка складається з 36 учасників, середні бали дещо знижуються. Це вказує на те, що учасники з помірною тривожністю все ще можуть продемонструвати певний рівень інтуїтивного харчування, але їх здатність до цього зменшується в порівнянні з попередньою групою. Проте їх показники є доволі оптимістичними. Дана молодь здатна зупинятись при відчутті ситості, їм характерно відрізнити відчуття голоду від емоційного дискомфорту. Відповідно, 85% демонструють високі особисті результати, що свідчить про те, що більшість цієї групи все ще мають вельми прийнятний рівень інтуїтивності у харчуванні.

Що стосується групи з високим рівнем тривожності, що складається з 53 учасників, середні бали значно знижуються. Це вказує на серйозні проблеми з інтуїтивним харчуванням серед учасників цієї групи. З огляду на те, що лише 50% учасників мають високі особисті бали, можна стверджувати, що високий рівень тривожності негативно впливає на здатність до інтуїтивного харчування.

Загалом, результати показують чітку тенденцію: чим вищий рівень

тривожності, тим нижчий середній бал за шкалою інтуїтивного харчування. Це свідчить про те, що тривожність- як особистісна, так і ситуативна, можуть перешкоджати здатності особистості слухати свої інтуїтивні сигнали голоду та насичення, що може призводити до порушень у харчовій поведінці. Ці дані підкреслюють важливість управління тривожністю для підтримки здорового ставлення до їжі та харчування.

Також на меті дослідження було визначення наявності впливу тривожності на харчову поведінку. Зокрема на досліджені харчові прояви: схильність до вживання їжі для емоційного наповнення або під впливом зовнішніх чинників (вигляд їжі, запах, реклама) , обмежувальну харчову поведінку у вигляді дієт, виключення певних груп продуктів (вуглеводів наприклад) та загальну тенденцію схильності до ризиків виникнення розладів харчової поведінки.

Для перевірки нашого припущення про існування впливу тривожності на харчову поведінку студентів був проведений кореляційний аналіз із коефіцієнтом r -Пірсона. Для проведення кореляційного аналізу рівень тривожності було перетворено на числові значення:

- 1 — низький рівень тривожності;
- 2 — помірний;
- 3 — високий.

Таблиця 2.5

Найбільш статистично значимі показники кореляційного аналізу впливу тривожності на харчову поведінку студентів

Тип тривожності	Емоційне харчування	Зовнішнє харчування	Обмежувальне харчування	Схильність до ризиків розладів харчової поведінки
Ситуативна тривожність	0.83	0.78	0.71	0.85

Особистісна	0.91	0.80	0.77	0.89
тривожність				

Примітка: рівень достовірності – $p \leq 0,05$.

Як бачимо, кореляційний аналіз підтверджує безпосередній вплив тривожності - як ситуативної, так і особистісної, на всі три типи досліджуваної харчової поведінки та на схильність до виникнення розладів харчової поведінки. Розглянемо дані, що стосуються ситуативної тривожності. Як відомо, це стан тривожності в моменті, як реакція на подію чи зовнішній фактор. Цей тип тривожності має найбільший позитивний зв'язок з аспектом емоційного харчування ($r = 0.83$). Це вказує на те, що учасники з високим рівнем ситуативної тривожності, схильні до емоційного харчування. В моменти стресу та емоційної напруги такі учасники використовують їжу як засіб заспокоєння чи відволікання від переживань.

Також спостерігається значна позитивна кореляція між ситуативною тривожністю та зовнішнім харчуванням ($r = 0.78$), що означає, що ці респонденти у стресових ситуаціях активно реагують на зовнішні стимули, які стосуються їжі. Реклама, вигляд та запах їжі, запрошення поїсти «за компанію» має значний вплив в харчовій поведінці цих студентів. Ситуативна тривожність також активно впливає на обмежувальне харчування ($r = 0.71$). Хоча кореляція менша, ніж в попередніх аспектах, вплив тривожності є досить високим та вказує на тенденцію до обмеження харчування в умовах підвищеної тривожності. Це може бути свідченням того, що стрес може викликати у деяких людей прагнення контролювати своє харчування, можливо, як спосіб впоратися з тривожністю.

Розглянемо дані, що стосуються особистісної тривожності. Це той тип тривожності, який вважається швидше рисою особистості. Досить сильний позитивний зв'язок спостерігається з аспектом емоційного харчування ($r = 0.91$). Що однозначно свідчить про те, що особистісна тривожність має значний вплив на схильність до емоційного харчування. Люди з високими показниками особистісної тривожності використовують їжу як засіб для зняття стресу та

емоційної напруги, як спосіб покращити настрій або винагородити себе.

Сильний зв'язок між особистісною тривожністю та зовнішнім харчуванням ($r = 0.80$) підтверджує, що тривожні особистості є більш чутливими до зовнішніх факторів, що стимулюють харчову поведінку.

Також тривожність позитивно корелює з фактором обмежувального харчування ($r = 0.77$): Незважаючи на те, що кореляція не така сильна, як інші показники в цій групі вона все ж свідчить про тенденцію до обмеження харчування у відповідь на особистісну тривожність, можливо, як стратегія контролю. Точно зрозуміло, що тривожність впливає на свідоме обмеження студентами раціону, калоражу або розміру порцій.

В доповнення, результати кореляційного аналізу демонструють суттєвий зв'язок між рівнем тривожності та ймовірністю розвитку розладів харчової поведінки.

Доволі сильний зв'язок з ситуативною тривожністю ($r = 0.85$) свідчить про те, що учасники з підвищеною ситуативною тривожністю є в зоні ризику розвитку розладів харчової поведінки. Це може бути зумовлено тим, що в стресових умовах студенти часто вдаються до їжі як способу подолання емоційних труднощів, що, в свою чергу, збільшує імовірність формування нездорових харчових звичок.

Ще вища кореляція з особистісною тривожністю ($r = 0.89$) підкреслює, що респонденти, які мають цей тип тривожності як стабільну рису характеру, є ще більш вразливими до ризиків розладів харчових звичок. Особи з високими показниками особистісної тривожності можуть зіткнутися з труднощами у регуляції своїх емоцій, що може призвести до використання їжі як способу емоційного регулювання на постійній основі, а не лише у зв'язку з зовнішніми факторами.

Результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) однозначно має вплив на харчову поведінку студентів. Найбільш виражений зв'язок спостерігається між особистісною тривожністю та емоційно зумовленим харчуванням, що вказує на

схильність людей з тривожністю використовувати їжу для емоційного заспокоєння.

Також варто уваги те, що особистісна тривожність загалом має більший зв'язок з усіма досліджуваними харчовими патернами. Це вказує на те, що тривожність як особистісна риса, вартує особливої уваги в розробці корекційних програм, тренінгів та семінарів за досліджуваною темою.

Результати інших опитувальників, також підтверджують правильність нашого припущення про прямий вплив тривожності на різні елементи харчової поведінки студентської молоді.

Аналіз, проведений з використанням опитувальника EAT-26, дав можливість оцінити ймовірність виникнення харчових розладів серед учасників з різними рівнями тривожності. Загальні результати вказують на те, що учасники з високими показниками тривожності мають значно підвищені бали за шкалою EAT-26, що свідчить про зростаючий ризик формування розладів харчової поведінки. Зокрема, в групі з високою тривожністю 50% учасників отримали бали, які перевищують поріг у 20 балів, що вказує на потенційні проблеми у їх харчових звичках. Це підкреслює необхідність особливої уваги до студентів з високим рівнем тривожності, оскільки вони можуть бути більш схильними до нездорових взаємин з їжею.

У групі з низькою тривожністю спостерігаються найнижчі показники за EAT-26, що підтверджує їхню стійкість до ризиків виникнення харчових розладів. Тільки 14% учасників отримали бали вище 20, що свідчить про низький рівень ризику в цій категорії. Учасники з помірною тривожністю показали підвищені, але все ще нормальні показники, з 23% учасників, що мають потенційний ризик виникнення харчових розладів. І в результаті, кореляційний аналіз підтвердив - підвищення рівня тривожності на пряму впливає на посилення ризиків розвитку різноманітних харчових розладів.

Оцінка рівня інтуїтивного харчування за шкалою IES також продемонструвала важливі результати. Спостерігається чітка тенденція: зростання тривожності супроводжується зниженням середніх балів за шкалою

інтуїтивного харчування. У групі з низькою тривожністю учасники продемонстрували найвищі бали, вказуючи на добру здатність реагувати на сигнали голоду та насичення. Учасники з помірною тривожністю все ще мали певний рівень інтуїтивності, хоча їх результати знизилися. Натомість у групі з високою тривожністю спостерігається суттєва втрата інтуїтивного харчування, з лише 50% учасників, які продемонстрували високі результати.

Отже, дані дослідження підкреслюють важливість врахування рівня тривожності при корекції харчової поведінки. Вони також вказують на потребу в розробці та реалізації стратегій управління тривожністю, які можуть позитивно вплинути на формування здорових звичок у харчуванні. Враховуючи виявлені ризики, важливо створювати програми підтримки, які допоможуть студентам з впоратись з тривогою, покращити їхнє ставлення до їжі та знизити ймовірність розвитку харчових розладів.

Висновки до розділу 2

Отримані результати мають важливе практичне значення. Вони вказують на необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки для студентів, спрямованих на зниження рівня тривожності та запобігання негативним змінам у харчовій поведінці. Це може включати проведення тренінгів з управління стресом, психологічного консультування з питань тривожності.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на глибше вивчення механізмів впливу тривожності на різні аспекти харчової поведінки, а також на розробку та тестування ефективних інтервенцій.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГ КОРЕКЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Тренінгова програма корекції харчової поведінки у студентів з високим рівнем особистісної тривожності

Як показали результати нашого дослідження, тривожність суттєво впливає на харчові звички молоді. Виявилось, що багато студентів, які відчують тривогу, стикаються з проблемами у сприйнятті їжі — це може проявлятися як емоційне переїдання або ж, навпаки, відмова від їжі.

У нашому швидкозмінному навчальному середовищі та під впливом соціального тиску студенти часто піддаються стресу, що ускладнює формування здорових харчових звичок. Попередні дослідження показали, що тривожність може спотворювати харчову поведінку, що негативно позначається на загальному здоров'ї і емоційному стані молоді.

Отже, ми не просто хочемо зняти симптоми тривожності, але й допомогти студентам усвідомлено ставитися до харчування. Саме тому була розроблена спеціальна програма, яка поєднує психоедукацію, практичні вправи та групову підтримку. Це має на меті допомогти студентам сформувати здорові харчові звички і зменшити вплив тривожності на їх харчову поведінку

Програма включає в себе комплекс заходів, спрямованих на формування навичок саморегуляції, підвищення усвідомленості щодо власних емоцій та встановлення здорового відношення до їжі. Учасники матимуть змогу не лише отримати нові знання про вплив тривожності на харчову поведінку, але й на практиці спробувати ефективні методи зниження тривожності, такі як когнітивно-поведінкові техніки та методи майндфулнес.

Завдяки формату групової взаємодії та створенню безпечного і підтримуючого середовища, учасники матимуть можливість вільно обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та разом знаходити шляхи до покращення свого психоемоційного стану і, відповідно, харчової поведінки.

Вважаємо, що усвідомлення власних емоцій і їх зв'язку із звичками харчування сприятиме формуванню стійких змін у поведінці студентів, покращуючи їх якість життя.

Корекційна програма має на меті допомогти студентам з високим рівнем тривожності зрозуміти, як їх емоційний стан, що впливає на харчову поведінку. Програма включає в себе заходи, які спрямовані на покращення самосвідомості, розвиток навичок регуляції емоцій та зменшення тривожності.

Цільова аудиторія: студенти віком 18-26 років з високим рівнем особистісної тривожності та схильністю до різних аспектів харчової поведінки-емоційне харчування, обмежувальна та зовнішня харчова поведінка.

Цілі програми:

-Психоедукація: надати учасникам знання про тривожність, її симптоми та вплив на харчову поведінку.

-Розвиток навичок саморегуляції: навчити учасників технік, які допоможуть зменшити тривожність і покращити стосунки з їжею.

-Формування підтримуючого середовища: створити умови для відкритого обговорення та обміну досвідом між учасниками.

Організація занять:

Тренінгова програма розрахована на два дні, по 8 годин кожного дня. Тривалість зумовлена форматом терапевтичної групи та необхідністю достатньої кількості часу для групової взаємодії та поставлених завдань. Місце проведення тренінгу має бути простором, що забезпечує комфортну атмосферу, достатню площу для групової роботи, аудіо- та відеотехніку для презентацій, а також легкий доступ для всіх учасників. Важливо, щоб приміщення було облаштоване меблями та матеріалами для виконання вправ.

Оскільки тренінг проходить в формі терапевтичної групи, значна увага приділяється груповим процесам та взаємодії учасників між собою. У зв'язку з цим, першим етапом є формування безпечного середовища. Учасники розташовуються і тренер починає взаємодію – представляється, нагадує причину

формування саме такої групи та озвучує правила взаємодії в групі. Це робиться для створення безпечного середовища серед учасників і встановлення меж.

Правила поведінки в групі:

-Повага і включеність: не перебивати під час обговорення, уважно слухати кожного, бути бережними в висловлюваннях.

-Принцип «я-повідомлень»: говорити про себе та власні відчуття і переживання, використовуючи формулювання, які зосереджуються на власному досвіді, а не на звинуваченнях або оцінках інших.

-Щирість у спілкуванні: відкрито висловлювати свої почуття.

-Конфіденційність: не виносити за межі групи інформацію про учасників.

-Право на відмову: учасники можуть відмовитися від виконання вправи, взаємодії з тренером або учасниками, якщо це викликає дискомфорт.

Також тренер пропонує створити і додати власні правила до існуючих, за умови загальної згоди. Далі представляється кожен з учасників та розпочинається шерінг. Учасник знайомить групу з собою - називає своє ім'я, коротко розповідає про себе та власне відношення до теми тренінгу - наприклад, чи вважає себе тривожною людиною, як це проявляється в харчових звичках та буденному житті. Саморозкриття активно підтримується тренером. Наступним етапом є психоедукаційна частина. Тренер читає міні-лекцію про тривожність та її вплив на харчові звички. Одним із завдань цієї частини є надання розуміння учасникам суті тривожності- навіщо виникає, які фізичні та психічні прояви може мати, коли це є корисним механізмом, а коли переходить у деструктивну форму. І найголовніше- як тривога впливає на харчові паттерни. Обізнаність учасників дасть їм можливість краще відслідкувати власні тривожні прояви в буденному житті та помітити, як це впливає на їх харчування. По завершенню, тренер спонукає учасників до короткого обговорення, запитань та уточнень моментів, які були незрозумілі або зацікавили. Далі група переходить до практичної частини.

Програма тренінгу представлена в таблицях 3.1 та 3.2

Таблиця 3.1

Програма тренінгу. День 1

Структура занять	Вправа	Форма	Опис	Тривалість
Вступна частина	Збір учасників	Групова	Знайомство з учасниками та тренерами, роздача матеріалів.	9:00 – 9:15
	Вступне слово	Групова	Привітання, огляд програми та цілей тренінгу.	9.15 – 10:00
Практична частина	Вправа 1: «Розпізнавання емоцій»	Практична	Вивчення та розпізнавання власних емоцій у різних ситуаціях.	10:00 – 10:45
	Вправа 2: Дискусія «Емоції та їжа»	Дискусія	Обговорення зв'язку між емоціями та харчовими звичками.	10:45 – 11:15
	Перерва на каву			11:15 – 11:30
	Вправа 3: «Стратегії управління стресом»	Практична	Ознайомлення з різними методами управління стресом.	11:30 – 12:15
	Вправа 4: «Аналіз харчової поведінки»	Індивідуальна	Ідентифікація власних патернів харчування, пов'язаних з емоціями.	12:15 - 13:00
	Обідня перерва			13:00 – 14:00
	Вправа 5: «Майндфулнес під час їжі»	Практична	Розвиток усвідомленого ставлення до їжі під час прийняття їжі.	14:00 – 15:30
	Перерва			15:30 – 15:45

	Вправа 6: «Прогресивна м'язова релаксація»	Практична	Вивчення технік релаксації для зняття напруги.	15:45 – 16:30
Завершальна частина	Рефлексія: обговорення отриманого досвіду	Групова	Обмін думками про вправи, усвідомлення нових знань.	16:30 – 17:15
	Підведення підсумків першого дня		Огляд основних тем, закриття дня.	17:15 – 18:00

Таблиця 3.2

Програма тренінгу. День 2

Структура занять	Вправа	Форма	Опис	Тривалість
Вступна частина	Введення в день	Групова.	Коротке ознайомлення з темами дня, огляд програми та цілей	9:00 - 9:15
	Саморозкриття	Групова	Учасники діляться своїми думками та відчуттями, пов'язаними з темою тривожності та харчування.	9:15 - 9:45
Практична частина	Вправа 1: «Визначення негативних думок»	Індивідуальна	Учасники ідентифікують свої негативні думки, що впливають на харчову поведінку.	9:45 - 10:30
	Вправа 2: «Розумний стиль мислення»	Індивідуальна	Розробка стратегій для заміни негативних думок на конструктивні	10:30 - 11:15
	Перерва			11:15 - 11:30

	Вправа 3: «Активация поведінки»	Групова	Практичні дії для закріплення позитивних змін у харчовій поведінці.	11:30 - 12:15
	Вправа 4: «Діалоги з собою»	Робота в парах.	Створення конструктивного внутрішнього діалогу для підтримки під час тривожності	12:15 - 13:00
	Обід			13:00 - 14:00
	Вправа 5: «Візуалізація»	Групова	Техніка візуалізації позитивних змін у поведінці та сприйнятті себе.	14:00 - 14:45
Завершальна частина	Обговорення вправ	Дискусія	Дискусія щодо досвіду виконання вправ, обмін думками і почуттями.	14:45 - 15:30
	Перерва			15:30 - 15:45
	Рефлексія: підсумки дня	Групова	Учасники обговорюють свої враження, зміни у сприйнятті та планують подальші дії.	15:45 - 16:30
	Заключна частина		Огляд цілей тренінгу, поради на майбутнє, видача сертифікатів участі.	16:30 - 17:30
	Закриття тренінгу		Формальне завершення, подяка учасникам за участь.	17:30 - 18:00

День 1.

Вправа 1: «Розпізнавання емоцій»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої емоції та зв'язок між ними і харчовими звичками.

Опис: Учасники отримують картки з різними емоціями (щастя, смуток, тривога, злість, задоволення, сором, сум). Кожен учасник вибирає картку з емоцією, яка найбільше резонує з його переживаннями, і ділиться короткою історією, коли ця емоція виникала в їхньому житті. Тренер підкреслює, як ці емоції можуть впливати на їхнє харчування: наприклад, учасники, що переживають стрес, можуть вдаватися до емоційного переїдання, тоді як ті, хто відчуває злість, можуть уникати їжі.

Підсумок: Наприкінці вправи тренер запрошує учасників обговорити, які харчові звички пов'язані з певними емоціями, і які альтернативи можуть допомогти впоратися з цими емоціями без втягування в харчування. Наголошує, що кожна емоція може впливати на харчову поведінку, і важливо вміти розпізнавати цей вплив, щоб не перетворювати їжу на спосіб регулювання емоцій. Тренер також пропонує учасникам обміркувати, які альтернативні способи можуть допомогти їм впоратися з переживаннями, не вдаючись до їжі. Наприклад, замість переїдання під час стресу можна спробувати техніки релаксації або фізичні вправи. Це може бути майндфулнес, медитація, прогулянки або спілкування з друзями, що дозволить знизити потребу в емоційному переїданні або інших деструктивних харчових звичках.

Тренер підкреслює, що ця вправа не лише допомагає усвідомити зв'язок між емоціями та харчуванням, а й сприяє розвитку емоційного інтелекту, що є важливим для загального психічного здоров'я.

Вправа 2: «Дискусія «Емоції та їжа»

Мета: Дослідити зв'язок між емоціями та харчуванням через групове обговорення.

Опис: Учасники сідають у коло, і тренер запитує: «Які емоції ви відчуваєте під час їжі?» Кожен учасник має можливість висловити свої думки. Тренер підкреслює, що важливо бути відкритими й чесними під час обговорення, щоб створити атмосферу довіри. Головна мета вправи — дослідити зв'язок між емоціями та харчовими звичками через відкрите групове обговорення. Це дозволяє учасникам глибше усвідомити, як їхні емоційні стани впливають на

харчову поведінку, а також поділитися своїм досвідом і почути досвід інших, що сприятиме розвитку емоційної обізнаності та саморефлексії. Дискусія може включати питання на кшталт: «Чи відчуваєте ви, що їжа стає засобом боротьби з емоціями?» або «Які стратегії ви використовуєте, щоб уникнути емоційного харчування?»

Підсумок: Тренер проводить підсумкове обговорення, в якому підкреслює, як важливо розуміти, які емоції керують нашими харчовими звичками, та як це може допомогти в корекції поведінки.

Вправа 3: «Стратегії управління стресом»

Мета: Ознайомити учасників з методами, які допоможуть їм управляти стресом без застосування їжі.

Опис: Тренер представляє кілька стратегій управління стресом, таких як дихальні техніки, медитація та фізичні вправи. Учасники практикують дихальну техніку «4-7-8»: вдихають на 4 рахунки, затримують дихання на 7 рахунків і видихають на 8 рахунків. Тренер підкреслює, як ця проста техніка може допомогти заспокоїти нервову систему і знизити рівень тривожності. Далі учасники отримують можливість вибрати одну з представлених стратегій і практикувати її самостійно протягом кількох хвилин. Тренер підказує, що важливо знайти той метод, який буде найбільш ефективним для кожного індивідуально. Частина учасників роблять активні фізичні рухи, які можна виконати майже будь-де – активно походити, виконати присідання, нахили. Далі черга тих, хто обрав медитацію. Тренер вмикає тиху релаксуючу музику, просить учасників зайняти зручне положення тіла, заплющити очі і звільнити розум від думок. Мета медитації – уповільнитись і побути в моменті «тут і зараз».

Підсумок: Наприкінці вправи учасники діляться враженнями про практику та обговорюють, які стратегії, на їхню думку, найкраще підійдуть для зменшення тривожності в їхньому житті.

Вправа 4: «Аналіз харчової поведінки»

Мета: Дослідити індивідуальні звички харчування та виявити їхній зв'язок з емоційними станами.

Опис: Учасникам роздаються бланки для самостійного заповнення, на яких вони мають зафіксувати свої харчові звички за останні кілька днів. Кожен учасник записує, що їв, коли і в якому емоційному стані перебував під час їжі. Після заповнення бланків проводиться групове обговорення, під час якого учасники можуть ділитися своїми спостереженнями.

Підсумок: Тренер підкреслює важливість усвідомлення своїх харчових патернів і те, як емоції впливають на вибір їжі. Учасники обговорюють, як можна коригувати свої звички, враховуючи емоційний контекст.

Вправа 5: «Майндфулнес під час їжі»

Мета: Розвинути усвідомленість у процесі прийому їжі та зменшити імпульсивність у харчуванні.

Опис: Тренер розпочинає вправу з короткого вступу про важливість майндфулнес — усвідомленого сприйняття теперішнього моменту без осуду. Під час їжі люди часто діють на автопілоті: їдять швидко, не звертають уваги на смак, текстуру та кількість їжі. Це може призводити до переїдання або вибору нездорових продуктів, особливо в стані тривожності чи стресу. Майндфулнес під час їжі допомагає навчитися споживати їжу більш усвідомлено, зосереджуючи увагу на відчуттях тіла і емоціях. Учасники отримують невеликі порції їжі (наприклад, шматочки фруктів або горіхів) і запрошуються споживати їх повільно, звертаючи увагу на текстуру, смак та аромат. Тренер пропонує учасникам зосередитися на своїх відчуттях, диханні та емоціях під час їжі - сісти зручно, розслабитися і зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Це допоможе їм заспокоїтись і налаштуватися на майбутню практику.

Перед тим, як спожити їжу, тренер просить учасників кілька секунд спостерігати за нею. Учасникам пропонується зосередитися на вигляді продукту: його формі, кольорі, текстурі. Вони мають зосередитись на відчуттях, які виникають при дотику до їжі: м'яка чи тверда, шорстка чи гладка. Це допоможе їм краще відчутти фізичну взаємодію з їжею.

Перед тим, як їсти, учасники мають відчутти запах продукту. Тренер підкреслює важливість звертати увагу на аромати, які можуть бути тонкими або

інтенсивними. Запах — важлива частина процесу прийому їжі, і часто його недооцінюють. Це допомагає зафіксувати момент усвідомленості перед самим процесом харчування.

Коли учасники готові, тренер просить їх обережно покласти їжу в рот, але не ковтати відразу. Важливо зосередитися на першому відчутті їжі в роті — яке відчуття виникає при контакті їжі з язиком. Після цього учасники повільно жують, звертаючи увагу на всі зміни у відчуттях: як змінюється текстура їжі під час жування, які нові смакові нотки виникають, які емоції супроводжують цей досвід — насолода, терпіння, можливо, нетерпіння.

Тренер наголошує на тому, що весь процес споживання їжі має бути повільним і зосередженим на відчуттях. Це дозволяє учасникам більше уваги приділяти процесу, зменшуючи автоматичність і імпульсивність у харчовій поведінці.

Підсумок:

Тренер підкреслює, що регулярна практика усвідомленого споживання їжі може допомогти учасникам краще розуміти свої харчові звички, навчитися отримувати більше задоволення від їжі і уникати емоційного чи імпульсивного переїдання. Майндфулнес також сприяє кращому розумінню сигналів насичення та голоду, що допомагає зменшити ризики переїдання і розвинути здоровішу взаємодію з їжею. Після практики учасники діляться враженнями і емоціями та відчуттями, які виникали в процесі.

Вправа 6: Прогресивна м'язова релаксація

Мета:

Навчити учасників техніці зняття фізичного напруження та заспокоєння нервової системи шляхом послідовного напруження та розслаблення різних м'язових груп. Ця техніка особливо корисна для учасників групи, оскільки вона допомагає усвідомити та зняти накопичене фізичне напруження, що часто є супутником тривожних станів.

Опис:

Вважається, що, тренуючи тіло розпізнавати напруження й розслаблення, люди

можуть ефективно зменшувати стрес і тривогу. Цей метод також допомагає краще відчувати своє тіло та усвідомлювати, як тривога може впливати на фізичне самопочуття. Для тих, хто часто відчуває тривогу, дана техніка може стати потужним інструментом для зменшення симптомів тривожності та покращення загального самопочуття.

Тренер запрошує учасників сісти або лягти в зручній позі, яка дозволяє їм розслабитися. Важливо, щоб місце було тихим і комфортним, щоб учасники могли зосередитися на своїх відчуттях.

Тренер пояснює, що мета вправи полягає в тому, щоб навчитися розрізняти стан напруження й розслаблення, зокрема усвідомлювати, де в тілі накопичується напруження в стані тривоги. Під час виконання вправи учасники будуть по черзі напружувати й розслабляти різні групи м'язів, починаючи з нижньої частини тіла й поступово рухаючись вгору.

Тренер пропонує учасникам почати з ніг. Вони мають повільно напружити м'язи стоп (натиснути пальцями на підлогу або стиснути їх), утримуючи напруження протягом 5-7 секунд. У цей час учасники зосереджуються на відчуттях напруження. Після цього вони повільно й свідомо розслабляють м'язи, зосереджуючись на відчутті звільнення та легкості.

Наступний крок — напруження м'язів стегон і сідниць. Учасники мають міцно стиснути м'язи стегон і сідниць, утримувати напруження 5-7 секунд, а потім повільно розслабляти. Тренер звертає увагу, щоб учасники усвідомлювали різницю між напруженням і розслабленням. Учасники переходять до рук. Спочатку вони напружують м'язи передпліч, стискаючи руки в кулаки й утримуючи напруження протягом 5-7 секунд. Потім слідує свідоме розслаблення м'язів, при якому руки стають повністю розслабленими.

Напруження м'язів плечей полягає в тому, що учасники піднімають плечі до вух, відчуваючи сильне напруження. Після цього вони повільно опускають плечі, дозволяючи їм повністю розслабитися. Шия також є зоною, де часто накопичується напруження через тривогу, тому важливо навчитися розслабляти цю область.

Заключний етап — напруження м'язів обличчя. Тренер пропонує учасникам міцно стиснути губи та зморщити лоб, утримуючи це напруження кілька секунд. Потім учасники свідомо розслабляють обличчя, відчуваючи, як напруження зникає.

Після виконання всієї серії напруження й розслаблення тренер просить учасників ще кілька хвилин залишатися в розслабленому стані, зосереджуючись на відчуттях легкості та спокою. Можна зробити кілька глибоких вдихів і видихів, щоб завершити процес релаксації.

Підсумок:

Тренер запрошує учасників поділитися своїми враженнями. Учасники можуть розповісти, в яких частинах тіла вони відчували найбільше напруження і як змінювалися їхні відчуття під час релаксації. Тренер підкреслює, що регулярна практика прогресивної м'язової релаксації допоможе знизити рівень тривожності, навчить краще розпізнавати та контролювати фізичні реакції на стрес і тривогу.

Вправа 7: Рефлексія та зворотній зв'язок

Мета: Закріпити отриманий досвід та дати учасникам можливість рефлексувати над результатами першого дня тренінгу.

Опис: Наприкінці першого дня тренінгу учасникам пропонується поділитися своїми думками та враженнями. Це відбувається в формі колективного обговорення, яке тренер спонукає запитаннями про самопочуття учасників, їх враженнями від першого дня тренінгу, та емоційним станом тут і зараз.

Тренер наголошує на важливості подальшого самостереження і запрошує учасників до наступного дня тренінгу, де буде розглянуто більше практичних технік для роботи з тривожністю.

День 2

Другий день тренінгу, вже за правилом групи, розпочинається з шерінгу учасників- кожен ділиться, в якому настрої прийшов, яку рефлексію мав по

завершенню першого дня тренінгу. Тренер запитує про очікування учасників на другу частину програми та розповідає, що програма другого дня більше спрямована на роботу з тривожністю, як особистісною рисою.

Вправа 1: «Визначення негативних думок»

Мета: Допомогти учасникам ідентифікувати негативні автоматичні думки, які виникають у зв'язку з тривожністю та харчовою поведінкою.

Опис: Тренер розпочинає вправу з короткого вступу про важливість усвідомлення своїх думок і їх вплив на поведінку. Учасникам роздають аркуші паперу та ручки, і їм пропонується записати ситуації, які викликають у них тривогу, та супутні до них думки. Тренер підкреслює, що важливо бути щирими та не судити свої думки. Наприклад, учасник може зазначити, що відчуває тривогу перед вечерею, і написати думку: «Я не зможу контролювати свої пориви і знову переїм». Після того, як учасники запишуть свої думки, тренер пропонує обговорити ці думки у групі, заохочуючи ділитися, якщо учасники почуваються комфортно. Тренер нагадує про правило конфіденційності, щоб учасники відчували себе в безпеці.

Обговорення: Під час обговорення тренер допомагає учасникам визначити, які з їхніх думок є негативними автоматичними, заохочуючи їх замислитися про те, як ці думки впливають на їхню поведінку і вибір їжі. В кінці вправи тренер підкреслює, що усвідомлення цих думок — перший крок до змін у харчовій поведінці.

Вправа 2: «Розумний стиль мислення»

Мета: Навчити учасників перетворювати негативні думки на більш збалансовані та раціональні.

Опис: Після ідентифікації негативних думок учасники виконують вправу, де вони повинні розглянути свою думку з різних точок зору. Тренер пояснює методику роботи з негативними та тривожними думками, пропонуючи учасникам заповнити таблицю, де буде три колонки: «Негативна думка», «Докази на підтримку» та «Докази проти». Учасники працюють у парах або

групах, обговорюючи свої думки та наповнюючи таблиці. Після завершення, тренер просить учасників поділитися своїми думками з групою.

Обговорення: Група ділиться своїми відповідями, обговорюючи, як ці нові, більш збалансовані думки можуть змінити їхнє ставлення до ситуацій, які викликають тривогу, і покращити харчову поведінку. Тренер акцентує увагу на тому, що зміна мислення є ключовим етапом у формуванні здорових звичок.

Вправа 3: «Активізація поведінки»

Мета: Сприяти змінам у поведінці через активне залучення до здорових звичок.

Опис: Тренер пропонує учасникам створити план дій для впровадження здорових звичок у своєму житті. Учасники отримують аркуші паперу, на яких мають записати три основні цілі, які вони хочуть досягти, пов'язані зі своїм харчуванням і способом життя. Наприклад, «додати до свого раціону три порції овочів на день» або «займатися фізичною активністю 30 хвилин тричі на тиждень». Тренер наголошує, що важливо формулювати цілі конкретно та досяжно.

Обговорення: Після написання цілей, учасники обирають одну або дві цілі, над якими вони можуть працювати найближчим часом. Група обговорює, які конкретні кроки можуть допомогти реалізувати свої плани, обмірковуючи можливі перешкоди і способи їх подолання. Кожен учасник ділиться своїм планом дій з групою, що сприяє додатковій мотивації та підтримці.

Вправа 4: «Діалоги з собою»

Мета: Розвивати навички самодіалогу для покращення емоційного стану та харчової поведінки.

Опис: Учасники розділяються на пари. Один учасник бере на себе роль «Говорячого», а інший — «Слухача». «Говорячий» ділиться своїми страхами та тривогами, пов'язаними з харчуванням, використовуючи структуру «Я відчуваю... тому що...». Наприклад, «Я відчуваю тривогу перед вечерею, тому що

боюся, що не зможу зупинитися». «Слухач» уважно слухає, не перебиваючи, і після завершення запитує, як він може підтримати «Говорячого».

Обговорення: Після завершення вправи учасники обмінюються враженнями про те, як змінився їхній настрій і як підтримка з боку інших може допомогти справитися з тривожністю. Тренер підкреслює важливість таких діалогів для розвитку позитивного ставлення до харчування і навичок спілкування.

Вправа 5: «Візуалізація»

Мета: Використовувати візуалізацію для зниження тривожності та покращення зв'язку з харчуванням.

Опис: Тренер пропонує учасникам закрити очі та уявити собі місце, яке вони вважають спокійним і безпечним (наприклад, пляж, ліс, гори). Ведучий проводить їх через візуалізацію, акцентуючи увагу на звуках, запахах і відчуттях у цьому місці. Під час візуалізації учасники мають уявити, як насолоджуються здоровою їжею, звертаючи увагу на смак, текстуру та аромат страви. Тренер наголошує, що важливо відчувати, як ця їжа наповнює енергією та задоволенням.

Обговорення: Після завершення візуалізації група ділиться своїми відчуттями і обговорює, як ці уявлення можуть допомогти їм стати більш усвідомленими у своїй харчовій поведінці. Тренер підкреслює важливість створення позитивних асоціацій з їжею через візуалізацію та усвідомленість, заохочуючи учасників продовжувати практику вдома.

Далі тренер запрошує до обговорення технік та вправ, кожен учасник має місце для емоційного відгуку, рефлексії та асиміляції досвіду. Тренінг завершується підбиттям підсумків, завершенням групових процесів та обговоренням вражень.

3.2 Практичні рекомендації для корекції харчової поведінки студентів з високим рівнем тривожності

Розробка особистих стратегій управління стресом

Знайдіть методи, які допоможуть вам знизити рівень стресу в повсякденному житті. Це можуть бути творчі заняття, такі як малювання, написання віршів або музика. Залучення улюблених хобі не лише відволікає від стресових думок, але й приносить радість, що може зменшити тягу до їжі в моменти тривожності.

Практика усвідомленого харчування

Перед початком прийому їжі важливо зосередитися на процесі. Виконання кількох глибоких вдихів дозволяє заспокоїти розум і зменшити відчуття тривожності. Спробуйте під час їжі звертати увагу на текстуру, смак і запах їжі, а також на свої відчуття та емоції. Жуйте повільніше, насолоджуючись кожним шматочком, це не лише підвищить задоволення від їжі, але й дозволить усвідомлено споживати їжу, що може призвести до покращення травлення і зменшення ймовірності емоційного переїдання.

Установлення реалістичних цілей

Визначте конкретні, досяжні цілі у своєму харчуванні та поведінці. Наприклад, замість того, щоб ставити мету «схуднути», зосередьтеся на регулярному вживанні здорових продуктів або контролю порцій. Реалістичні цілі допоможуть зменшити почуття невдачі і тривоги, пов'язані з харчуванням.

Техніки релаксації

Включення вправ на релаксацію в щоденний розклад допоможе знизити рівень тривожності. Техніки, такі як дихальні вправи, йога або медитація, сприяють зняттю стресу та покращують загальне самопочуття. Це, в свою чергу, може позитивно вплинути на ваше ставлення до їжі, роблячи вас більш усвідомленими і контролюючими свої харчові звички.

Підтримка однолітків

Долучайтеся до груп підтримки, де ви зможете ділитися своїми переживаннями з іншими студентами. Така взаємодія може бути корисною для підвищення мотивації та зменшення почуття самотності. Підтримка однолітків також може забезпечити обмін ідеями та стратегіями, які вже працюють у інших, що допоможе вам знайти нові способи покращення своєї харчової поведінки.

Залучення до фізичної активності

Регулярна фізична активність є важливим аспектом управління тривожністю і покращення настрою. Знайдіть види активності, які вам подобаються: прогулянки на свіжому повітрі, спорт, танці чи йога. Фізична активність не лише покращує фізичну форму, але й сприяє вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій. Спілкування з природою під час активності також може допомогти вам зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи рівень стресу.

Рефлексія та самовдосконалення

Регулярна рефлексія вашого прогресу у впровадженні усвідомленості у вашу харчову поведінку допоможе вам оцінити, які техніки є найбільш ефективними. Це може включати ведення журналу для відстеження ваших думок і почуттів або регулярні зустрічі з психологом для обговорення ваших досягнень і труднощів. Важливо визнавати свої успіхи і використовувати їх для подальшого вдосконалення, а також не боятися звертатися по допомогу, коли це необхідно.

Принципи інтуїтивного харчування

Щоб впровадити інтуїтивне харчування, потрібно вчитися прислухатися до сигналів свого тіла. Перед кожним прийомом їжі слід зупинитися на кілька хвилин і запитати себе: «Чи я справді голодний/а?», «Чи це емоційний голод?». Важливо звертати увагу на відчуття голоду та ситості, припиняючи їсти, коли з'являється відчуття задоволення. Щоб уникнути емоційного переїдання, можна вести щоденник харчування, де записувати не лише їжу, але й емоції, що супроводжували прийом їжі.

Вправи на розпізнавання та управління емоціями

Щоб розпізнавати свої емоції, слід завести «Щоденник емоцій». Протягом дня записувати свої почуття, звертаючи увагу на моменти, коли виникає бажання їсти під впливом тривоги чи стресу. Наприклад, у графі можна вказати час, емоцію (тривога, нудьга, смуток), ситуацію та бажання поїсти. Це допоможе виявити зв'язок між емоціями та харчовою поведінкою. Після ідентифікації

емоцій варто шукати інші способи управління ними – прогулянки, спілкування, медитації або фізичні вправи, які допоможуть впоратися зі стресом без їжі.

Навчання самосвідомості та самоприйняття

Практика самоприйняття може починатися з простих технік, таких як регулярне самоспостереження. Щоранку можна проводити кілька хвилин, оцінюючи свої думки про себе і своє тіло. Якщо з'являються негативні думки, потрібно спробувати замінити їх позитивними твердженнями, наприклад: «Я приймаю своє тіло таким, яким воно є», «Я заслуговую на здорове і збалансоване харчування». Регулярне виконання таких вправ допоможе знизити самокритику і покращити ставлення до себе.

Техніка «тут і зараз»

Коли ви відчуваєте, що тривога починає зростати, спробуйте техніку «тут і зараз». Сфокусуйтеся на своєму оточенні: що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Це допоможе вам залишитися в моменті і зменшити відчуття паніки чи тривоги.

Висновки до розділу 3

Програма корекції харчової поведінки має на меті підвищення обізнаності студентів щодо впливу тривожності на їхні харчові звички, а також надання практичних інструментів для зменшення тривожності та формування здорових харчових звичок. Її зміст базується на сучасних психологічних концепціях і може стати корисним ресурсом для студентів, які шукають способи покращення своїх відносин із їжею. Учасники тренінгу матимуть можливість дослідити свої харчові звички, усвідомити емоційні тригери та отримати підтримку в розвитку навичок, які сприятимуть зменшенню тривожності та покращенню загального благополуччя.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження впливу тривожності на харчову поведінку студентів зроблено наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз літератури дозволив зрозуміти багатогранність понять «тривожність» та «харчова поведінка». Було виявлено, що тривожність є складним психоемоційним станом, який може проявлятися у вигляді ситуативної тривожності (що виникає у відповідь на конкретні події) та особистісної тривожності (як стійка схильність до переживань). Харчова поведінка розглядалась через різні її форми, такі як емоційне харчування, обмежувальне харчування та реакція на зовнішні стимули. Також були виділені фактори, які впливають на формування харчових звичок студентів, зокрема соціально-економічні, культурні, психологічні та освітні фактори.

2. Для дослідження тривожності та харчової поведінки було обрано стандартизовані методики: Шкалу тривожності стану та рису (STAI) для оцінки рівня тривожності та три методики для оцінки харчової поведінки — EAT-26, DEBQ (Нідерландський опитувальник харчової поведінки) та Шкалу інтуїтивного харчування (Intuitive Eating Scale, IES). Ці методики дозволили отримати комплексну оцінку харчової поведінки, зокрема визначити схильність до емоційного переїдання, змін у апетиті під час тривоги, використання їжі як засобу самозаспокоєння, обмеження їжі та рівень інтуїтивного харчування.

3. За результатами дослідження, проведеного серед 60 студентів, було виявлено суттєві відмінності у харчовій поведінці між студентами з різним рівнем тривожності. За допомогою Шкали тривожності стану та рис (STAI) ми встановили, що для значної частини молоді (43% мають високий рівень особистісної тривожності, а 45% — ситуативної) характерні тривожні переживання як частина їхнього повсякденного життя. Вони схильні хвилюватися, аналізувати події та очікувати негативного розвитку ситуацій, що, як свідчать інші дані дослідження, позначається на їхній харчовій поведінці.

Ці тенденції підтвердилися при використанні Нідерландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ), за яким студенти з високою тривожністю схильні до емоційного, обмежувального та зовнішнього харчування. Наприклад, у групі з високою ситуативною тривожністю середній бал за емоційним харчуванням становив 3.7, що значно перевищує аналогічні показники у менш тривожних групах. Це означає, що коли студенти зіштовхуються зі стресом чи емоційними викликами, вони, ймовірно, шукають розраду у їжі, реагуючи не на фізичний голод, а на емоційні тригери. Так само зовнішнє харчування, в якому відчуття голоду може бути зумовлене візуальними або запаховими стимулами, також виявилось характерним для цієї групи. Таким чином, для студентів з високим рівнем тривожності їжа стає своєрідним емоційним заспокійливим або ж реакцією на зовнішнє середовище, а не на реальні потреби організму.

Опитувальник EAT-26, який дозволяє виявити ризики розвитку розладів харчової поведінки, продемонстрував, що 30% студентів із високим рівнем тривожності мають підвищений ризик схильності до нездорових харчових патернів. Цей факт насторожує, адже тенденції до обмежувального харчування, булімії або анорексії є не просто проблемою самої харчової поведінки, а й можуть мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я молоді. Тому тривожність не лише впливає на спосіб харчування, але й стає каталізатором звичок, які можуть призвести до серйозних розладів.

Крім того, за результатами Шкали інтуїтивного харчування (IES), ми побачили, що студенти з високим рівнем тривожності значно рідше вміють слідувати внутрішнім сигналам голоду і ситості. Вони менше довіряють власним відчуттям, а більше покладаються на емоції або соціальний тиск, який формує їхні харчові звички. Це може вказувати на те, що для таких студентів їжа втрачає свою основну роль джерела енергії та стає способом впоратися зі складними емоціями, що створює додатковий тиск і знижує здатність насолоджуватися їжею без відчуття провини.

Отже, дослідження підкреслює, що високий рівень тривожності створює передумови для формування нездорових харчових звичок, де емоції, а не фізичні потреби, керують вибором їжі.

4. Кореляційний аналіз виявив, що тривожність, як ситуативна, так і особистісна, справляє значний вплив на харчову поведінку студентів. Найсильніший зв'язок спостерігається між ситуативною тривожністю та емоційним харчуванням ($r = 0.83$), що підтверджує, що студенти, які переживають стресові ситуації, частіше використовують їжу як механізм для зняття емоційного напруження. Також відзначається, що тривожність впливає на зовнішнє харчування ($r = 0.78$) і обмежувальне харчування ($r = 0.71$), вказуючи на різні стратегії, які студенти використовують для контролю своїх харчових звичок в умовах стресу. Особистісна тривожність показує ще більш виражений зв'язок з емоційним харчуванням ($r = 0.91$), що вказує на те, що такі студенти можуть частіше вдаватися до їжі як засобу для емоційного регулювання. Також результати свідчать про підвищений ризик виникнення розладів харчової поведінки серед студентів з високими показниками тривожності ($r = 0.89$). Ці висновки підтверджують гіпотезу про вплив тривожності на харчову поведінку студентів та акцентують увагу на необхідності розробки інтервенцій для підтримки молоді у подоланні негативних наслідків тривожності на їх харчові прояви.

5. Для студентів з підвищеним рівнем тривожності було розроблено корекційну програму, що включала психоедукаційні модулі та практичні вправи з елементами когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-технік. Програма була спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток саморегуляції та усвідомленого підходу до харчування. Практичні заняття допомогли студентам опанувати навички контролю над емоціями, саморегуляції та стійкості до стресу.

Отже, проведені дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та харчовою поведінкою студентів. Запропонована

корекційна програма може використовуватись як інструмент для покращення харчових звичок та зниження рівня тривожності серед студентів, що сприятиме підтримці їх психічного та фізичного благополуччя.

Перспективи дослідження полягають у подальшому вивченні інших факторів, зокрема соціально-культурних та індивідуальних психологічних особливостей, які впливають на харчову поведінку студентів, а також у вдосконаленні програм психологічної підтримки для студентів із підвищеним рівнем тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М., Абсалямова Л. Н. Особистісні детермінанти розладів харчової поведінки. 2019. С. 28–32.
2. Айзенко Г. М. Теорія і вимір особистості. Львів: Світ, 2020. С. 18–23.
3. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ: Вища школа. С. 58–61.
4. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Нью-Йорк: International Universities Press. С. 18–25.
5. Боулбі Дж. Прихильність і втрата. Київ: Наукова думка. С. 4–16.
6. Варфоломєєва О. В. Стрес та емоційна їжа. Київ: ЛД, 2023. С. 80–85.
7. Гайдук Ю., Данилків О. М. Вплив харчування на здоров'я студентів і учнів: теза. 2012.
8. Головка О. М. Сучасні підходи до формування теорії здорового харчування: економічний аспект. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Економіка». 2016. Вип. 2 (6). С. 11–16.
9. Гринько Н. В., Сумарюк Б. М. Розлади харчової поведінки та психологічні чинники їх формування: тези. 2019.
10. Гринько Н. В., Сумарюк Б. М. Розлади харчової поведінки у дітей та психологічні типи дитячої харчової поведінки: тези. 2019.
11. Елліс А. Раціонально-емоційна поведінкова терапія. Харків: Фоліо. С. 48–51.
12. Кирилова О. О. Розлади харчової поведінки у молоді. Івано-Франківськ: ПНУ, 2019. С. 185–190.
13. Кляйн М. Психоаналіз дітей. Київ: Освіта. С. 36–40.
14. Корнева Я. І. Розлади харчової поведінки та ожиріння у підлітків. Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки. 2023. С. 356–361.
15. Леду Ж. Мозок емоцій. Київ: Наш формат. С. 141–143.
16. Литвин М. А., Бородай А. Б. Харчова поведінка сучасної молоді: тези. 2021. С. 25–28.
17. Лобова І. В. Соціально-психологічні чинники тривожності. Київ: КНУ, 2020. С. 199–202.

18. Максименко А. О., Гірчак Л. П. Вплив маси тіла та рухової активності на харчову поведінку дівчат 12–13 років. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation). 2023. № 15. С. 240–248.
19. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Академвидав. С. 15–21.
20. Мей Р. Мужність творити. Київ: Літера. С. 25–36.
21. Мельниченко І. В. Тривожність і стрес у молоді. Дніпро: ДНУ, 2023. С. 16–19.
22. Нечай І. В. Актуальні питання харчової поведінки. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С. 61–69.
23. Олійник М. О. Взаємозв'язок тривожності та харчування. Чернівці: ЧНУ, 2021. С. 109–110.
24. Павленко О. О. Психологія харчової поведінки. Одеса: ОНУ, 2023. С. 190–194.
25. Селігман М. Як бути оптимістом. Київ: Наш формат. С. 256–263.
26. Спілбергер К. Д. Посібник для аналізу тривоги щодо рис стану (форма Y). Пало-Альто: Consulting Psychology Press. С. 256–265.
27. Топольська О. А. Вплив тривожності на здоров'я молоді. Львів: ЛНУ, 2020. С. 16–21.
28. Федорова О. М. Соціально-психологічні аспекти розладів харчової поведінки. Київ: ТНУ, 2022. С. 1–23.
29. Федотова Т., Кихтюк О., Кульчицька А. Психологічна підтримка у формуванні харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога. Перспективи та інновації науки. 2021. № 4 (4). С. 14–18.
30. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. С. 2–12.
31. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки: автореф. дис. д-ра психол. наук. Київ, 2017. 40 с.
32. Шеремета С. Р. Вплив соціальних мереж на харчову поведінку в дослідженнях англomовних авторів. Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравмі, м. Київ, Україна. С. 18–21.

33. Юнг К. Г. Вибрані праці з аналітичної психології. Київ: Центр учбової літератури. С. 125–130.
34. Alnaher S. Digital mental health interventions: A comprehensive systematic review. *Journal of Sociology, Psychology & Religious Studies*. 2023. Vol. 5, no. 2. P. 108–122.
35. Dolich V. N., Tsuruta K. Analysis of factors influencing the eating behavior of young people. *Health Policy Journal*. 2022. P. 53–64.
36. Gortmaker S. L., Swinburn B. A., Levy D. Changing the future of obesity: Science, policy, and action. *The Lancet*. 2020. Vol. 395, no. 10238. P. 2461–2471.
37. Han J. H., Woo M. J., Kim T. Factors influencing disordered eating behavior based on the theory of triadic influence. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2018. P. 366–371.
38. Harris D. A. Just the typical college diet: How college students use life stages to account for unhealthy eating. *Symbolic Interaction*. 2017. P. 523–540.
39. Hawley J. A., Hargreaves M., Joyner M. J. Integrative biology of exercise. *Exercise Science Journal*. 2021. P. 23–43.
40. Kiro L. S., Barash I. Eating Behavior and Obesity: Gender-Age Characteristics. *Endocrinology*. 2021. Vol. 26, no. 2. C. 119–127.
41. Liu Y., Huang J. Do academic stress and social support predict eating behavior among college students? *Nutrients*. 2022. Vol. 14, no. 5. P. 1065.
42. Miller W. R., Rollnick S., Butler C. C. The role of families in the development of eating disorders. *Eating Disorders Journal*. 2020. P. 232–245.
43. Nedvěd J., Novák L. The relationship between food consumption and psychosocial factors in children and adolescents. *Nutrients*. 2021. Vol. 13, no. 4. P. 1207.
44. Rodgers K. *Becoming a Person*. New York: World Publishing. P. 18–24.
45. Satz J. Are eating disorders mental illnesses? *American Journal of Psychiatry*. 2021. P. 164–171.
46. Schmidt U., Treasure J., Alexander J. *Cognitive-Behavioral Therapy for Eating Disorders*. New York: Cambridge University Press, 2019. P. 14–29.

47. Smith A., Clark R. The role of peer influence in eating behaviors of college students. *Journal of American College Health*. 2021. Vol. 69, no. 2. P. 195–202.
48. Stice E., Rohde P., Gau J. The effectiveness of eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145, no. 8. P. 686–720.
49. Thompson J. K., Schaefer L. M. Body image, eating disorders, and obesity in youth. *Journal of Pediatric Psychology*. 2020. Vol. 45, no. 3. P. 265–275.
50. Williams G., Ashcroft S. The impact of anxiety on food intake in adolescent girls. *British Journal of Nutrition*. 2022. Vol. 127, no. 7. P. 1130–1137

Шкала тривожності стану та рис (STAI)

Шкала особистісної тривожності

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Я спокійна	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
2	Мені ніщо не загрожує	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
3	Я перебуваю в напруженні	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
4	Я внутрішньо скута	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
5	Я відчуваю себе вільно	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
6	Я засмучена	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
7	Мене хвилюють можливі невдачі	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
8	Я відчуваю душевний спокій	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
9	Я стривожена	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
11	Я впевнена в собі	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
12	Я нервуюсь	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

13	Я не знаходжу собі місця	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
14	Я напружена	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
15	Я не відчуваю скутості, напруження	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
16	Я задоволена	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
17	Я стурбована	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
18	Я дуже збуджена і мені не по собі	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
19	Мені радісно	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
20	Мені приємно	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

Шкала ситуативної тривожності

№	Запитання	Варіанти відповідей
21	У мене буває піднесений настрій	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
22	Я буваю дратівливою	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
23	Я легко впадаю в розпач	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
24	Я хотіла б бути такою ж щасливою, як і інші	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
25	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

26	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
27	Я спокійна, урівноважена та зібрана	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
28	Мене турбують можливі труднощі	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
29	Я дуже переживаю через дрібниці	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
30	Я буваю цілком щасливою	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
31	Я все приймаю близько до серця	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
32	Мені не вистачає впевненості в собі	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
33	Я відчуваю себе беззахисною	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
35	У мене буває хандра	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
36	Я буваю задоволеною	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
39	Я врівноважена людина	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди

40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Майже ніколи <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Майже завжди
----	---	--

Нідерландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)

Емоційне харчування

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Я їм, коли відчуваю себе засмученою	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
2	Я часто їм, коли мені нудно	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
3	Я їм, щоб відчути себе краще	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
4	Я відчуваю провину за те, що їм	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
5	Я їм більше, коли я стресую	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
6	Я часто відчуваю голод, коли мені сумно	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

Обмежувальне харчування

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Я намагаюся контролювати свою вагу, відмовляючись від певних продуктів	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
2	Я дуже обережна з тим, що їм	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
3	Я намагаюся обмежити себе в їжі	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
4	Я відчуваю тиск щодо своєї ваги	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

5	Я часто ділю їжу на «дозволену» і «заборонену»	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
6	Я намагаюся уникати певних продуктів, які вважаю «шкідливими»	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

Зовнішнє харчування

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Я часто відчуваю голод на солодоці	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
2	Я часто їм під час перегляду телевізора	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
3	Я з'їдаю більше, коли їм у компанії	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
4	Я купую їжу, коли йду на шопінг	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
5	Я піддаюся спокусі, коли бачу смачну їжу	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
6	Я відчуваю потребу їсти, коли бачу інших, що їдять	○ Ніколи ○ Рідко ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

Опитувальник харчової поведінки (ЕАТ-26)

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Я дуже хвилююся через свою вагу	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
2	Я думаю про те, що їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
3	Я відчуваю себе некомфортно, коли їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
4	Я відчуваю, що їжа контролює моє життя	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
5	Я обмежую свої калорії	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
6	Я хотіла б схуднути	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
7	Я їм менше, ніж я хотіла б	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
8	Я намагаюся не їсти, коли відчуваю голод	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
9	Я часто відчуваю голод, але не їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
10	Я вважаю їжу нагородою	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
11	Я думаю про їжу, навіть коли не голодна	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
12	Я відчуваю, що я занадто багато їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
13	Я намагаюся уникати певних продуктів	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
14	Я вважаю себе зазвичай стрункою	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
15	Я часто хочу поїсти, але намагаюся не їсти	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
16	Я ніколи не відчуваю голоду	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
17	Я обмежую себе в їжі, щоб не набрати вагу	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
18	Я їм більше, коли переживаю	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
19	Я їм, щоб заспокоїти себе	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди

20	Я відчуваю провину за те, що їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
21	Я дуже переживаю про те, що їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
22	Я відчуваю, що їжа є найважливішою частиною мого життя	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
23	Я б не хотіла, щоб мої друзі знали, що я їм	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
24	Я намагаюся уникати їжі, коли я стурбована	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
25	Я відчуваю, що їжа може бути шкідливою для мене	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
26	Я вважаю, що мій раціон харчування потребує змін	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди

Шкала інтуїтивного харчування (Intuitive Eating Scale, IES)

Тема	Запитання	Варіанти відповідей
Сигнали голоду	1. Я вмію слухати своє тіло, коли воно голодне	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	2. Я їм, коли відчуваю голод	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	3. Я можу відмовитися від їжі, якщо не відчуваю голоду	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	4. Я вважаю, що слухати своє тіло важливо для здоров'я	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
Контроль харчування	5. Я намагаюся уникати певних продуктів	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	6. Я вважаю, що моя вага важлива для мого самопочуття	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	7. Я відчуваю тиск з боку інших щодо свого харчування	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	8. Я можу їсти, не хвилюючись про калорії	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
Задоволення від їжі	9. Я насолоджуюся їжею, коли вона смачна	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	10. Я відчуваю задоволення від страв, які готую сама	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	11. Я їм для задоволення, а не лише для втамування голоду	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

	12. Я відчуваю, що можу насолоджуватися їжею без почуття провини	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
Емоції і харчування	13. Я їм, щоб впоратися з емоціями	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	14. Я відчуваю провину після їжі	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	15. Я іноді вживаю їжу для заспокоєння стресу	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди
	16. Я їм, коли відчуваю нудьгу або самотність	○ Ніколи ○ Іноді ○ Часто ○ Завжди

Анкета для відбору респондентів (авторський варіант)

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Ваш вік:	<input type="radio"/> 18-20 років <input type="radio"/> 21-23 роки <input type="radio"/> 24-26 років <input type="radio"/> старше 26 років
2	Стать:	<input type="radio"/> Чоловіча <input type="radio"/> Жіноча
3	Як часто ви дотримуєтеся регулярного харчового режиму?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
4	Як часто ви пропускаєте прийоми їжі?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
5	Яку роль відіграє їжа у вашому житті? (Оберіть усі, що підходять)	<input type="radio"/> Джерело енергії <input type="radio"/> Задоволення <input type="radio"/> Стресо- або емоційна підтримка, <input type="radio"/> Соціальна активність <input type="radio"/> Інше
6	Чи відчуваєте ви потребу обмежувати себе в їжі, щоб контролювати вагу?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
7	Чи виникає у вас відчуття провини після їжі?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
8	Чи відчуваєте ви, що використовуєте їжу для заспокоєння в емоційно важких ситуаціях?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
9	Чи вважаєте ви, що ваше харчування є збалансованим?	<input type="radio"/> Ніколи <input type="radio"/> Іноді <input type="radio"/> Часто <input type="radio"/> Завжди
10	Які продукти ви зазвичай вживаєте? (Оберіть усі, що підходять)	<input type="radio"/> Фрукти і овочі <input type="radio"/> Білкові продукти <input type="radio"/> Молочні продукти <input type="radio"/> Солодощі та десерти <input type="radio"/> Напої з цукром <input type="radio"/> Інше
11	Чи дотримуєтеся ви якихось дієт?	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні

12	Чи відчуваєте ви тиск з боку оточуючих щодо вашої ваги або харчування?	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
13	Ваша вага зазвичай (виберіть один):	<input type="radio"/> Нижча за норму <input type="radio"/> Норма <input type="radio"/> Вища за норму
14	Чи цікавитесь ви інформацією про здорове харчування?	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні