

УДК 159.923.2:616.89

Єсмаханова Алуа Умурзаківна

кандидат економічних наук, доцент кафедри маркетингу Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій, докторантка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0002-6069-9020

Alua Yesmakhanova

Candidate of Economic Sciences, PhD, Associate Professor of the Department of Marketing State University of Telecommunications
Doktorant G S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0002-6069-9020

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-3-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-3-GF)

ЕМОЦІЙНЕ ПЕРЕЇДАННЯ ЯК ФОРМА НЕПРЯМОЇ АУТОАГРЕСІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

EMOTIONAL OVEREATING AS A FORM OF INDIRECT AUTOAGGRESSION IN INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії у внутрішньо переміщених осіб. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості осіб, які зазнали вимушеного переселення внаслідок війни, та необхідністю вивчення психологічних наслідків пережитого травматичного досвіду. Розглянуто сучасні підходи до розуміння феноменів емоційного переїдання, непрямой аутоагресії та емоційної



дисрегуляції. Визначено, що емоційне переїдання є не лише порушенням харчової поведінки, а й дезадаптивним способом подолання стресу, який використовується для тимчасового зниження інтенсивності негативних емоційних переживань. Проаналізовано психологічні чинники, що сприяють розвитку емоційного переїдання у внутрішньо переміщених осіб, серед яких провідне місце займають хронічний стрес, тривожність, депресивні переживання, почуття провини, емоційне виснаження та труднощі емоційної саморегуляції. Встановлено, що в умовах вимушеного переселення їжа може виконувати функцію психологічного захисту та виступати доступним засобом зменшення внутрішнього напруження. Водночас регулярне використання харчової поведінки для регуляції емоцій створює ризик формування стійких саморуйнівних патернів поведінки. Обґрунтовано доцільність розгляду емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії, оскільки така поведінка пов'язана з несвідомим завданням шкоди власному фізичному та психічному здоров'ю. Показано, що закріплення переїдання як основного способу подолання стресу може сприяти погіршенню психологічного благополуччя та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Визначено перспективи подальших досліджень, які полягають в емпіричному вивченні взаємозв'язку між емоційним переїданням, аутоагресивними тенденціями та особливостями емоційної регуляції, а також у розробленні ефективних програм психологічної профілактики та корекції.

Ключові слова: емоційне переїдання, аутоагресія, непрямая аутоагресія, внутрішньо переміщені особи, емоційна дисрегуляція, психологічна адаптація.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of emotional overeating as a form of indirect self-aggression among internally displaced persons. The relevance of the study is determined by the growing number of individuals forced to relocate due to war and the need to investigate the psychological consequences of traumatic experiences associated with displacement. Contemporary approaches to understanding emotional overeating, indirect self-aggression, and emotional dysregulation are examined. Emotional overeating is considered not only as a

disturbance of eating behavior but also as a maladaptive coping strategy used to reduce the intensity of negative emotional experiences. The study analyzes the psychological factors contributing to the development of emotional overeating among internally displaced persons, including chronic stress, anxiety, depressive symptoms, feelings of guilt, emotional exhaustion, and difficulties in emotional self-regulation. It is established that under conditions of forced migration, food may perform a protective psychological function and become an accessible means of relieving internal tension. However, the regular use of eating behavior for emotional regulation increases the risk of developing persistent self-destructive behavioral patterns.

The article substantiates the relevance of considering emotional overeating as a form of indirect self-aggression, as such behavior is associated with unconscious harm to an individual's physical and mental health. It is demonstrated that the consolidation of overeating as a primary coping mechanism may negatively affect psychological well-being and social adaptation among internally displaced persons. Prospects for further research include empirical investigation of the relationship between emotional overeating, self-aggressive tendencies, and emotional regulation processes, as well as the development of effective psychological prevention and intervention programs.

Keywords: *emotional overeating, self-aggression, indirect self-aggression, internally displaced persons, emotional dysregulation, psychological adaptation.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила значне збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб, які змушені адаптуватися до нових життєвих умов в умовах тривалого стресу, невизначеності та втрати звичного способу життя. Вимушене переселення супроводжується переживанням численних психотравмувальних подій, серед яких втрата житла, соціальних зв'язків, професійної стабільності та відчуття безпеки.

Одним із поширених способів психологічного реагування на стресові обставини виступає емоційне переїдання – споживання їжі не через фізіологічне відчуття голоду, а з метою зменшення інтенсивності негативних емоційних переживань. Хоча така поведінка тимчасово знижує рівень психологічного

дискомфорт, у довгостроковій перспективі вона може призводити до погіршення фізичного здоров'я, зниження самооцінки та посилення психоемоційних проблем. У цьому контексті актуальним є розгляд емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії, що реалізується через деструктивні поведінкові стратегії та сприяє поступовому самоушкодженню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аутоагресивної поведінки широко висвітлена у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників. Аутоагресія розглядається як система дій, спрямованих на завдання шкоди самому собі, що може мати як прямий, так і непрямий характер. Якщо прямі форми аутоагресії представлені самоушкодженнями та суїцидальною поведінкою, то непрямі форми включають різноманітні саморуйнівні поведінкові патерни. У сучасній психології емоційне переїдання вивчається переважно в контексті розладів харчової поведінки та труднощів емоційної регуляції. Дослідники Л. Абсалямова [1], О. Трофименко [9], О. Смашна [8], Кердивар В. [5], Кезля М. [4] та ін. відзначають, що споживання їжі часто використовується як механізм уникнення переживання тривоги, страху, самотності, провини або внутрішньої напруги. Водночас питання емоційного переїдання серед внутрішньо переміщених осіб та його зв'язок із непрямой аутоагресією залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює необхідність подальшого наукового аналізу. **Метою** статті є теоретичний аналіз емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії у внутрішньо переміщених осіб та визначення психологічних механізмів його формування в умовах вимушеного переселення. Відповідно до мети були поставлені такі завдання: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення аутоагресивної поведінки та емоційного переїдання в психологічній літературі; обґрунтувати можливість розгляду емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії та окреслити напрями психологічної профілактики й корекції цього феномену серед внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. Єфремова О. зазначала, що аутоагресія є складним психологічним феноменом, який проявляється через

поведінку, спрямовану на свідоме або несвідоме завдання шкоди собі. У випадку непрямой аутоагресії особистість не має безпосередньої мети самоушкодження, однак використовує поведінкові стратегії, які поступово погіршують її фізичний або психічний стан [2]. Емоційне переїдання можна розглядати як одну з таких стратегій. Його основною функцією виступає тимчасове зниження інтенсивності негативних емоцій через активацію системи винагороди. Вживання їжі, особливо продуктів із високим вмістом цукру та жирів, сприяє короткочасному підвищенню рівня задоволення та зменшенню психологічного напруження. Проте після завершення епізоду переїдання нерідко виникають почуття провини, сорому та невдоволення собою, що запускає новий цикл негативних переживань.

Вчені В. Педоренко [7], Т. Ільницька [3] та ін. визначили, що для внутрішньо переміщених осіб характерним є підвищений рівень хронічного стресу. Тривале перебування в умовах невизначеності, переживання втрат та необхідність адаптації до нових соціальних умов можуть призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості. За відсутності ефективних стратегій психологічного подолання людина може використовувати їжу як доступний спосіб емоційної саморегуляції.

Іншими словами, за умов тривалого психоемоційного напруження та наявності схильності до адиктивних форм поведінки особливого значення набувають психологічні аспекти емоційного переїдання, яке нерідко виконує функцію своєрідного механізму психологічного захисту [7]. У сучасній психологічній науці емоційне переїдання розглядається як один із різновидів порушень харчової поведінки, що має багатофакторну природу та формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних чинників. Важливу роль у його виникненні відіграє емоційна сфера особистості, оскільки харчова поведінка в таких випадках безпосередньо пов'язується із переживанням та регуляцією емоційних станів. Підвищений інтерес до вивчення цього феномену зумовлений його значною поширеністю, частим поєднанням із тривожними та депресивними проявами, а також негативним впливом на психологічне благополуччя та фізичне здоров'я людини.

Емоційне переїдання характеризується епізодами надмірного

споживання їжі, під час яких людина відчуває втрату контролю над процесом харчування. При цьому визначальним є не стільки фактичний обсяг спожитої їжі, скільки суб'єктивне переживання нездатності регулювати власну харчову поведінку, контролювати кількість їжі або своєчасно припиняти її споживання [6]. Дослідники зазначають, що одним із найбільш поширених тригерів емоційного переїдання виступає стрес. У подібних ситуаціях харчування використовується як спосіб тимчасового зниження емоційного напруження, подолання тривоги, почуття самотності чи інших негативних переживань. Зростання кількості стресогенних факторів у сучасному суспільстві сприяє поширенню такої форми реагування. Найчастіше цей процес відбувається несвідомо: їжа допомагає короткочасно покращити емоційний стан, однак не усуває джерело психологічного дискомфорту [10]. Важливу роль у формуванні емоційного переїдання відіграють психофізіологічні механізми реагування на стрес. У відповідь на дію стресора активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система, що супроводжується підвищеним виробленням кортизолу та адреналіну. Особливості впливу стресу на харчову поведінку залежать від його тривалості та інтенсивності. За умов гострого стресу часто спостерігається тимчасове зниження апетиту, що пов'язано з мобілізацією ресурсів організму та його готовністю до реагування на загрозу. Натомість хронічний стрес супроводжується тривалим підвищенням рівня кортизолу, який здатний стимулювати апетит і посилювати потяг до висококалорійної їжі, багатой жири та прості вуглеводи [9]. У результаті їжа починає виконувати не лише фізіологічну, а й психологічну функцію. Вона стає доступним способом швидкого отримання відчуття комфорту та тимчасового зменшення внутрішнього напруження. Проте такий механізм подолання стресу має короткочасний ефект і не сприяє вирішенню причин емоційного дискомфорту, що створює передумови для повторення епізодів переїдання та закріплення дезадаптивних поведінкових патернів. Додатковим фактором ризику виступає порушення відчуття контролю над власним життям. В умовах вимушеного переселення багато сфер життєдіяльності людини зазнають суттєвих змін. Контроль над харчуванням стає однією з небагатьох сфер, де особа може

отримати хоча б ілюзорне відчуття впливу на ситуацію. Водночас надмірне споживання їжі поступово перетворюється на дезадаптивний спосіб реагування на стрес. Психологічний механізм емоційного переїдання у ВПО можна представити як послідовність взаємопов'язаних процесів: психотравматичний досвід → негативні емоційні переживання → труднощі емоційної регуляції → використання їжі як копінг-стратегії → короткочасне полегшення → почуття провини та незадоволення → повторення поведінки. Розгляд емоційного переїдання як форми непрямой аутоагресії ґрунтується на кількох положеннях. По-перше, така поведінка супроводжується систематичним ігноруванням потреб організму та може призводити до розвитку соматичних захворювань. По-друге, особа часто усвідомлює негативні наслідки власної поведінки, проте продовжує її повторювати. По-третє, переїдання нерідко виступає способом покарання себе за пережиті невдачі, безпорадність або почуття провини. Для осіб, схильних до емоційного переїдання, характерною є підвищена вразливість до негативних емоційних переживань. Такі люди нерідко відчувають труднощі з усвідомленням власних емоцій, їх інтерпретацією та регуляцією, внаслідок чого частіше вдаються до неадаптивних способів подолання внутрішньої напруги. У сучасних психологічних дослідженнях емоційне переїдання розглядається як один із проявів порушень емоційної саморегуляції та своєрідна відповідь на тривалий психоемоційний стрес. Серед внутрішньо переміщених осіб зазначені процеси набувають особливої вираженості через вплив міграційного стресу. Вимушене переселення супроводжується втратою звичного життєвого укладу, порушенням соціальних контактів, невизначеністю щодо майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов існування. Додатковим чинником виступає досвід переживання травматичних подій, пов'язаних із війною, загрозою життю та вимушеним залишенням місця проживання. Наукові дані свідчать про те, що поширеність емоційного переїдання серед вимушених переселенців є суттєво вищою порівняно із загальною популяцією та може перевищувати її на 30–40 % [8]. Подібна тенденція пояснюється наслідками посттравматичного стресу, підвищеним рівнем тривожності, переживанням втрати звичного середовища та недостатністю ресурсів психологічного подолання складних життєвих обставин.

За таких умов їжа нерідко набуває функції емоційного компенсатора. Особливо це стосується висококалорійних продуктів, споживання яких тимчасово знижує рівень психоемоційної напруги та створює відчуття комфорту. Проте поступово така поведінка може закріплюватися та трансформуватися у стійкий неадаптивний патерн харчування [8]. Одним із ключових психологічних чинників, пов'язаних з розвитком емоційного переїдання у внутрішньо переміщених осіб, є підвищена тривожність. Вона може мати ситуативний характер, виникаючи у відповідь на конкретні стресогенні події, або проявлятися як стійка особистісна риса, що супроводжується постійним очікуванням небезпеки та втратою відчуття захищеності [7]. Тривожні переживання часто супроводжуються вираженими фізіологічними симптомами: м'язовою напругою, пришвидшеним серцебиттям, внутрішнім неспокоєм, відчуттям стискання в горлі або грудях. Такі стани викликають значний дискомфорт і стимулюють пошук швидких способів його послаблення. За відсутності ефективних стратегій емоційного подолання людина може використовувати їжу як доступний інструмент короточасної психологічної стабілізації. Особливістю тривожності у багатьох переселенців є її хронічний характер. Навіть за відсутності очевидного зовнішнього подразника внутрішнє напруження може залишатися високим, провокуючи повторні епізоди емоційного переїдання. Поступово така реакція набуває автоматизованого характеру та починає спрацьовувати у відповідь практично на будь-який емоційний дискомфорт. Важливе місце у формуванні емоційного переїдання посідають депресивні переживання. Вони характеризуються пригніченим емоційним фоном, зниженням життєвої активності, відчуттям виснаження та втратою інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення. Для внутрішньо переміщених осіб такі прояви можуть посилюватися через втрату житла, роботи, соціального статусу та значущих міжособистісних зв'язків [7]. У подібних умовах солодкі та жирні продукти можуть тимчасово створювати відчуття психологічного полегшення. Проте позитивний ефект є короточасним. Після епізодів переїдання нерідко виникають почуття провини, сорому та невдоволення собою, що додатково поглиблює емоційний дискомфорт. Унаслідок цього

формується замкнений цикл: споживання їжі використовується для полегшення негативних переживань, однак його наслідки призводять до їх подальшого посилення [9]. Хронічне емоційне напруження у вимушених переселенців формується під впливом комплексу стресогенних чинників. До них належать переживання, пов'язані з втратою попереднього способу життя, необхідністю адаптації до нових умов, труднощами соціальної інтеграції та невизначеністю життєвих перспектив [5]. За умов тривалого стресу психіка стає більш чутливою до будь-яких несприятливих подій. Навіть незначні побутові труднощі чи критичні зауваження можуть спричиняти надмірну емоційну реакцію та стимулювати бажання вживати їжу як засіб зниження внутрішньої напруги. Таким чином, харчова поведінка починає виконувати функцію швидкого психологічного захисту [6]. Додатковим психологічним чинником виступає так званий синдром вцілілого. Частина внутрішньо переміщених осіб переживає почуття провини через власну безпеку або наявність базових ресурсів, зокрема їжі, тоді як інші люди продовжують перебувати у значно складніших умовах. У таких випадках негативні переживання спрямовуються не лише на окремі вчинки, а й на власну особистість загалом. Це може сприяти зниженню самооцінки, формуванню негативного образу «Я» та підвищенню психологічної вразливості до стресових впливів [7]. Поясненням зазначених процесів виступає феномен емоційної дисрегуляції. Він характеризується недостатньою здатністю розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани, обмеженим репертуаром копінг-стратегій і труднощами самоконтролю в ситуаціях інтенсивного емоційного напруження. У внутрішньо переміщених осіб ці труднощі можуть посилюватися через втрату звичних джерел соціальної підтримки та недостатню доступність психологічної допомоги. За таких обставин їжа часто стає найбільш доступним способом швидкого покращення емоційного самопочуття. У подальшому така поведінка може закріплюватися як стійкий механізм реагування на стресові ситуації [20].

Висновки. Отже, емоційне переїдання у внутрішньо переміщених осіб формується під впливом сукупності взаємопов'язаних психологічних чинників,

серед яких провідне місце займають тривожність, депресивні переживання, хронічний стрес, почуття провини та сорому, а також труднощі емоційної саморегуляції. Відсутність достатньої соціальної підтримки та обмежені можливості отримання психологічної допомоги сприяють тому, що харчова поведінка починає виконувати функцію основного способу подолання емоційного дискомфорту. У результаті емоційне переїдання поступово закріплюється як стійка реакція на стрес і стає важливим чинником психологічної дезадаптації внутрішньо переміщених осіб. Таким чином, емоційне переїдання виконує не лише функцію емоційної компенсації, а й може виступати прихованою формою саморуїнливої поведінки.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у проведенні комплексних емпіричних досліджень психологічних чинників емоційного переїдання у внутрішньо переміщених осіб, зокрема вивченні його взаємозв'язку з проявами непрямой аутоагресії, посттравматичним стресовим розладом, рівнем психологічної резильєнтності та особливостями емоційної дисрегуляції. Окремої уваги потребує розробка та впровадження науково обґрунтованих програм психологічної допомоги, спрямованих на профілактику дезадаптивних способів подолання стресу та підвищення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2019. 398 с.
2. Єфремова О. І. Аутоагресія як форма дезадаптивної поведінки. Науковий вісник Харківського національного педагогічного університету. 2015. № 48. С. 97–104.
3. Ільницька Т. Комплексне ведення пацієнтів із розладами харчової поведінки. НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. URL: [https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/10\(121\)/pages2628/kompleksn-e-vedennya-pacientiv-irozladamiharchovoyipovedinki#gsc.tab=0](https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/10(121)/pages2628/kompleksn-e-vedennya-pacientiv-irozladamiharchovoyipovedinki#gsc.tab=0) (дата звернення: 26.04.2026).

4. Кезля М. Є. Психологічні особливості розладів харчової поведінки у молодих осіб різної статі : бакалаврська робота. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2025. 57 с.
URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11562/1/Кезля_Психологічні%20особливості%20розладів.pdf(дата звернення: 19.04.2026).
5. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : Діса плюс, 2021. 143 с.
6. Кіхтенко В. Їжа та війна. Як харчування впливає на стан здоров'я переселенців і людей у прифронтовій зоні. The Village Україна.
URL: <https://www.village.com.ua/village/food/wrong-beliefs/327585-yizha-ta-viy-na-yak-harchuvannya-vplivae-na-stan-zdorov-ya-pereselentsiv-ta-lyudey-u-pri-frontoviy-zoni> (дата звернення: 20.04.2026).
7. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 5. С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>.
8. Смашна О. Є. Порушення харчової поведінки при нервовій анорексії: системний погляд. Архів психіатрії. 2012. Т. 18, № 3(70). С. 29–32.
9. Трофименко О. Емоційне переїдання: як перестати заїдати стрес та емоції. Qui.help. URL: <https://www.qui.help/blog/emotsijne-pereidannia> (дата звернення: 26.04.2026).
10. Lytvynenko O., König L. M. Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: study protocol and baseline data. *Applied Psychology Health Well - Being*. 2024. Vol. 16, no. 3. P. 923–943.

References

1. Absaliamova, L.M. (2019) *Psykhologhiia kharchovoi povedinky zhinok: rozlady ta korektsiia* [Psychology of women's eating behavior: disorders and correction]. PhD Thesis. Kyiv.

2. Yefremova, O.I. (2015) 'Autoahresiia yak forma dezadaptivnoi povedinky' [Auto-aggression as a form of maladaptive behavior], *Naukovyi visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*, 48, pp. 97–104.
3. Ilnytska, T. (2020) 'Kompleksne vedennia patsientiv iz rozladamy kharchovoi povedinky' [Comprehensive management of patients with eating disorders], *NeiroNEWS: Psykhonevrolohiia ta Neiropsykhiaatria*. Available at: [https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/10\(121\)/pages2628/kompleksne-vedennya-pacientiv-irozladamiharchovoyipovedinki#gsc.tab=0](https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/10(121)/pages2628/kompleksne-vedennya-pacientiv-irozladamiharchovoyipovedinki#gsc.tab=0) (Accessed: 26 April 2026).
4. Kezlia, M.Ye. (2025) *Psykhologichni osoblyvosti rozladiv kharchovoi povedinky u molodykh osib riznoi stati* [Psychological features of eating disorders in young people of different sexes]. Bachelor thesis. Chernihiv: T.H. Shevchenko National Pedagogical University. Available at: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11562/1/Кезля_Психологічні%20особливості%20розладів.pdf (Accessed: 19 April 2026).
5. Kerdyvar, V.V. (2021) *Sindrom zherty u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu* [Victim syndrome among internally displaced persons from a local military conflict zone]. Kharkiv: Disa Plus.
6. Kikhtenko, V. (2022) 'Yizha ta viina. Yak kharchuvannia vplyvaie na stan zdorovia pereselentsiv i liudei u pryfrontovii zoni' [Food and war: How nutrition affects the health of displaced persons and people in frontline areas], *The Village Ukraina*. Available at: <https://www.village.com.ua/village/food/wrong-beliefs/327585-yizha-ta-viina-yak-harchuvannya-vplyvae-na-stan-zdorov-ya-pereselentsiv-ta-lyudey-u-prifrontoviy-zoni> (Accessed: 20 April 2026).
7. Pedorenko, V.M. (2022) 'Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Nimechchyny)' [Features of the psycho-emotional state of displaced persons in another country (the case of Germany)], *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 5, pp. 5–10. doi:10.32782/psy-visnyk/2022.5.1.

8. Smashna, O.Ye. (2012) 'Porushennia kharchovoi povedinky pry nervovii anoreksii: systemnyi pohliad' [Eating disorders in anorexia nervosa: a systemic view], *Arkhiv Psykhatrii*, 18(3), pp. 29–32.
9. Trofymenko, O. (2024) 'Emotsiine pereidannia: yak perestaty zaidaty stres ta emotsii' [Emotional overeating: how to stop eating away stress and emotions], *Qui.help*. Available at: <https://www.qui.help/blog/emotsijne-pereidannia> (Accessed: 26 April 2026).
10. Lytvynenko, O. and König, L.M. (2024) 'Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: study protocol and baseline data', *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), pp. 923–943.