

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО «УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

На правах рукопису,
остаточна версія

КОВАЛЬСЬКА Світлана Миколаївна

**СТИЛЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ:
АНАЛІЗ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРЕДСТАВНИКІВ
РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ПОКОЛІНЬ НАРОДЖЕНИХ У 1990-2010
РР**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Гринько Н.В.,

доцент кафедри клінічної психології УКУ,

кандидат медичних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2024

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

на тему:

«Стиль харчової поведінки серед молоді: аналіз психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр»

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Гринько Н.В.,

доцент кафедри клінічної

психології УКУ,

кандидат медичних наук

/Підпис наукового керівника/

Ковальська С. М. Назва магістерського проекту: «Стиль харчової поведінки серед молоді: аналіз психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр». Магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія» / С. М. Ковальська/ Український католицький університет. Кафедра клінічної психології; Наук. керівник: доцент кафедри клінічної психології УКУ Гринько Н.В. – Львів: УКУ, 2024. – 59 с.

Анотація

Харчова поведінка – це звички людини щодо споживання їжі та напоїв, які впливають на її здоров'я та якість життя. Останні роки у світі спостерігається значне зростання захворювань, пов'язаних з порушеннями харчової поведінки серед молоді.

Мета дослідження: проаналізувати та порівняти стилі харчової поведінки між мілениалами та поколінням Z в Україні, враховуючи їхні психоемоційні особливості.

Об'єкт: стиль харчової поведінки, а предмет – особливості стилю харчової поведінки залежно від психоемоційних характеристик представників різних соціокультурних поколінь, народжених у 1990-2010 рр.

Методи дослідження включали огляд літератури, розробку методології крос-секційного дослідження, збір даних через опитування та статистичний аналіз отриманих даних.

Основні результати показали, що психоемоційні особливості представників різних поколінь не мають значущого впливу на схильність до орторексичної поведінки. Проте, було встановлено, що стать та приналежність до певного соціального покоління впливають на поширеність розладів харчової поведінки.

Висновки нашого дослідження мають важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки громадського здоров'я та формування здорового способу життя серед молоді в Україні. Зокрема, врахування гендерних та поколінних особливостей є необхідним для попередження та лікування розладів харчової поведінки.

Ключові слова: харчова поведінка, молодь, міленіали, покоління Z, психоемоційні особливості, розлади харчової поведінки.

Abstract

Eating behavior is a person's habits of consuming food and beverages that affect their health and quality of life. In recent years, the world has seen a significant increase in diseases associated with eating disorders among young people.

The purpose of the study: to analyze and compare the styles of eating behavior between millennials and Generation Z in Ukraine, taking into account their psycho-emotional characteristics.

The object: the style of eating behavior, and *the subject:* the peculiarities of the style of eating behavior depending on the psycho-emotional characteristics of representatives of different socio-cultural generations born in 1990-2010.

The research methods included a literature review, development of a cross-sectional study methodology, data collection through a survey, and statistical analysis of the data.

The main results showed that the psycho-emotional characteristics of representatives of different generations do not have a significant impact on the propensity for orthorexic behavior. However, it was found that gender and belonging to a particular social generation affect the prevalence of eating disorders.

The findings of our study are important for the development of effective strategies to support public health and promote healthy lifestyles among young people in Ukraine. In particular, taking into account gender and generational characteristics is necessary for the prevention and treatment of eating disorders.

Keywords: eating behavior, youth, millennials, generation Z, psycho-emotional characteristics, eating disorders.

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь **магістр**Спеціальність **053 Психологія****Освітня програма Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії****ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувача кафедри****Аврамчук О.С.**

“ ____ ” _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я**НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ****Ковальській Світлані Миколаївні**

1. Тема роботи «Стиль харчової поведінки серед молоді: аналіз психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр»

*керівник роботи Гринько Наталя, доцент кафедри клінічної психології УКУ,
кандидат медичних наук*

2. Строк подання студентом роботи

3. Вихідні дані до роботи

У структуру роботи входить вступ, список скорочень, I, II, III розділи, загальні висновки, список використаних джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

Провести аналіз літератури. Оглянути наукові публікації та дослідження, пов'язані з вивченням психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь та визначенням впливу цих особливостей на стиль харчової поведінки.

Розробити методологію для крос-секційного дослідження. Провести збір даних серед молоді України, щодо їхніх психоемоційних особливостей як представників різних соціокультурних поколінь та стилів харчової поведінки. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати, виявити можливий вплив психоемоційних особливостей представників різних поколінь на їхні стилі харчової поведінки. Написати висновки та підготувати дослідження до публікації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Рис. 1.1 Теоретична модель дослідження, Рис.2.1. Розподіл учасників дослідження згідно покоління, Рис.2.2 Розподіл учасників дослідження згідно статі, Рис.3.1 Розподіл учасників щодо виявлених патернів РХП, Рис.3.2 Розподіл учасників щодо виявлених патернів нервової орторексії, Рис.3.3 Схильність до поведінки, пов'язаної з розладами харчової поведінки серед міленіалів, Рис.3.3 Схильність до поведінки, пов'язаної з розладами харчової поведінки серед покоління Z, Рис.3.4 Схильність до нервової орторексії серед

покоління Z, Рис.3.4 Схильність до нервової орторексії серед міленіалів, Таблиці 3.1-3.6 розрахунки даних статистичного аналізу.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
	<i>Вибір і погодження теми</i>		
	<i>Обговорення методології та структури дослідження</i>		
	<i>Опрацювання теоретичної частини роботи</i>		
	<i>Представлення теоретичної частини дослідження та теоретичної моделі науковому керівнику</i>		

<i>Опрацювання методології дослідження та розробка дизайну</i>		
<i>Подання первинного протоколу дослідження до Інституційної етичної ради</i>		
<i>Презентація теоретичної моделі та дизайну дослідження</i>		
<i>Проведення емпіричної частини дослідження</i>		
<i>Опрацювання розділу за результатами емпіричної роботи</i>		
<i>Представлення розділу за результатами емпіричної частини дослідження науковому керівнику</i>		
<i>Попередній захист магістерської роботи</i>		
<i>Підготовка фінальної версії кваліфікаційної магістерської роботи</i>		

Студентка _____

Керівник роботи _____ Гринько Н. М.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи стилів харчової поведінки та психоемоційних особливостей представників різних поколінь	14
1.1. Соціокультурні покоління: визначення та характеристика.	14
1.2. Аналіз психоемоційних особливостей різних соціокультурних поколінь на основі досліджень.	17
1.2.1. Міленіали.	17
1.2.2. Покоління Z.	20
1.3. Поняття та види харчової поведінки.	22
1.4. Аналіз досліджень на тему взаємозалежності вікових особливостей поколінь та стилю харчової поведінки.	25
1.5. Теоретична модель дослідження.	29
РОЗДІЛ II. Методологія дослідження	32
2.1. Етапи дослідження.	32
2.2. Формування вибірки.	35
2.3. Аналіз даних.	36
Висновки до розділу II	37
РОЗДІЛ III. Аналіз результатів дослідження	38
3.1. Характеристика вибірки учасників дослідження згідно зі стилем харчової поведінки.	38
3.3. Інтерпретація результатів дослідження.	48
3.4. Обмеження дослідження.	48
Висновки до розділу III	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54

ВСТУП

Харчова поведінка – це звички людини щодо споживання їжі та напоїв, які проявляються у виборі харчових продуктів, частоті прийому їжі та розмірі порцій (Job Opportunities, n.d.). Харчова поведінка базується на складній взаємодії фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів (Grimm & Steinle 2011). Нас цікавить інформація як харчова поведінка молоді в Україні змінюється останні роки, оскільки наш вибір їжі має значні наслідки для людини та суспільства. Наприклад, краще розуміння, які фактори обумовлюють вибір їжі людиною, є важливим для боротьби з епідеміями ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань, оскільки споживання їжі є значним фактором, який впливає на розвиток і перебіг цих захворювань (Emilien & Hollis, 2017).

Дані опубліковані Всесвітньою федерацією боротьби з ожирінням (World Obesity Federation) у своїй доповіді за 2023 рік, свідчать, що до 2035 року понад 50% населення планети страждатиме від надмірної ваги, а в багатьох випадках – від ожиріння. При цьому найбільший сплеск очікують серед дітей та підлітків. Прогнози стосуються насамперед країн Африки та Азії, де рівень доходів населення низький. Але дослідники зазначають, що це є лише однією з причин, також причинами такого поширення ожиріння можуть бути: відсутність харчового контролю, слабка маркетингова політика, недостатня поінформованість населення про причини й наслідки проблем із вагою, а також малорухливий спосіб життя (Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035, 2023).

Україна в сьогоденних обставинах стикається зі схожими проблемами у суспільстві. Наше дослідження концентрується на молоді, адже станом на 1 січня 2022 року в Україні проживало 9 969 315 молодих осіб віком від 14 до 35

років, що складало 24,3% від загальної чисельності постійного населення, за даними Державної служби статистики України станом на 1 січня 2022 року. Зараз ситуація з війною істотно змінилась та перспектива ні. Надалі наша держава все одно буде залежати від молоді та їхнього шляху. І на цьому шляху ми уже можемо побачити нові хвороби пов'язані з розладами харчової поведінки. Оцінка поширеності нервової орторексії – нездорової одержимості здоровим харчуванням, у 1–3% населення вважаються найбільш вірогідними та дійсними (McComb & Mills, 2019).

Також дослідження повідомляють про все більшу поширеність розладів харчової поведінки. За дослідженням проведеним в Австралії (Sparti et al, 2019), розлади харчової поведінки виявилися більш поширеними серед молодих людей і підлітків, особливо жінок (розлади харчової поведінки ~22,2%; безладне харчування ~ 25,7%).

Наше дослідження має велике значення для розуміння змін у харчових уподобаннях в українській молоді, а також для розробки ефективних стратегій підтримки громадського здоров'я та формування здорового способу життя.

Об'єкт та Предмет Дослідження:

Об'єктом нашого дослідження є стиль харчової поведінки, а предметом – особливості стилю харчової поведінки залежно від психоемоційних характеристик представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр.

Мета Дослідження:

Наша мета – ретельно проаналізувати та порівняти стилі харчової поведінки між міленіалами та поколінням Z, зосереджуючись на їхніх психоемоційних характеристиках. Ми прагнемо визначити вплив

соціокультурного контексту та індивідуальних особливостей на харчові вподобання та здоров'я представників обраних поколінь.

Завдання:

1. Провести аналіз літератури. Оглянути наукові публікації та дослідження, пов'язані з вивченням психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь та визначенням впливу цих особливостей на стиль харчової поведінки.
2. Розробити методологію для крос-секційного дослідження, яка дозволить визначити чи існує залежність стилів харчової поведінки від характеристики представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр.
3. Зібрати дані. Провести збір даних серед молоді України, щодо їхніх психоемоційних особливостей як представників різних соціокультурних поколінь та стилів харчової поведінки.
4. Проаналізувати отримані дані. Виконати статистичний аналіз зібраних даних для виявлення взаємозв'язків між стилями харчової поведінки та психоемоційними особливостями молодих людей як представників різних соціокультурних поколінь.
5. Інтерпретувати результати. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати, виявити можливий вплив психоемоційних особливостей представників різних поколінь на їхні стилі харчової поведінки.
6. Написати висновки та підготувати дослідження до публікації. Підготувати звіт із зазначенням отриманих результатів та висновків.

РОЗДІЛ I. Теоретичні основи стилів харчової поведінки та психоемоційних особливостей представників різних поколінь

1.1. Соціокультурні покоління: визначення та характеристика.

Через те, що саме поняття “покоління” є до певної міри проблемним, адже має багато різних, подекуди навіть протилежних значень, ми спираємось на класифікацію визначення понять поколінь, запропонованих Семі Пурхоненом (Goodson et al., 2018). Він представив три способи розуміння та використання визначення “покоління”.

1. Термін покоління як генеалогічне поняття. Воно стосується сімейних поколінь. Його застосовують в цьому контексті в соціології сім'ї, антропології, дослідженнях соціалізації та освіти, соціальної мобільності, міграції тощо.

2. Покоління як синонім до слова "вікова група". У цьому випадку воно характеризує групу людей, які народилися протягом певного періоду.

3. Термін покоління у контексті соціальних, культурних чи історичних поколінь. Де саме поняття "покоління" залежить від існування спільної для певних людей ідентичності та самосвідомості.

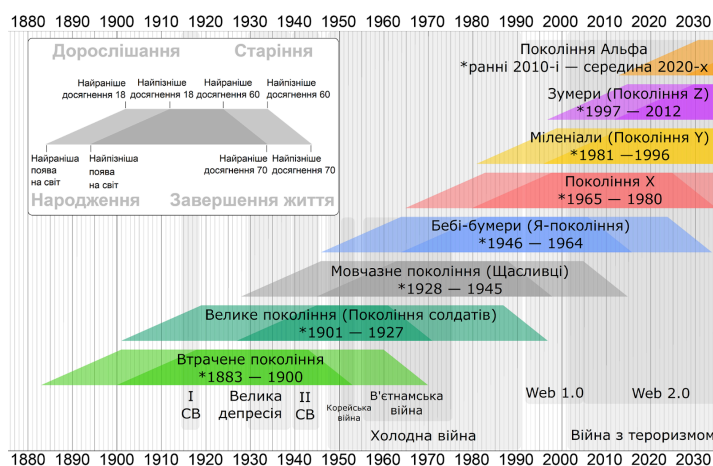
У дослідженні ми будемо використовувати термін покоління саме у третьому варіанті. У якому ми не можемо прирівняти покоління до визначення “вікова група”, адже вікова група – це група людей, народжених у певний період часу, які не обов'язково утворюють покоління в соціальному сенсі.

В тому вигляді, у якому ми будемо розглядати теорію соціальних поколінь, вона була викладена вперше у праці “Покоління” істориків Вільям Штраус та Ніл Хау, опублікованій у 1991 році. Ця теорія також відома як теорія поколінь Штрауса-Хау (Strauss & Howe, 1991).

За Штраусом та Хау, соціальне покоління – це сукупність людей, які народились протягом приблизно 20 років, але вони ідентифікуються саме за спільними критеріями. Представники одного покоління мають стикатись в один і той самий етап життя з ключовими історичними подіями та соціальними тенденціями. Вони мають поділяти певні переконання, цінності та поведінку. І відповідно до спільного досвіду з однолітками, вони також поділяють відчуття спільного сприйняття приналежності до свого покоління.

Щодо дослідження поколінь, ми можемо простежити здебільшого два підходи. У першому автори зосереджуються більше на описі або вимірюванні сталих характеристик (цінностях, політичних уподобаннях), у другому, визначаються як саме суспільні зміни вплинули на формування нових поколінь (наприклад, формування “цифрового покоління”). Звісно, частина досліджень розглядає, як і самі покоління “рухають” соціальні зміни, або як уже існуючі покоління формуються під впливом змін, але такі взаємозв'язки між поколіннями й змінами залишаються недостатньо дослідженими, через складність процесу.

За теорією поколінь Штрауса-Гоува, починаючи з 1900 року по тепер були народжені представники 7 різних поколінь (Малюнок 1.1).



Малюнок 1.1 Хронологія поколінь у західному світі, згідно з теорією поколінь (File:Generation timeline.svg. n.d.)

Ми візьмемо до уваги та коротко охарактеризуємо лише 2 покоління, на яких зосереджене наше дослідження: міленіали та покоління Z. Важливо зазначити, що думки різних дослідників відрізняються, щодо чітких рамок визначених поколінь і також їхніх назв, адже різні географічні регіони використовують свої технічні, соціальні та інші особливості. Так на основі огляду літератури від Крістіана Дреєра ми можемо простежити, як відрізняються часові рамки та назви поколінь у різних дослідників (Малюнок 1.2).

40

Christian Dreyer

Tab. 1: Results

Cohort Name	Birth Years	Sources	Main Characteristics
Great Generation	1900/01-24 1900-1946	Enam, 2018 Suderman, 2016	strong work ethic; personal responsibility and taking action for a "better" life
Lost Generation, Silent Generation	1925-1964	Enam, 2018	discipline and work ethic; gratitude for what they have due to the high degree of uncertainty; upholding their values
Baby Boomers	1944-1964 1944-1964 1946-1964 1955-1970	Enam, 2018 Stewart, 2017 Suderman, 2016 Deloitte, 2017	materialistic; thriving for freedom; ambitious at work; creative; goal-oriented; competitive
Generation X, GenX (Generation Golf)	1961-1970 1965-1980 1965-1981 1965-1984 1970-1985	Pitta, 2012 Stewart, 2017 Enam, 2018 Suderman, 2016 Deloitte, 2017	grew up partially scared and depressed in terms of their personal life (grunge/punk) era; value work-life balance; focused
Generation Y, GenY (Millennials)	1981-1995 1981-1996 1982-2000 1982-2004	Stewart, 2017 Dimock, 2019 Enam, 2018 Suderman, 2016	first tech-savvy generation from childhood onwards (internet emergence); flexible at work; curious; value work-life balance; social awareness; global
Generation Z, GenZ (Post-Millennials)	1995 and after early 1990s-2004 early 1990s-2004 1995-2010 1995-2012 2000 and after 1997-2012	Stewart, 2017 Bejtkovský, 2016 Enam, 2018 Suderman, 2016 Deloitte, 2019 Dimock, 2019	digitally born; social networks through media; family-oriented; thriving for value and security; partially cynical
Generation Alpha	2010-2025 2010-2030	Jha, 2020 Suderman, 2016	most likely digital experts; agile; most likely shorter attention span

Малюнок 1.2 Назви поколінь та їхні часові рамки, описані у різних дослідників (Dreyer 2019)

Через цю складність немає чітких часових рамок для визначення поколінь і також немає чітких характеристик представників того чи іншого покоління. У нашій роботі, для окреслення актуальних рамок поколінь, опирались на діяльність дослідницького центру Pew Research Center, який багато років

проводить опитування громадської думки, демографічні та інші соціальні наукові дослідження на основі даних, присвячені темі поколінь.

На основі даних, опублікованих в центрі, 1996 рік використали, як останній рік народження міленіалів, а межі з 1981 по 1996 роком визначили межі народження представників покоління міленіалів. А ті, хто народився з 1997 року по 2010 є частиною нового покоління Z (Geiger, 2019).

Ми визначаємо часові рамки, також беручи до уваги, що точки розрізу поколінь не є точною наукою, розглядаємо їх лише як інструменти, що дозволяють проводити аналіз. Та розуміє, що відмінності всередині поколінь можуть бути настільки ж великими, як і відмінності між поколіннями, і наймолодший і найстарший у спільно визначеній когорті можуть відчувати більше спільного з сусідніми поколіннями, ніж те, до якого вони зараховані.

1.2. Аналіз психоемоційних особливостей різних соціокультурних поколінь на основі досліджень.

1.2.1. Міленіали.

Покоління міленіалів, до якого відносяться особи народжені в проміжку від 1981 та 1996 роками, стало першою демографічною когортою, яка стикнулася зі стрімким технологічним прогресом. Дослідники вважають, що на це покоління більше ніж політичні та історичні устрої вплинули відкриті кордони, глобалізація, зміни в системах освіти країн. Це сформувало унікальні та істотно відмінні поведінку, цінності від попереднього покоління бекі-бумерів.

Міленіали стали першим поколінням, яке виростало зі смартфонами. Вони зростали з інтернетом та є першим з поколінь, яке інтегрувало всі види цифрових технологій у своє повсякденне життя (Definition of integrate, n.d.). Більшість соціальних мереж описують їхнє життя: спілкуватись з друзями,

стежити за їхніми життями у Facebook Instagram і TikTok, знайомитись та ходити на побачення через Tinder, Bumble, знаходити роботу через LinkedIn, розважатись за допомогою YouTube та Netflix.

Аналіз Pew Research Center показав, що понад дев'ять із десяти міленіалів (93%) володіють смартфонами, у порівнянні з 90% людей покоління X (віком від 44 до 59 років цього року), 68% людей бебі-буму (60 років) (Jiang, 2019). Ця залежність від технологій не лише змінила спосіб спілкування та взаємодії міленіалів, але й зробила значний вплив на споживчі уподобання та кар'єрні прагнення. Покоління міленіалів також зазнало значного впливу економічних чинників, особливо наслідків фінансової кризи 2008 року. Багато міленіалів вийшли на ринок праці в період економічної нестабільності, і поставали перед труднощами пошуку роботи. Вони визнають обмеження природних ресурсів, та голосують за екологічно чисті рішення. Дослідження підтверджують, що міленіали готові платити більше за екологічно чисті послуги, продукти чи бренди (Zachara-Szymańska, 2021).

Крім того, міленіали демонструють інше ставлення до роботи та кар'єрного зростання на відміну від попередніх поколінь. На противагу традиційному уявленню про підйом корпоративними сходами, міленіали надають пріоритет балансу між роботою та особистим життям, самореалізації у своїй кар'єрі. Опитування, проведене Gallup, показало, що 48% міленіалів змінили б роботу, щоб мати можливості більш для гнучкого працевлаштування, яке відповідає їхнім уподобанням щодо способу життя (Gallup, Inc, 2018).

Окрім впливу на робочу силу, міленіали спричиняють значні зміни у споживчій поведінці та ринкових тенденціях. Їхній вибір емоційного досвіду на противагу матеріальним благам сприяє зростанню таких галузей, як подорожі, ресторанний бізнес та розваги.

З іншого боку, свідомість покоління міленіалів формується також під впливом певної економічної стагнації та нестабільного соціального середовища. Молодшим поколінням все важче будувати довгострокове багатство. *"Від 65 до 70 відсотків домогосподарств у 25 країнах з розвинутою економікою, що еквівалентно 540-580 мільйонам людей, перебували в сегментах розподілу доходів, чії реальні ринкові доходи – заробітна плата і доходи від капіталу – не змінилися або впали у 2014 році порівняно з 2005 роком",* – зазначає Глобальний інститут McKinsey (Dobbs et al, 2016).

Фінансові питання є дуже значним джерелом стресу сьогодні серед американських міленіалів. І не дарма, за результатами дослідження компанії Deloitte у 2018 році, американські міленіали мали менше шансів заробляти більше, ніж їхні батьки, ніж будь-яке попереднє покоління в американській історії (Deloitte Millennial Survey Millennials disappointed in business, 2018).

Довгострокові потрясіння, пов'язані з економічною кризою, а також пандемією COVID-19, безумовно, змінили сценарії економічного процвітання покоління міленіалів і це також істотно впливає формування способу життя та поглядів на майбутнє. Вони виявилися найбільш вразливими як покоління.

Що стосується нашого дослідження, то ми беремо до уваги молодь України, народженій з 1990 до 2010 року включно. Наша точка відліку – розпад Радянського Союзу. Незалежність України, власний розвиток як країни, економічні кризи та революції – це той соціальний контекст у якому формувалась молодь, останні покоління українців. Також ми не можемо ігнорувати технологічний прогрес, який приходив в Україну та західні країни з різною швидкістю. Тому наше дослідження сконцентроване лише в Україні.

Щодо поділу між поколіннями, то ми вважаємо, то мілленіали народжені з 1990 по 1996 роки, були уже досить свідомими та пам'ятають події

Помаранчевої революції, Економічну кризу 2008 року та Революцію гідності, що і сформувало у них певні суспільні та політичні погляди. Щодо представників покоління Z, то з 1997 по 2010 вони переживали свій дитячий вік та були менше залучені, що за нашою гіпотезою також впливає на формування особистості представника покоління Z.

1.2.2. Покоління Z.

Покоління Z – покоління, народжене між серединою 1990-х і початком 2010-х років, стає потужною силою, що формує сучасне суспільство. У дослідників були сумніви як називати нове підростаюче покоління, за ними закріпились назви: постміленіали, зумери, покоління Z, iGeneration і Nomelanders. Але за останні кілька років в журналістиці та популярній культурі закріпилась назва “покоління Z”. Словники Oxford та Urban Dictionary саме так називають покоління, що йде після міленіалів.

У соціальному плані покоління Z характеризується вільним володінням цифровими технологіями та глобальною взаємопов'язаністю. Народившись і зростаючи в епоху смартфонів і соціальних мереж, представники покоління Z є найбільш "цифровим" поколінням сьогодні. Згідно з дослідженням Pew Research Center, 95% підлітків у США мають доступ до смартфонів, що забезпечує постійний зв'язок та доступ до інформації (Vogels, 2022). Таке повсюдне використання технологій не лише трансформувало спосіб спілкування та споживання медіа представниками покоління Z, але й вплинуло на їхню соціальну взаємодію та формування ідентичності.

Крім того, представники покоління Z демонструють підвищену обізнаність у соціальних питаннях і сильне прагнення до соціальної справедливості та рівності. Дослідження, опубліковане Engage for Good,

показало, що дев'ять із десяти споживачів покоління Z вважають, що компанії зобов'язані вирішувати екологічні та соціальні проблеми (2017 cone gen Z CSR study: how to speak Z, 2018). Включення останнього є відходом від поглядів попереднього покоління міленіалів, які мали більш екологічний фокус. Зміни відображені в вищому статусі соціальних проблем і в таких кампаніях, як #metoo, #blacklivesmatter, що ввійшли в повсякденний лексикон американських представників цього покоління.

Це почуття активності та соціальної свідомості відображається в їхній підтримці таких питань, як зміна клімату, расова справедливість та права ЛГБТК+. Представники покоління Z використовують свої цифрові платформи, щоб виступати за зміни та вимагати підзвітності інституцій, що свідчить про перехід до більш соціально свідомої споживчої поведінки.

У фінансовому плані покоління Z досягає повноліття в контексті, який характеризується невизначеністю та нестабільністю. Звіт “How can understanding the influence of Gen Z today empower your tomorrow?” показав: *“Менше третини представників покоління Z (31%) відчують себе фінансово захищеними, оцінюючи своє поточне фінансове становище як добре або відмінно. Більшість представників покоління Z (69%) оцінюють своє поточне фінансове становище як задовільне або гірше, а 32% – як погане або дуже погане.”* (How can understanding the influence of Gen Z today empower your tomorrow, n.d.).

Починаючи з 2021 року стурбованість нестачею грошей є проблемою, яка має найвищий показник серед усіх критичних проблем, які відчуває це покоління. Ця економічна невизначеність вплинула на їхні фінансові звички: представники покоління Z демонструють більш обережний підхід до витрат і заощаджень порівняно з попередніми поколіннями.

Крім того, представники покоління Z змінюють споживчу поведінку та ринкові тенденції своїми унікальними вподобаннями та цінностями. Згідно з опитуванням, 61% покоління Z готові платити більше за продукти, які виробляються етично та екологічно. Цей акцент на етичному споживанні стимулює попит на стійкі та екологічно чисті продукти, що спонукає компанії адаптувати свої практики для задоволення зростаючих очікувань покоління Z.

З погляду цінностей, покоління Z характеризується різноманітністю, толерантністю та прийняттям відмінностей. Зростаючи у все більш мультикультурному та взаємопов'язаному світі, представники покоління Z приймають різноманітність у всіх її формах, включаючи расу, етнічну приналежність, стать та сексуальну орієнтацію. Дослідження, проведене Pew Research Center, показало, що покоління Z є найбільш расово та етнічно різноманітним поколінням в історії США (Blazina, 2020). Це розмаїття формує ставлення покоління Z до соціальних питань: більшість висловлює підтримку політиці, яка сприяє рівності та інклюзивності.

Отже, покоління Z — це соціально свідоме, фінансово підковане та культурно різноманітне когорта, яка готова здійснити значний вплив на суспільство.

1.3. Поняття та види харчової поведінки.

Розуміння того, чому ми їмо, і мотиваційних факторів, що обумовлюють вибір їжі, є важливим для боротьби з епідеміями ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань. Харчова поведінка – це складна взаємодія фізіологічних, психологічних, соціальних і генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі та харчові вподобання (Grimm & Steinle, 2011).

Наше дослідження стилів харчової поведінки намагається визначити моделі харчування та харчові звички, а також пояснити, чому існує тяжіння до певної поведінки та вибору їжі. Розуміння чи стиль харчової поведінки залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь допоможе дослідити та знайти ефективні втручання для покращення харчових звичок у молоді України.

Концепція стилів харчової поведінки наразі широко вивчається дослідниками. Їхньою метою є роз'яснення, як саме стилі впливають на вибір раціону та наслідки для здоров'я. У нашому дослідженні ми будемо використовувати принцип континууму: він включатиме нормальні харчові патерни, певні особливості, епізодичні харчові розлади й також патологічну харчову поведінку.

Наразі існує певна типологія харчової поведінки і її порушень. Порушення харчової поведінки – група розладів поведінки зі схожими механізмами розвитку, які об'єднані хворобливою заклопотаністю щодо маси тіла і форми тіла і порушення стереотипу харчування. Порушення харчової поведінки охоплюють діапазон поведінки від виражених обмежень у живленні (повна відмова від їжі при нервовій анорексії) до епізодів неконтрольованого переїдання (булімія, компульсивне переїдання) (Абсалямова, 2021).

За DSM-V, довідником по діагностиці і систематиці психічних розладів Американської психіатричної асоціації, до розладів харчової поведінки відносять пікацизм, румінаційний розлад, розлад уникаючого/обмежуючого харчування, нервову анорексію, нервову булімію, розлад компульсивного переїдання, інший уточнений харчової поведінки, не уточнений розлад харчової поведінки (Black & Grant, 2014). За 18 років (з 2000 до 2018 року) у світі зросла поширеність розладів харчової поведінки з 3,5% до 7,8% (Galmiche et al., 2019).

Найбільшу поширеність серед американської молоді має **розлад компульсивного переїдання**. Людина з таким розладом втрачає контроль над прийомами їжі, відчуває виражений дистрес через прийоми їжі, епізоди переїдання постійно повторюються. Люди з розладом переїдання часто мають надмірну вагу або ожиріння, через відсутність очищення, надміру фізичних вправ або голодування (Eating disorders, n.d.).

Наступною за поширеністю є **нервова анорексія**. Люди, які мають анорексію постійно знижують кількість споживання їжі, через що втрачаються значний відсоток своєї ваги. Вони невпинно прагнуть схуднути, мають спотворений образ тіла. Через це люди з анорексією вважають себе товстими, навіть якщо вони голодують або сильно недоїдають.

Нервова булімія входить в трійку найпоширеніших розладів харчової поведінки. Вона, як і компульсивне переїдання, характеризується відчуттям втрати контролю та споживанням великої кількості їжі за короткий час. Але має також поведінку очищення, наприклад вживання проносних засобів, або викликом блювоти після прийому їжі, епізодів голодування та надмірними фізичними навантаженнями. Люди з розладом нервової булімії можуть мати вагу в межах норми, але вони бояться набрати вагу і дуже хочуть схуднути. Мають стійке незадоволення власним тілом (Black & Grant, 2014).

Також ми маємо враховувати нові розлади, які ще не занесені в довідники, але які уже є достатньо поширеними. Наприклад, нервова орторексія – нав'язливе дотримання споживання лише корисної чи “здорової”, “натуральної” їжі. Вона характеризується надмірною концентрацією на якості їжі, приготуванні їжі та суворих стандартах норм харчування. Сам термін був введений американським лікарем Стівеном Братманом у 1997 році у книзі “health food junkies”, що сигналізувало про потенційне існування нового

розладу харчової поведінки. Зараз визначити поширеність орторексії є складним завданням, тому оцінки поширеності нервової орторексії у 1–3% населення вважаються найбільш вірогідними та дійсними (McComb & Mills, 2019). Якщо слідувати класифікації DSM-V, нервова орторексія може бути класифікований як розлад уникнення/обмеження споживання їжі.

Додатково ми згадаємо про види харчування, що існують на континуумі харчової поведінки і вважаються нормою, та мають обмеження та підходять не для всіх людей.

Флекситаріанство — переважно рослинна дієта, що допускає вживання тваринної їжі. Але у її основі все одно лежить свідоме зменшення споживання м'ясо, хоча воно і не виключається повністю.

Кілька видів вегетаріанства: лакто-вегетаріанці вживають молочні продукти, але не яйця, м'ясо чи морських продуктів, лакто-ово-вегетаріанці – споживають молочні продукти та яйця, але не вживають м'яса, птиці та морських продуктів, ово-вегетаріанці вживають яйця, але виключають молочні продукти, яйця, м'ясо та інше. Вегани не вживають і не використовують нічого тваринного походження.

Наразі розлади харчової поведінки стали глобальною проблемою серед підлітків та молоді. Саме у середньому та пізньому підлітковому віці зберігається найвищий ризик розвитку розладів харчової поведінки (Yurtdaş Derboylu, 2023). З огляду на те, що харчова поведінка, сформована в підлітковому та ранньому молодому віці, визначатиме стан здоров'я людини протягом усього життя, важливо розуміти фактори, що впливають на неї.

1.4. Аналіз досліджень на тему взаємозалежності вікових особливостей поколінь та стилю харчової поведінки.

Дослідження останніх років показують, що покоління Z набагато більше обізнане щодо здорового способу життя, ніж попередні покоління (Su et al., 2019). Представники цього покоління, як правило, є екологічно дружнішими, вони роблять здоров'я пріоритетом при виборі їжі та готові платити більше за здорову їжу. Глобальне опитування щодо здоров'я 30 000 людей у 60 країнах, проведене компанією Nielsen (2015), показало, що 41% покоління Z готові платити більше за продукти, які вони вважають здоровішими, порівняно з 32% представників міленіалів (вік 21–34) і близько 21% бекі-бумерів (вік приблизно 50 - середина 60 років) (Green generation: millennials say sustainability is a shopping priority, 2018).

Покоління Z охоплює харчову тенденцію, яка замінює продукти тваринного походження рослинними альтернативами. У 2015 році компанія Y-Pulse, дослідницька компанія, яка спеціалізується на вподобаннях поколінь, провела опитування закладів громадського харчування в коледжах і університетах США. Було виявлено, що «меню на рослинній основі» та «екологічні морепродукти» були одними з трендів, яких найбільше прагнули студенти (Survey, 2015). Багато представників Покоління Z є частиною зростаючого руху «флекситаріанців», які економно споживають м'ясо та продукти тваринного походження.

В той самий час Всесвітня федерація боротьби з ожирінням (World Obesity Federation) у своїй доповіді за 2023 рік, зауважила, що до 2035 року понад 50% населення планети страждатиме від надмірної ваги, а в багатьох випадках – від ожиріння. І найбільший сплеск ожиріння очікується у наймолодших поколінь, які живуть на планеті – покоління Z та Альфа. Ці дані стосуються насамперед

країн мешканців країн Африки та Азії, де рівень доходів населення низький. Тому у своєму дослідженні ми не можемо виключати вплив таких факторів як рівень життя, політична ситуація та країни, у яких мешкають представники покоління (*Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035, 2023*).

Покоління міленіалів визнає важливість здорового харчування, але не завжди їсть так здорово як хотілось, про це говорять дані International Food Information Council (Greenblum, 2019). Для обіду чи вечері вони обирають швидкі та здебільшого далекі від здорового харчування заклади, за даними компанії Boston Consulting Group (Lutz et al., 2017).

Переважає більшість учасників опитування харчувалась останні рази в мережах фаст-фуд та ресторанах з опцією “на виніс”. Крім того, серед міленіалів поширене використання сервісів для замовлення їжі через додаток, наприклад, Uber Eats.

Хоча згідно з дослідженням Hass Avocado Board, вони настільки люблять авокадо, що витратили на нього 453 мільйони доларів у 2018 році й витрачали на нього найбільше ніж будь-яке інше покоління (Millennial avocado shopper trends, 2019). Та сприйняття міленіалами “здорової” їжі здебільшого обмежується на смузі, овочах та фруктах.

Результати дослідження “A qualitative investigation of Millennials’ healthy eating behavior, food choices, and restaurant selection Bendegul Okumus” (Okumus, 2021) свідчать про те, що на відміну від інших поколінь, міленіали активно використовують соціальні мережі, щоб стежити за іншими та ділитись своїми уподобаннями щодо їжі, впливати на вибір їжі інших людей. Будучи дуже активними користувачами технологій, вони використовують різні технологічні платформи та додатки, щоб покращити свій досвід споживання їжі та ділитись

ним. Пам'ятаючи, що це покоління досить сильно постраждало від економічної нестабільності, зазначаємо, що міленіали є ошадливими і не мають інтересу до витрачання надмірних коштів. Вони віддають перевагу швидкому обслуговуванню, готовим стовам та їжі “на виніс”. А їхні харчові звички сформовані під впливом середовища раніше (батьки, школа) та сьогодні (соціальні мережі, друзі). Таким чином дослідниця Bendegul Okumus приходить до висновку, що саме перевантаження інформацією, а не її нестача є основною проблемою, коли йдеться про вибір здорового харчування серед міленіалів. Адже чим більше людина залучена до не завжди релевантних інформаційних каналів, тим більша ймовірність формування хибних уявлень, прихованого почуття незадоволеності та труднощів. Дослідження виявило, що зважаючи на відсутність у міленіалів надійних знань про харчування, сприйняття “хорошої їжі” інтерпретується як відносно дорога, органічна та натуральна їжа або вегетаріанські та веганські продукти.

Якщо детальніше дослідити поширеність розладів харчової поведінки серед молоді, за даними ANAD (провідною некомерційною організацією в США, яка надає безплатні послуги підтримки рівних усім, хто бореться з розладом харчової поведінки), 22% дітей і підлітків мають нездорову харчову поведінку, яка може призвести до або вказувати на розлад харчової поведінки (Ashton, 2023).

Наразі ми не маємо точної статистики поширеності розладів харчової поведінки не лише серед представників молодших поколінь, а й загалом через певну нормалізацію бажання схуднути у суспільстві та поширені стереотипи вигляду тіла. В більшості досліджень включені не всі типи РХП. Висновки, які ми можемо зробити, це те, що розлади харчової поведінки були особливо поширені в західних країнах і серед жінок. Поведінку схожу за патернами до

нервової орторексії проявляють представники поколінь з середнім та вищим за середній рівнем доходів.

Щодо результатів досліджень, ми можемо подивитись на обмеження попередніх робіт, адже за останні 10 років змінювались критерії визначення розладів харчової поведінки, також дослідження проводились здебільшого в західних країнах. Також деякі дослідження показали, що відсоток поширеності РХП при використанні DSM-V при діагностиці відрізняється від поширеності при використанні DSM-IV (Qian et al., 2022).

1.5. Теоретична модель дослідження.

Грунтуючись на даних проведених раніше наукових досліджень та беручи до уваги, що дослідження проводиться під час повномасштабного вторгнення, запропоновано таку теоретичну модель взаємозалежності вікових особливостей поколінь та стилю харчової поведінки (рис. 1.1).

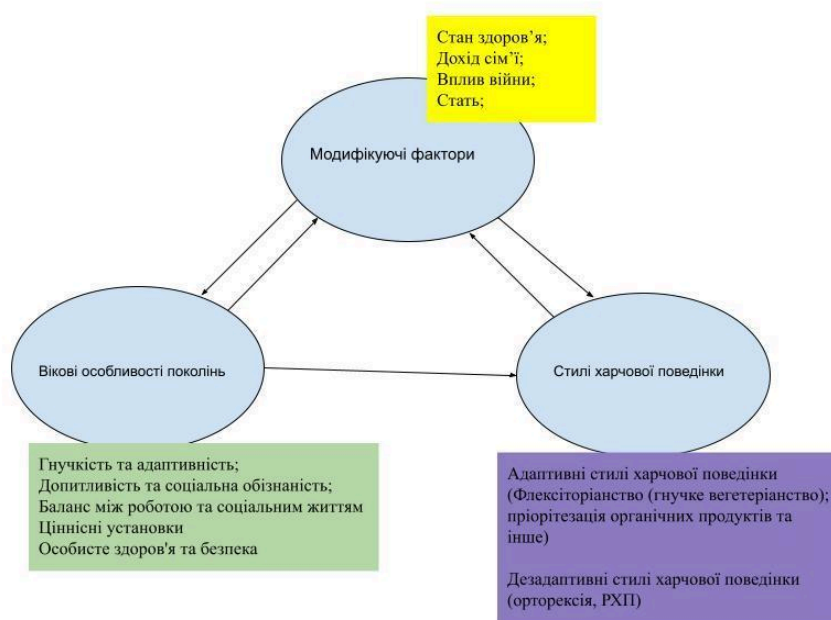


Рис. 1.1 Теоретична модель дослідження

В основі моделі припущення про те, що 1) на стиль харчової поведінки впливають вікові особливості поколінь; 2) на формування стилю харчової поведінки у різні міри впливають такі фактори як дохід, стать, стан здоров'я та регіон проживання; 3) кожне покоління має свої специфічні характеристики, які також залежать до певної міри від інших факторів.

Підсумовуючи ми бачимо, що покоління міленіалів та покоління Z мають свої специфічні характеристики, вони були сформовані під впливом економічної ситуації в країні, культури та попередніх поколінь. Та чи саме вікові особливості поколінь формують специфічні особливості харчової поведінки у молоді України допоможе уточнити наше дослідження.

Висновки до розділу I

Завданням цього розділу був огляд наукових публікації та досліджень, пов'язаних з вивченням психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь та створення теоретичної моделі дослідження. Через те, що соціальне покоління не тотожне просто вибірці людей народжених в один і той самий період, а ідентифікується саме за спільними критеріями, нам було важливо визначити ці критерії, щоб надалі проаналізувати їх вплив на формування стилів харчової поведінки. Завдяки даним, отриманим з сучасних дослідження та звітів дослідницьких центрів, які займаються вивченням поколінь, ми дослідили поняття покоління, змогли описати класифікацію поколінь та визначили основні їхні характеристики.

У нашому дослідженні аналіз психоемоційних особливостей різних поколінь базується на огляді літератури. Такий підхід дає змогу зрозуміти загальні тенденції та характеристики поколінь без необхідності повторного збору первинних даних, що є досить складним та довгим процесом.

Наша гіпотеза: стиль харчової поведінки серед молоді залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь. Відповідно до гіпотези, ми вважаємо, що різниця між поколіннями у звичках та способі харчування виникають через те, що люди одного покоління перебувають у схожих соціальних та історичних умовах. Такий колективний досвід може впливати на їхній спосіб життя та дієтичну поведінку протягом усього життя, що призводить до суттєвих відмінностей у харчових звичках різних поколінь.

Разом з тим є ще фактори, які можуть впливати на стиль харчової поведінки, так за даними від Всесвітньої федерації боротьби з ожирінням найбільше від ожиріння страждатиме дітей та підлітків в першу чергу в країнах Африки та Азії, де рівень доходів населення низький. Але дослідники зазначають, що це є лише одним з факторів впливу на формування стилю харчування (World Obesity Federation, 2023). Також у спільному соціальному контексті кожен представник має свої індивідуальні особливості.

Тому в нашому дослідженні ми враховуємо та будемо відслідковувати також модифікуючі фактори, які можуть впливати на стиль харчової поведінки: рівень доходу, суб'єктивний рівень впливу війни, стан здоров'я, стать.

РОЗДІЛ II. Методологія дослідження

Завданнями нашого дослідження було визначення поширеності розладів харчової поведінки та неадаптивних стилів харчування серед молоді, порівняльний аналіз діагностичних параметрів у двох поколіннях, представників яких ми досліджуємо, та аналіз впливу психоемоційних особливостей різних соціокультурних поколінь на стилі харчової поведінки.

2.1. Етапи дослідження.

Робота відбувалась у кілька етапів:

1. Початковим етапом був збір та опрацювання наукової літератури з питань дослідження поколінь та стилів харчової поведінки. У нашому дослідженні аналіз психоемоційних особливостей різних поколінь базується на огляді літератури. Такий підхід дає змогу зрозуміти загальні тенденції та характеристики поколінь без необхідності повторного збору первинних даних, що є досить складним та довгим процесом.

2. На другому етапі був підбір методів для дослідження стилів харчової поведінки. Обрані опитувальники EAT-26 та ORTO-15; сформульований авторський список питань стосовно загальної характеристики представників поколінь; розроблені діагностичні бланки.

3. Етап вимірювання: збір даних відбувався протягом квітня 2024 року дистанційно – за допомогою заповнення Google-форми. Участь в опитуванні була добровільною, всі учасники підтвердили свою згоду. Опитування пройшла 281 особа, в дослідницьку вибірку увійшли 236 респондентів, які підходили за параметрами.

4. Етап аналізу був проведений у програмі IBM SPSS 21.0, також було проведено інтерпретацію отриманих результатів, оформлення таблиць з даними та відповідних графічних матеріалів, формулювання висновків.

2.1 Методи й методики оцінки.

Для проведення дослідження було підбрано наступні методики:

- *Римський опитувальник нервової орторексії ORTO-15.*

Він використовується для виявлення орторексичних звичок у поведінці. Методика була запропонована у 2005 році фахівцями Інституту харчових наук університету "La Sapienza" у Римі (Donini et al., 2005). Її зміст та структура базуються на опитувальнику, розробленому С. Бретменом. Методика включає 15 запитань про переживання та уявлення пов'язані з їжею та її споживанням. До вибору пропонуються чотири варіанти відповіді: "завжди", "часто", "іноді", "ніколи". Обрати можна один, під час обробки вони оцінюються від 1 до 4 балів відповідно, порогове діагностичне значення становить 40 балів. Нижча оцінка інтерпретується як схильність до орторексії – "нездорової одержимості здоровою їжею". Як зазначають автори, тест ORTO-15 має високі прогностичні властивості для діагностики вподобання здорового харчування, але менш ефективний у виявленні іншого компоненту орторексії – наявності нав'язливих рис. Опитувальник ORTO-15, валідований для діагностики орторексії, він показав хорошу прогностичну здатність (ефективність 73,8%, чутливість 55,6% і специфічність 75,8%) (Donini et al., 2005).

- *Тест EAT-26 дає змогу оцінити ймовірність наявності розладів харчової поведінки (РХП), особливо нервової анорексії та булімії у підлітків та дорослих.*

Що вищі підсумкові набрані бали, то вища ймовірність наявності РХП. Він включає 26 запитань та варіанти відповідей: “Завжди”, “Зазвичай”, “Часто”, “Іноді”, “Рідко”, “Ніколи”. Загальний тестовий бал вимірюється за системою: пункти 1-25 оцінюються за відповіді Завжди = 3; Зазвичай = 2; Часто = 1; Інші відповіді = 0, пункт 26 оцінюється в протилежному напрямку (Ніколи = 3 тощо). Порогове значення – оцінка 20 або вище за ЕАТ-26 вказує на високий рівень занепокоєння щодо дієти, ваги тіла або проблемної харчової поведінки. Але він не заміняє професійну консультацію, за наявності високих балів, рекомендоване звернення до спеціаліста для встановлення діагнозу.

Він є найбільш широко використовуваним стандартизованим вимірюванням симптомів і проблем, характерних для розладів харчової поведінки. ЕАТ-26 є удосконаленням оригінального ЕАТ-40, який вперше був опублікований у 1979 році та використовувався в одному з перших досліджень для вивчення соціально-культурних факторів у розвитку та підтримці розладів харчової поведінки (Garner et al., 1982, *Psychological Medicine*, 12, 871-878). У різних перекладах опитувальник показує високу внутрішню узгодженість (показник Альфа Кронбаха у такому разі становить від 0,77 до 0,91). Турецький, польський та малазійські переклади мають високу внутрішню узгодженість (Wider et al., 2023). Український переклад опитувальника ЕАТ-26 також має високу внутрішню узгодженість, коефіцієнт Кронбаха становить 0,87.

- *Анкета.* Для отримання статистично-демографічної інформації про учасників, у дослідженні було використано авторську анкету, яка включала питання про стать, вік, проживання на території України та частину з запитаннями про рівень доходу, стан здоров'я та особисті погляди опитуваних. Для включення у дослідження критеріями слугували — вік від 14 до 34 років, володіння українською мовою.

2.2. Формування вибірки.

Опитування проводилось у квітні 2024 року онлайн за допомогою Google-форм, воно було повністю анонімним. Перед проходженням респонденти були ознайомлені з метою дослідження, умовами проведення та надали згоду на свою участь. В дослідженні взяли участь 289 осіб. Виключені були – 53 людини. Ми використовували дані 236 респондентів.

Критеріями до включення в опитування були:

- особи, які дали згоду на участь у дослідженні;
- громадяни України;
- особи від 14 до 34 років включно.

Критеріями виключення були:

- особи, які не дали згоди на участь у дослідженні;
- люди, які не ідентифікують себе як жінка або чоловік;
- особи, чий вік є меншим або більшим від вибраного нами діапазону

14-34 роки.

В дослідженні взяли участь 40 представників покоління міленіалів, 196 – представників покоління Z (Рис. 2.1).

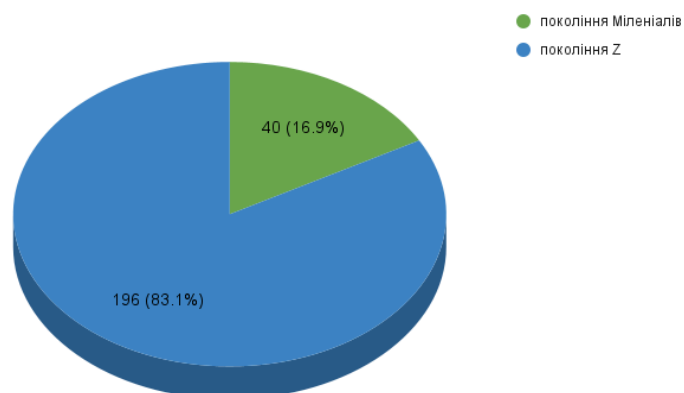


Рис. 2.1. Розподіл учасників дослідження згідно з поколінням

Щодо розподілу учасників за статтю, жінки становили суттєву більшість: 188 осіб жіночої статі, 48 – чоловічої (Рис. 2.2)

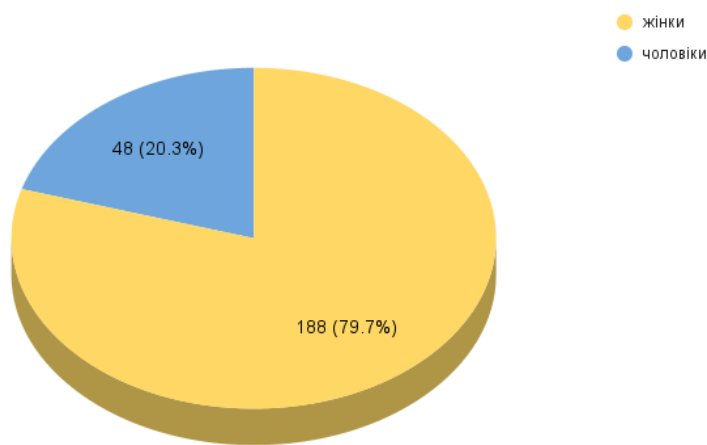


Рис. 2.2 Розподіл учасників дослідження згідно зі статтю

2.3. Аналіз даних.

Нашою метою в аналізі даних був пошук та виявлення взаємозв'язків між харчовою поведінкою молоді та соціокультурними факторами (ми визначили їх як покоління, стан здоров'я, стать, рівень доходу, вплив війни). Проаналізувавши дані з інших досліджень про психоемоційні особливості різних поколінь, це мало б допомогти нам оцінити вплив цих особливостей на харчову поведінку. Попередньо зібрані нами дані були перевірені на наявність пропущених значень, або аномальних, вони були видалені з дослідження. Ми закодували якісні змінні, які як стать, покоління, для подальшого аналізу у числові формати.

Для подальшої роботи з даними, ми перевірили їх на нормальність розподілу, на гомогенність. Опісля обрали непараметричний метод аналізу відповідно до ненормального розподілу даних та відсутністю гомогенності у групах. Кореляційний аналіз ми здійснювали за допомогою коефіцієнта

кореляції Спірмена. Для визначення значущості впливу провели множинний регресійний аналіз між залежною змінною та незалежними змінними. Для порівняння груп з різними характеристиками використовувався тест Мана-Уїтні. Усі розрахунки були виконані у програмі IBM SPSS Statistics.

Висновки до розділу II

У цьому розділі ми розробили методологію для крос-секційного дослідження, яка дозволить визначити чи існує залежність стилів харчової поведінки від характеристики представників різних соціокультурних поколінь народжених у 1990-2010 рр. Ми визначили ключові етапи роботи, розглянули та обрали методи, інструменти оцінки харчової поведінки, розробили авторську анкету. Провели збір даних серед молоді України, щодо їхніх стилів харчової поведінки. Сформувавши вибірку для дослідження.

РОЗДІЛ III. Аналіз результатів дослідження

3.1. Характеристика вибірки учасників дослідження згідно зі стилем харчової поведінки.

У дослідженні ми ви визначали наскільки схильними до розладів харчової поведінки є опитувані, вимірювали це за допомогою опитувальника EAT-26, а також визначали наскільки сильними є патерни орторексичної поведінки завдяки опитувальнику ORTO-15.

Серед 236 опитуваних тільки 34 респонденти мали високі показники по опитувальнику EAT-26, що вказує на високий рівень занепокоєння щодо дієти, ваги тіла або проблемної харчової поведінки, які призводять до розладів харчової поведінки. 202 респонденти не проявили цих патернів (Рис. 3.1).

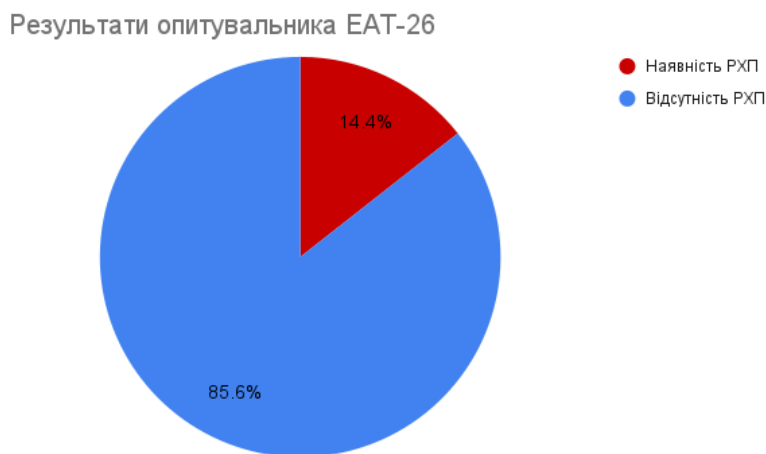


Рис. 3.1 Розподіл учасників щодо виявлених патернів РХП

За результатами опитувальника ORTO-15 переважна більшість молоді (168 осіб або 71.2% вибірки) мали орторексичну поведінку, лише 68 осіб (28.8%) не проявляли її.

Результати опитувальника ORTO-15

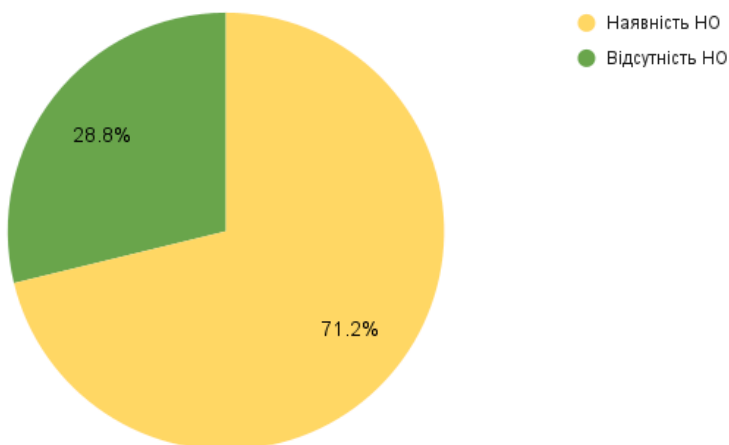


Рис. 3.2 Розподіл учасників щодо виявлених патернів нервової орторексії

Для подальшої інтерпретації даних ми поділили опитуваних за поколіннями:

1. Учасники віком 14-27 років належать за нашим дослідженням до покоління Z.
2. Учасники віком 28-34 роки належати до покоління міленіалів.

В дослідженні взяли участь 40 представників покоління міленіалів, 196 – представників покоління Z. За результатами даних опитувальника EAT-26, який використовується, щоб виявляти патерни поведінки, які призводять до розладів харчової поведінки, серед представників міленіалів, всього 2,5% проявляють таку поведінку (1 особа з вибірки) Рис. 3.3.

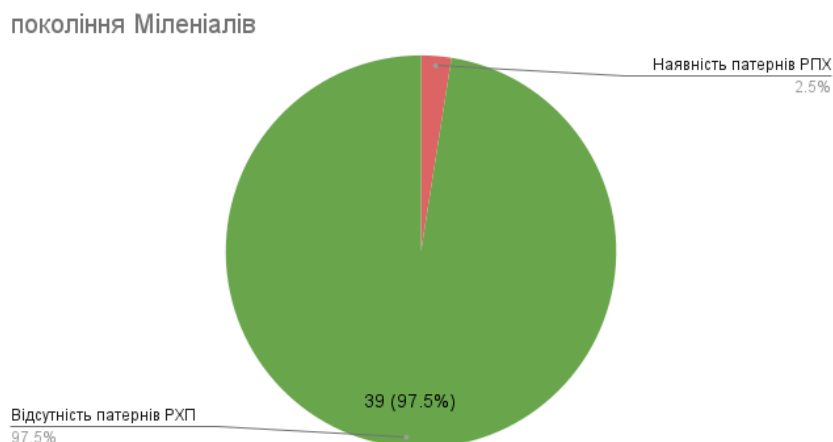


Рис. 3.3 Схильність до поведінки, пов'язаної з розладами харчової поведінки серед міленіалів

Серед молодших представників молоді — покоління Z, поширеність патернів поведінки, пов'язаних з РХП, є істотно вищою. Близько 33% представників цього покоління проявляють таку поведінку (66 осіб зі 130) Рис. 3.4.

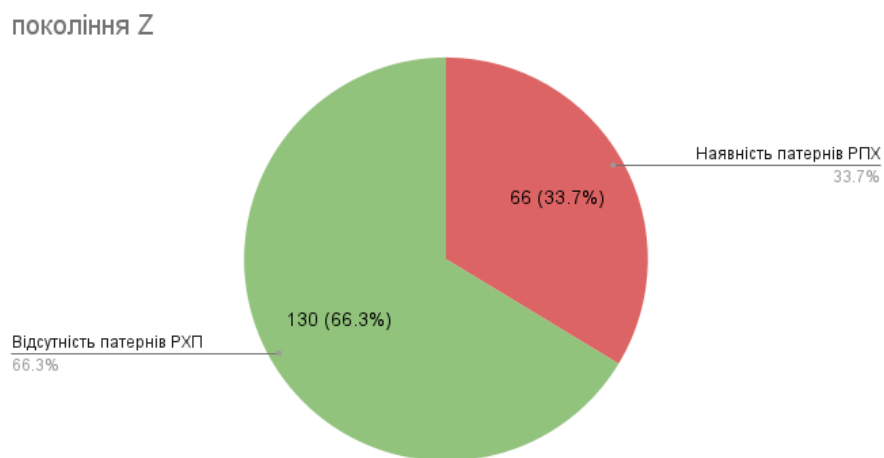


Рис. 3.4 Схильність до поведінки, пов'язаної з розладами харчової поведінки серед покоління Z

За результатами опитувальника ORTO-15 різниця між схильністю до нервової орторексії між міленіалами та поколінням Z не є настільки помітно.

142 особи покоління Z виявляють патерни поведінки пов'язані з нервовою орторексією, це близько 72% вибірки Рис. 3.5.



Рис. 3.5 Схильність до нервової орторексії серед покоління Z

Серед міленіалів таку поведінку проявляє 65% вибірки (26 осіб) Рис. 3.6.

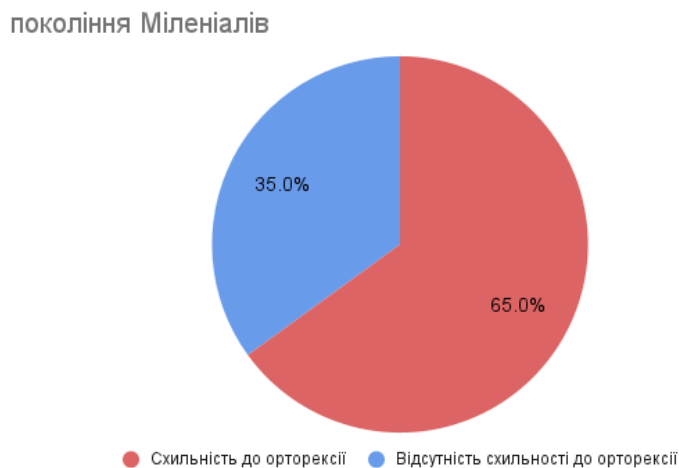


Рис. 3.6 Схильність до нервової орторексії серед міленіалів

Враховуючи такий розподіл даних, ми прагнемо дізнатись, що саме впливає на різницю між поширеністю розладів харчової поведінки серед представників різних соціокультурних поколінь.

3.2. Кореляційний аналіз між харчовою поведінкою, приналежністю до покоління та іншими факторами впливу

Для аналізу та інтерпретації даних, отриманих у дослідженні, ми спершу перевірили дані на нормальний розподіл. За результатами тесту Колмогорова-Смірнова розподіл вибірки опитувальника EAT-26 є ненормальним, адже p є меншим ніж 0,05.

Таблиця 3.1

	dF	Sig.
EAT-26	236	<0,01

За результатами тесту Колмогорова-Смірнова у опитувальнику ORTO-15 розподіл вибірки також є ненормальним, значення p є меншим ніж 0,05.

Таблиця 3.2

	dF	Sig.
ORTO-15	236	0,03

Ми застосували перевірку на нормальність розподілу лише для показників опитувальників, саме вони представляють у нашому дослідженні залежну змінну – стиль харчової поведінки. Незалежною змінною є покоління, ми не перевіряємо ці дані на нормальність, адже вони є якісними (покоління міленіалів або покоління Z). Для дослідження додаткових факторів впливу на стиль харчової поведінки ми також будемо брати до уваги незалежні змінні:

“стан здоров’я”, “рівень доходу”, “вплив війни”. Дані для них ми збирали авторською анкетною у дослідженні. Ці показники є ранговими, тому поняття нормального розподілу до них не застосовується.

Для того, щоб обрати який статистичний метод використовувати, було перевірено гіпотезу про гомогенність дисперсії. Для цього використали тест Левене для обох опитувальників. За результатами тесту даних опитувальника EAT-26 гомогенність дисперсій не підтвердилась, адже значення p є меншим за 0,05.

Таблиця 3.3

	F	Sig.
EAT-26	5,767	0,017

За результатами тесту Левене на основі даних з опитувальника ORTO-15 ми можемо вважати, що дисперсії між групами є гомогенними, а розходження між дисперсіями – статистично незначущим, адже $p > 0.05$.

Таблиця 3.4

	F	Sig.
ORTO-15	0,586	0,445

Для визначення того, чи існують статистично значущі відмінності в харчовій поведінці між представниками різних поколінь, ми використовуємо тест Мана-Уїтні. Доречність обґрунтовується тим, що дані не відповідають нормальному розподілу. Якщо значення коефіцієнта Манна-Уїтні статистично

значиме (менше за 0,05), то це вказує на те, що різниця між групами є статистично значущою.

Аналіз показав статистично значущі відмінності між поколіннями щодо харчової поведінки, виміряної за допомогою EAT-26 ($p = 0.031$). За результатами тесту Мана-Уїтні для даних, зібраних опитувальником ORTO-15, значення $p=0,211$. Це означає, що дані опитувальника щодо виявлення схильності до орторексичної поведінки, не мають статистично значущої різниці для покоління Z та покоління міленіалів. Ми можемо сказати, що різниця між ними незначуща.

Тож у нашому дослідженні проблемні стилі харчової поведінки, а саме поширеність розладів харчової поведінки, суттєво різняться між поколіннями. Що стосується схильності до нервової орторексії, то між поколіннями не існує статистично значущої різниці, щодо їх поширеності. Трудністю дослідження є те, що ми не можемо екстраполювати ці результати на всіх представників покоління Z та міленіалів в Україні. Адже наші вибірки є невеликими, та вибірки істотно відрізняються за розміром одна від одної.

Для того, щоб ми мали змогу прослідкувати чи є зв'язок між стилем харчової поведінки (саме схильністю до розладів харчової поведінки та орторексії) та поколінням, ми провели кореляційний аналіз. Так, як більшість наших даних не відповідають припущенням параметричних тестів (нормальному розподілу або гомогенності дисперсій), ми обираємо методи аналізу, які не вимагають цього, а саме визначаємо коефіцієнт кореляції Спірмена.

Ми перевіряли кореляцію між залежною змінною (на основі результатів опитувальників ORTO-15 та EAT-26) та незалежними змінними “покоління”, “стан здоров'я”, “рівень доходу”, “вплив війни”, “стать”. Діапазон коефіцієнтів

кореляції Спірмена становить від -1 до 1, значення близькі до 0 свідчать про слабкий або відсутній зв'язок, а значення, близькі до 1 або -1, вказують на сильний зв'язок.

За результатами кореляції **гіпотеза**: стиль харчової поведінки серед молоді залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь, не підтвердилась. Показник r під час визначення кореляції даних з опитувальника EAT-26 та покоління має значення 0,141, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок. Зміна покоління трохи пов'язана зі зміною значень EAT-26, та є статистично значущою, адже значення p дорівнює 0,030 і є меншим за 0,05. У змінній ORTO-15 значення correlation coefficient дорівнює -0,082, що відповідає дуже слабкому негативному зв'язку. Зміна покоління практично не пов'язана зі зміною значень ORTO-15.

Таблиця 3.5

Коефіцієнт кореляції Спірмена для залежної та незалежних змінних

Незалежна Змінна	Назва показника	EAT-26	ORTO-15
Покоління	correlation coefficient	0,141*	-0,082
	p	0,030	0,212
Стать	correlation coefficient	-0,144*	-0,053
	p	0,027	0,417
Стан здоров'я	correlation coefficient	-0,156*	-0,064
	p	0,017	0,327
Рівень доходу	correlation coefficient	-0,173*	0,068

	p	0,08	0,301
Вплив війни	correlation coefficient	-0,03	0,15
	p	0,962	0,822

*Якщо $p < 0,05$, це свідчить про статистичну значущість результату.

Дослідивши вплив інших незалежних змінних на залежну змінну, ми побачили, що усі кореляційні значення знаходяться в межах від -0,173 до 0,15, що свідчить про дуже слабкий зв'язок між залежними змінними (EAT-26 і ORTO-15) та незалежними змінними (покоління, стать, стан здоров'я, рівень доходу, вплив війни). Такі значення вказують на те, що в досліджуваних вибірках немає сильних монотонних зв'язків між цими змінними.

Можемо лише зауважити, що існує слабкий позитивний зв'язок між впливом війни та значеннями ORTO-15. З усіх змінних, які ми вимірювали, лише змінна “вплив війни” дала найбільше значення correlation coefficient, а саме 0,15. Хоча цього не достатньо, щоб назвати цю змінну суттєвим фактором впливу на результати даних ORTO-15.

Щодо змінної EAT-26, ми бачимо, що лише незалежна змінна “покоління” має слабкий позитивний зв'язок з нею. У такому випадку значення correlation coefficient має 0,141, усі інші змінні трохи впливають на значення EAT-26, зв'язок є негативним, але змінні “стан здоров'я” та “стать” є статистично значущими. Адже значення p є меншими за 0,05: для змінної “стан здоров'я” статистична значущість дорівнює 0,017, для змінної “стать” – 0,027, а для “покоління” – 0,030, що означає, що ймовірність отримання такого результату випадково дуже мала. Отже, виявлена кореляція між незалежними змінними “покоління”, “стать” та “стан здоров'я” та залежною змінною у вигляді EAT-26

є не випадковою. Але слабка кореляція свідчить про те, що, хоча зв'язок між змінними існує, він не є сильним. Це означає, що зміни в незалежних змінних пояснюють лише невелику частину варіації у залежній змінній.

Тому ми зазначаємо, що на стиль харчової поведінки, а саме поширеності розладів харчової поведінки, впливає те, до якого соціального покоління належить людина, а також якої вона статі і який суб'єктивний рівень здоров'я має. Та ми не можемо назвати ці фактори основними, які формують стиль харчової поведінки, адже вони пояснюють лише невелику частку даних.

Для більш детального аналізу даних та співвідношення незалежних змінних “покоління”, “стать” та “стан здоров'я” та залежною змінною у вигляді EAT-26 ми використали множинну лінійну регресію. За результатами показник R Square – коефіцієнт детермінації, який показує, яка частка варіації залежної змінної пояснюється незалежними змінними, становить у нашій моделі 0.073. Це означає, що лише 7,3% даних залежної змінною пояснюються незалежними змінними, визначеними у дослідженні. Ми можемо довіряти цим даним, адже показник p, який показує чи модель є статистично значущою, становить 0,000. Це говорить про високу значущість.

Таблиця 3.6

Результати розрахунків множинної лінійної регресії

Змінна	Coefficients	t stat	P-value
Покоління	3.932	2.285	0.023
Стать	-4.912	-3.096	0.002
Стан здоров'я	-1.887	-1.583	0.115

За результатами множинної регресії саме змінна “покоління”, коефіцієнт для якої становить 3,932, а значення $p=0,023$, має значущий вплив. Змінна

“стать” також має статистичну значущість $p=0,002$, і вказує на те, що зміна статі призводить до зменшення середнього значення залежної змінної на 4.912 (коефіцієнт). Що ж до змінної “стан здоров’я” то вона не є статистично значущою, $p=0,115$.

3.3. Інтерпретація результатів дослідження.

Опрацювавши дані результатів дослідження, ми прийшли до висновку, що гіпотеза про те, що стиль харчової поведінки серед молоді залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь, не підтвердилась. Серед досліджуваних змінних саме “покоління” та “стать” впливають на стиль харчової поведінки найбільше. Та вони пояснюють всього 7,3% результатів дослідження, це означає, що ми не можемо охарактеризувати наші дані лише цими змінними.

Для більш точного розуміння впливу незалежних змінних на харчову поведінку, необхідно провести дослідження з більшими та рівномірнішими вибірками. Використання інших методів аналізу та включення додаткових змінних також можуть допомогти краще зрозуміти фактори, що впливають на харчову поведінку.

3.4. Обмеження дослідження.

Ймовірними причинами такого результату може бути мала вибірка, адже нам вдалось зібрати дані лише у 40 осіб, які можуть належати до покоління міленіалів. У такому разі може бути важко виявити кореляційні зв'язки, навіть якщо вони існують у популяції. А також можливий вплив зовнішніх факторів,

яких ми не взяли до уваги. Це могло призвести до пригнічення кореляційних зв'язків.

Також важливим уточненням для майбутніх досліджень буде спосіб дослідження характеристик різних поколінь. Першим викликом є те, що приналежність до соціального покоління не визначається лише часовим проміжком народження. Представники соціального покоління мають схожі цінності, вони переживали одні й ті ж історичні події, а також поділяють відчуття приналежності до свого покоління. У нашому дослідженні не був врахований цей крок – підтвердження опитуваних, що вони відносять себе до покоління Z чи міленіалів. Також на майбутнє варто врахувати зміни у контексті часу та гетерогенність поколінь. Наше дослідження базувалось на основних факторах впливу на стилі харчової поведінки, які ми визначили на основі іноземних досліджень, але воно не показало сильної залежності. Тому ми маємо враховувати, що покоління формуються під впливом історичних подій, і українські представники обраних соціокультурних поколінь можуть мати свої чинники впливу, які ми не врахували, але вони сформували їхні цінності та поведінку. Також варто враховувати те, що покоління складаються з різними культурними, економічними, освітніми й соціальними фонами. Це робить їх неоднорідними групами, що ускладнює узагальнення характеристик.

Висновки до розділу III

У цій частині роботи аналізували отримані дані. У дослідженні у нас були результати опитувальників 40 представників покоління міленіалів та 196 покоління Z. Ми перевірили отримані дані на гомогенність дисперсії та нормальність розподілу. Виконали кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між стилями харчової поведінки та представниками різних

соціокультурних поколінь. Під час якого ми виявили, що незалежна змінна покоління не має значущого впливу на залежну змінну стилю харчової поведінки, а саме схильність до орторексичної поведінки, виміряну опитувальником ORTO-15. Тож можемо зауважити, що психоемоційні особливості представників не впливають на схильність до орторексичної поведінки у поколіннях Z та міленіалів серед української молоді.

Завдяки множинній лінійній регресії ми детальніше дослідили співвідношення даних опитувальника EAT-26, який також представляв у нас залежну змінну, а саме схильність до розладів харчової поведінки, зі змінними “покоління”, “стать” та “стан здоров’я”. В результаті ми прийшли до висновку, що серед досліджуваних незалежних змінних саме “покоління” та “стать” впливають на стиль харчової поведінки найбільше. Тому ми можемо зазначати, що стать та приналежність до певного соціального покоління мають вплив на поширеність розладів харчової поведінки. Та дані пояснюють всього 7,3% результатів дослідження, це означає, що ми не можемо охарактеризувати наші дані лише цими змінними. У майбутніх дослідженнях буде важливим збільшити вибірку, а також враховувати вплив інших зовнішніх факторів, яких ми не взяли до уваги.

ВИСНОВКИ

Актуальність нашого дослідження обумовлена значним впливом харчової поведінки на здоров'я людини та стан суспільства. Стилї харчової поведінки молоді в Україні зазнають змін в останні роки, і ці зміни мають важливі наслідки для боротьби з епідеміями ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань. Станом на 2022 рік, молодь складала 24,3% населення України, тому розуміння їхніх харчових звичок є критично важливим для майбутнього здоров'я нації. В умовах війни, яка впливає на психологічний стан населення, зокрема молоді, дослідження харчової поведінки стає ще більш актуальним.

Наше дослідження мало на меті вивчити стиль харчової поведінки молоді в Україні, зокрема міленіалів та покоління Z, та визначити, як на нього впливають психоемоційні особливості, соціокультурний контекст та індивідуальні чинники. У роботі ми здійснили огляд наукових досліджень та публікацій, що дозволило створити теоретичну модель дослідження. Ми виявили, що стиль харчової поведінки значною мірою формується під впливом спільного історичного та соціального контексту, в якому перебувають представники різних соціальних поколінь. Важливими факторами впливу виявились: рівень доходу, стан здоров'я, стать. Ми виявили ряд досліджень, результати яких продемонстрували, що харчові вподобання, стиль вибору продуктів, відмова від певних типів їжі була у різній мірі притаманна представникам різних поколінь. Тому ми вирішили дослідити чи є прямий взаємозв'язок між стилем харчової поведінки та психоемоційними характеристиками представників різних поколінь.

У дослідженні ми виділили гіпотезу, що стиль харчової поведінки серед молоді залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь.

Було розроблено методологію крос-секційного дослідження, яка включала опитування молоді щодо їхніх індивідуальних характеристик, приналежності до певного покоління та стилів харчової поведінки. Ми зібрали дані від 40 представників покоління міленіалів та 196 покоління Z. Виконали статистичний аналіз для виявлення взаємозв'язків між стилями харчової поведінки та психоемоційними особливостями молодих людей. У ході дослідження було встановлено, що незалежна змінна "покоління" не має значущого впливу на схильність до орторексичної поведінки. Виявлено, що стать та приналежність до певного соціального покоління мають вплив на поширеність розладів харчової поведінки, проте ці фактори пояснюють лише 7,3% результатів дослідження. В результаті нашого дослідження гіпотеза не підтвердилась, ми не можемо стверджувати, що стиль харчової поведінки серед молоді залежить від психоемоційних особливостей представників різних соціокультурних поколінь.

Основними обмеженнями дослідження були мала вибірка представників покоління міленіалів та вплив зовнішніх факторів, які не були враховані. Також важливо взяти до уваги, що покоління складаються з різних культурних, економічних, освітніх та соціальних фонів, що робить їх неоднорідними групами й ускладнює узагальнення характеристик. У подальших дослідженнях необхідно збільшити вибірку та врахувати додаткові зовнішні фактори, які можуть впливати на стиль харчової поведінки. Також важливо враховувати історичні події та соціокультурний контекст, що можуть мати вплив на формування цінностей та поведінки української молоді.

Дослідження має подальші перспективи, які можуть бути реалізовані в нових роботах, які врахують психоемоційні особливості представників різних поколінь саме серед української молоді, а також додаткові фактори впливу на стилі харчової поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *2017 cone gen Z CSR study: How to speak Z.* (2018, January 8). Engageforgood.com. <https://engageforgood.com/2017-cone-gen-z-csr-study-speak-z/>
2. Ashton, G. (2023, November 29). *Eating Disorder Statistics.* Anad.org; National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. <https://anad.org/eating-disorder-statistic/>
3. Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). *Dsm-5(r) guidebook: The essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition.* American Psychiatric Publishing.
4. Blazina, C. (2020, September 23). *Gen Z eligible voters reflect the growing racial and ethnic diversity of U.S. electorate.* Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2020/09/23/gen-z-eligible-voters-reflect-the-growing-racial-and-ethnic-diversity-of-u-s-electorate/>
5. *Definition of INTEGRATE.* (n.d.). Merriam-webster.com. Retrieved May 25, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/integrate>
6. *Deloitte Millennial Survey Millennials disappointed in business.* (2018). <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/About-Deloitte/gx-2018-millennial-survey-report.pdf>.
7. Dobbs, R., Madgavkar, A., Manyika, J., Woetzel, L., Bughin, J., Labaye, E., & Kashyap, P. (2016). *Poorer than their parents? A new perspective on income inequality.* McKinsey & Company.

8. Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders: EWD*, *10*(2), e28–e32. <https://doi.org/10.1007/bf03327537>
9. *Eating disorders*. (n.d.). National Institute of Mental Health (NIMH). Retrieved May 25, 2024, from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>
10. *Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035*. (2023). World Obesity Federation. <https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035>
11. Emilien, C., & Hollis, J. H. (2017). A brief review of salient factors influencing adult eating behaviour. *Nutrition Research Reviews*, *30*(2), 233–246. <https://doi.org/10.1017/s0954422417000099>
12. Gallup, Inc. (2018, August 1). *How millennials want to work and live*. Gallup.com; Gallup. <https://www.gallup.com/workplace/238073/millennials-work-live.aspx>
13. Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *109*(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
14. Geiger, A. (2019, January 17). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center.

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

15. Goodson, I., Antikainen, A., Sikes, P., & Andrews, M. (2018). *The Routledge International Handbook on narrative and Life History* (1st ed.). Routledge.

16. *Green generation: millennials say sustainability is a shopping priority.* (2018, November 8). Sustainmag.Ca.

<https://www.sustainmag.ca/green-generation-millennial-say-sustainability-is-a-shopping-priority/>

17. Greenblum, M. (2019). *UNDERSTANDING MILLENNIAL EATING BEHAVIOR.* Consumerfed.org.

<https://consumerfed.org/wp-content/uploads/2014/04/Millennials-Tuesday-GREENBLUM.pdf>

18. Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts: Nutrition Reviews©, Vol. 69, No. 1. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52–60.
<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00361.x>

19. *How can understanding the influence of Gen Z today empower your tomorrow?* (n.d.). Www.ey.com; MIT OpenCourseWare. Retrieved May 25, 2024, from
https://www.ey.com/en_us/consulting/2023-gen-z-study

20. Jiang, J. (2019, September 9). *Millennials stand out for their technology use, but older generations also embrace digital life.* Pew Research Center.

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/09/09/us-generations-technology-use/>

21. Job Opportunities. (n.d.). *What is Eating Behavior*. Igi-global.com. Retrieved May 25, 2024, from <https://www.igi-global.com/dictionary/eating-behavior/76095>
22. Lutz, T., Bolden, D., Melker, K., & Martin, M. (2017, January 17). *How digital delivery puts the restaurant value chain up for grabs*. BCG Global. <https://www.bcg.com/publications/2017/technology-digital-how-digital-delivery-puts-the-restaurant-value-chain-up-for-grabs>
23. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, *140*, 50–75. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
24. *Millennial avocado shopper trends*. (2019, August 8). Hass Avocado Board. https://hassavocadoboard.com/research/millennial-avocado-shopper-trends/?utm_source=HassAvocadoBoard.com+-+Email+Subscriptions&utm_campaign=10a9344404-EMAIL_CAMPAIGN_2019_07_30_09_26&utm_medium=email&utm_term=0_9ff78119d2-10a9344404-192062417
25. Okumus, B. (2021). A qualitative investigation of Millennials' healthy eating behavior, food choices, and restaurant selection. *Food, Culture & Society*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1882168>
26. Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders: EWD*, *27*(2), 415–428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>

27. Sparti, C., Santomauro, D., Cruwys, T., Burgess, P., & Harris, M. (2019). Disordered eating among Australian adolescents: Prevalence, functioning, and help received. *The International Journal of Eating Disorders*, *52*(3), 246–254. <https://doi.org/10.1002/eat.23032>
28. Strauss, W., & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069: The history of America's future, 1584 to 2069* (First edition). William Morrow.
29. Su, Tsai, Chen, & Lv. (2019). U.S. sustainable food market generation Z consumer segments. *Sustainability*, *11*(13), 3607. <https://doi.org/10.3390/su11133607>
30. Survey, Y-Pulse. (2015). *Y-Pulse survey: What does Gen Z want to eat? Research asked college foodservice professionals about the trends they see among their youngest students*. https://ypulse.org/clips/fm_july8_2015.pdf.
31. Vogels, E. A. (2022, August 10). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
32. Wider, W., Mutang, J. A., Chua, B. S., Lin, J., Kamu, A., & Pang, N. T. P. (2023). Assessing the factor structure of the Eating Attitude Test-26 among undergraduate students in Malaysia. *Frontiers in Nutrition*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1212919>

33. Zachara-Szymańska, M. (2021). A postcapitalistic people? Examining the Millennial generation's economic philosophies and practices. *Sustainability*, 13(7), 3784. <https://doi.org/10.3390/su13073784>
34. Абсалямова, Л. М. (2021). ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОБРАЗУ ТІЛА ЯК СКЛАДНИК ГАРМОНІЗАЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, Series Psychology*, 3, 1–9. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/01>