



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-52>

**Х. Б. Чопко**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3228-4570> – Х. Б. Чопко

✉ [khrystyna.chopko.pb@lnu.edu.ua](mailto:khrystyna.chopko.pb@lnu.edu.ua)

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЗАЛЕЖНО ВІД ТРИВАЛОСТІ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Анотація.** У статті досліджено особливості харчової поведінки залежно від тривалості дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) як системи саморегуляції. Харчова поведінка розглядається як багатовимірний феномен, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і може виступати індикатором як адаптивних, так і дезадаптивних змін. Особлива увага приділяється трьом типам харчової поведінки: обмежувальній, емоціогенній та екстернальній, а також їх зв'язку з формуванням саморегуляції і ризиками розвитку розладів харчової поведінки.

Метою дослідження є виявлення особливостей та закономірностей трансформації харчової поведінки залежно від тривалості дотримання ЗСЖ, а також визначення ролі ЗСЖ як чинника формування адаптивних поведінкових стратегій. У дослідженні взяли участь 540 респондентів віком 21–40 років, які були розподілені на 3 групи залежно від стажу дотримання ЗСЖ. Для збору емпіричних даних використано опитувальник харчової поведінки DEBQ, дослідження проводилося у 2025 році. Застосовано методи описової статистики, порівняльного аналізу та регресійного аналізу.

Результати дослідження свідчать про наявність відмінностей у структурі харчової поведінки залежно від тривалості дотримання ЗСЖ. Встановлено, що на початкових етапах характерний підвищений рівень обмежувальної та екстернальної поведінки, що може відображати нестабільність поведінки і підвищений контроль. У процесі тривалого дотримання ЗСЖ спостерігається зниження екстернальної та емоціогенної поведінки, що свідчить про розвиток емоційної регуляції та автономного контролю. Регресійний аналіз підтвердив, що тривалість ЗСЖ є значущим предиктором змін харчової поведінки.

Наукова новизна дослідження полягає у розгляді харчової поведінки як динамічного процесу, що змінюється залежно від тривалості дотримання здорового способу життя, а також у визначенні ЗСЖ як системного чинника трансформації дезадаптивних харчових патернів у адаптивні.

**Ключові слова:** харчова поведінка, здоровий спосіб життя, саморегуляція, емоціогенна поведінка, екстернальна поведінка, обмежувальна поведінка, розлади харчової поведінки, орторексія, копінг-стратегії

**Kh. B. Chopko**

*Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, Ukraine*

## FEATURES OF EATING BEHAVIOR DEPENDING ON THE DURATION OF ADHERENCE TO A HEALTHY LIFESTYLE

**Abstract.** The article examines the features of eating behavior depending on the duration of adherence to a healthy lifestyle (HL) as a system of self-regulation. Eating behavior is considered as a multidimensional phenomenon that includes cognitive, emotional, and behavioral components and may serve as an indicator of both adaptive and maladaptive changes. Particular attention is paid to three types of eating behavior—restrained, emotional, and external—as well as to their relationship with the development of self-regulation and the risk of eating disorders.

The aim of the study is to identify the characteristics and patterns of transformation of eating behavior depending on the duration of adherence to a healthy lifestyle, as well as to determine its role as a factor in the formation of adaptive behavioral strategies. The study involved 540 respondents aged 21–40 years who were divided into groups according to the duration of adherence to a healthy lifestyle. The Dutch Eating Behavior

Questionnaire (DEBQ) was used to collect empirical data; the study was conducted in 2025. Descriptive statistics, comparative analysis, and regression analysis were applied.

The results indicate the presence of differences in the structure of eating behavior depending on the duration of adherence to a healthy lifestyle. It was found that the initial stages are characterized by higher levels of restrained and external eating behavior, which may reflect behavioral instability and increased control. With long-term adherence to a healthy lifestyle, a decrease in external and emotional eating behavior is observed, indicating the development of emotional regulation and autonomous control. Regression analysis confirmed that the duration of adherence to a healthy lifestyle is a significant predictor of changes in eating behavior.

The scientific novelty of the study lies in considering eating behavior as a dynamic process that changes depending on the duration of adherence to a healthy lifestyle, as well as in identifying a healthy lifestyle as a systemic factor in the transformation of maladaptive eating patterns into adaptive ones.

**Key words:** eating behavior, healthy lifestyle, self-regulation, emotional eating, external eating, restrained eating, eating disorders, orthorexia, coping strategies

**Постановка проблеми.** Значна кількість сучасних досліджень присвячена вивченню типів харчової поведінки та їх зв'язку з розладами харчової поведінки, проте недостатньо уваги приділяється розгляду цих феноменів у контексті здорового способу життя (ЗСЖ) як системи саморегуляції. Більшість робіт носить крос-секційний характер і не враховує можливі зміни поведінки в часі. Недостатньо вивченими залишаються питання тривалості дотримання ЗСЖ і його впливу на трансформацію харчової поведінки, а також роль ЗСЖ як чинника переходу від дезадаптивних до адаптивних моделей поведінки. Відсутність досліджень обмежує розуміння механізмів формування здорової харчової поведінки.

Саморегуляцію можна розглядати як вміння керувати імпульсами, емоціями та реакціями відповідно до цілей. Саморегуляція включає когнітивний контроль, поведінкову гнучкість та емоційну регуляцію. Порушення одного або кількох компонентів пов'язане з формуванням дезадаптивної поведінки, зокрема емоційного споживання їжі. У цьому контексті ЗСЖ можна розглядати як поведінку, яка підтримує саморегуляцію через розвиток звичок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Харчова поведінка розглядається як складний багатовимірний феномен, який формується під впливом емоційних, когнітивних і соціальних чинників. Термін «харчова поведінка» було введено для позначення сукупності дій, здійснених у процесі харчування, якісних і кількісних характеристик споживаного живильного раціону [1, с. 21-22]. Харчова поведінка – це ставлення до їжі, яке охоплює стереотипи харчування. Вона включає установки, звички, поведінку та емоції, пов'язані з їжею [2, с. 101].

Певний тип харчової поведінки формує ціннісне ставлення до їжі, котре включає установки, форми поведінки, звички та емоції щодо харчування [3, с.207]. Один із найпоширеніших підходів до дослідження харчової поведінки представ-

лений в опитувальнику DEBQ, відповідно до цієї моделі виділяють обмежувальну, емоціогенну та екстернальну харчову поведінку [9, с. 295].

Обмежувальна харчова поведінка пов'язана з когнітивним контролем і може виступати як адаптивним механізмом, так і фактором ризику розвитку розладу харчової поведінки у випадку надмірної вираженості. Емоціогенна поведінка розглядається як реакція на негативні емоційні стани і пов'язана зі складнощами регуляції емоцій, ключовим механізмом є нездатність контролювати імпульси. Така поведінка може бути копінг-стратегією, оскільки емоційне харчування є способом знизити тривогу або приглушити негативні емоції [5, с. 649]. Екстернальній поведінці характерна підвищена чутливість до зовнішніх стимулів, асоціюється з імпульсивністю, яка і сприяє підвищеному споживанню їжі [1, с. 27]. Таку поведінку пов'язують із реактивністю до харчових сигналів і низьким рівнем контролю, що зумовлює труднощі в стримуванні поведінкових реакцій на зовнішні стимули [7, с. 472-473].

Ряд досліджень присвячено впливу емоційного стану на харчову поведінку. Негативні емоції можуть знижувати рівень самоконтролю та сприяти вибору висококалорійної їжі, особливо, якщо обмежувальні установки достатньо виражені. Це свідчить про можливий конфлікт між емоційною та когнітивною регуляцією. До того ж, люди з високим контролем при негативному настрої частіше зриваються, що свідчить про нестабільність контролю під впливом емоцій. Менше схильні до переїдання особи з кращою емоційною регуляцією. Харчову поведінку можна розглядати не лише як звичку, а динамічну систему саморегуляції [10, с. 2, 3, 6].

У дослідженнях підкреслюється роль середовища у формуванні харчової поведінки. Екстернальна поведінка пов'язана з доступністю їжі, сенсорними стимулами і соціальними ситуаціями. Доступність їжі посилює потяг до їжі та перебиває відчуття ситості, навіть якщо немає відчуття

голоду, тобто зовнішні стимули можуть переважати над фізіологічними потребами. Відчуття ситості не зупиняє потяг до їжі та бажання їсти, якщо їжа є в доступі [6, с. 2, 8, 9].

Важливий напрямок досліджень – розгляд харчової поведінки в контексті ЗСЖ. ЗСЖ виступає системою поведінкових практик, які пов'язані із саморегуляцією та психологічним добробутом. Компоненти ЗСЖ пов'язані з особливостями харчової поведінки. Харчова поведінка не є ізольованою і пов'язана зі способом життя, загальним благополуччям і цінностями, визначається мотивацією до здоров'я, на неї впливають не лише індивідуальні фактори, а й соціальні чинники. Харчову поведінку доцільно розглядати як складову загального благополуччя [8, с. 1].

Дослідники особливу увагу приділяють зв'язку харчової поведінки з розладами харчової поведінки. Харчова поведінка формується як результат взаємодії психологічних факторів, фізіологічних процесів і поведінкових факторів. Емоційний стан впливає на апетит і харчові бажання та визначає харчові патерни [9, с. 296]. Здатність до саморегуляції – ключовий механізм, який визначає стабільність харчової поведінки.

Окремий напрямок досліджень – нервова орторексія, яка характеризується надмірною фіксацією на здоровому харчуванні. Дослідження показують, що орторексія формується на перетині адаптивної і дезадаптивної харчової поведінки, оскільки прагнення вести ЗСЖ може трансформуватись в надмірний контроль і ригідність. Орторексія пов'язана з дієтами, фізичною активністю та дотриманням ЗСЖ, тому інтенсивне дотримання ЗСЖ може мати зворотний ефект і бажання раціонально харчуватись трансформується в обмежувальну поведінку, яка є менш адаптивною формою поведінки [4, с. 1, 2]. Це свідчить, що здоровий спосіб життя має амбівалентний характер. Фактором ризику може виступати не лише недостатній, а і надмірний контроль.

Дослідження підтверджують, що харчова поведінка формується у взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників, а також носить динамічний характер. Водночас, більшість досліджень носить крос-секційний характер і не враховує, що поведінка може змінюватись в часі. Недостатньо вивченим залишається питання впливу тривалості дотримання ЗСЖ на трансформацію харчової поведінки, а також механізму переходу від дезадаптивних до адаптивних форм.

**Мета статті** – дослідити особливості харчової поведінки залежно від стажу дотримання ЗСЖ та визначити роль стажу як чинника формування адаптивної або дезадаптивної харчової поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні харчової поведінки взяло участь 540 респондентів віком 21-40 років, 270 з них дотримуються ЗСЖ, 270 – ні. Вибірка була поділена на групи відповідно до тривалості дотримання ЗСЖ: до 1 року, 1-3 роки, 3-5 років, більше 5 років та тих, хто не дотримується ЗСЖ. До групи тих, хто дотримується ЗСЖ до 1 року увійшло 69 респондентів, 1-3 роки – 70 респондентів, 3-5 років – 55 респондентів, більше 5 років – 76 респондентів. Серед респондентів – 375 жінок і 165 чоловіків.

Дослідження проводилося у 2025 році за допомогою Google-forms, як психодіагностичний інструментарій використано опитувальник харчової поведінки DEBQ. Методика містить 33 твердження, які оцінюються за шкалою від 1 до 5, де 1 – ніколи, 5 – дуже часто, три шкали відображають три типи харчової поведінки: обмежувальну, емоціогенну та екстернальну.

Для аналізу використано описову статистику, порівняльний аналіз середніх значень та регресійний аналіз.

Порівняльний аналіз виявив системні відмінності залежно від стажу ЗСЖ. Отримані результати свідчать про наявність трансформації харчової поведінки до більш адаптивних форм відповідно до збільшення стажу ЗСЖ, їх відображено в таблиці 1 (дані подаються в балах, де 5 – максимальний бал).

У групі, яка не дотримується ЗСЖ, спостерігаються найнижчі середні показники по шкалі обмежувальної харчової поведінки –  $M=2.36$ , що може свідчити про недостатній контроль за спожитою їжею. У групі, в якій стаж до 1 року, показник найвищий –  $M=2.84$ . Це відображає тенденцію до надмірного контролю, характерну для початкового етапу змін і інколи супроводжується жорсткими обмеженнями, які можуть призвести до дезадаптивної харчової поведінки. У групі з більш тривалим стажем ЗСЖ, особливо більше 5 років, показники близькі до середнього значення –  $M=2.47$ , що дозволяє інтерпретувати їх як найбільш адаптивний спосіб регуляції харчування – немає надмірного контролю, але він і не є відсутнім.

Результати регресійного аналізу показали, що тривалість ЗСЖ є предиктором обмежувальної поведінки:  $\beta = 0.27$   $p = 0.002$   $p$  (FDR) = 0.006. Це свідчить, що зростання ЗСЖ підвищує рівень усвідомленості, що впливає на контроль харчування, але такий зв'язок має нелінійний характер: перехід від надмірного контролю до оптимального.

Найнижчі показники по шкалі емоціогенної харчової поведінки спостерігаються у групі, в якій стаж понад 5 років –  $M=2.00$ , що вказує на нижчу

## Порівняльний аналіз по шкалах харчової поведінки

Група	Обмежувальна_M	Емоціогенна_M	Екстернальна_M
До 1 року	2.84	2.60	3.22
1–3 роки	2.51	2.44	2.93
3–5 років	2.69	2.63	3.02
Більше 5 років	2.47	2.00	2.89
Не дотримуюсь	2.36	2.35	3.17

схильність до заїдання емоцій. Найвищі значення у групі, в якій стаж 3-5 років –  $M=2.63$ , що може відображати перехідний етап формування харчової поведінки. На цьому етапі певні обмеження уже сформовані, але механізми емоційної регуляції не є стабільними, тому можна припустити, що на ранніх етапах дотримання ЗСЖ переважає контроль, на середньому є коливання емоційної нестабільності, а на пізніх уже формується саморегуляція.

Показники екстернальної харчової поведінки найвищі у групі, яка не веде ЗСЖ, –  $M=3.17$  і групі до 1 року –  $M=3.22$ , що може свідчити про високу залежність від зовнішніх стимулів, що характерно для менш усвідомленого способу регуляції. У групах з більшим стажем ведення ЗСЖ показники знижуються до  $M=2.89$ , що може вказувати на те, що формується більш автономний контроль харчування. Цю тенденцію підтверджують результати регресійного аналізу:  $\beta = -0.16$ ,  $p = 0.009$ ,  $p$  (FDR) = 0.021. Стаж дотримання ЗСЖ є негативним предиктором екстернальної харчової поведінки, тобто залежність від зовнішніх стимулів знижується зі збільшенням стажу ЗСЖ.

Отримані результати узгоджуються з підходом до розуміння змін у поведінці як процесу, який включає етапи формування звичок, їх нестабільності та стабілізації. Підвищення обмежувальної поведінки на початковому етапі може відображати зусилля до самоконтролю, зниження екстернальної поведінки може свідчити про зростання автономної регуляції, зменшення емоціогенної поведінки у довгостроковій перспективі може бути пов'язане з розвитком копінг-стратегій. ЗСЖ виступає не лише набором поведінкових практик, а й процесом розвитку саморегуляції.

Отримані дані описують динамічну модель формування харчової поведінки в контексті ЗСЖ:

1. Початковий етап. До 1 року властивий високий контроль, висока екстернальність та нестабільність поведінкових стратегій.

2. Проміжний етап. В період від 1 до 5 років є коливання між контролем та емоційністю, а також відбувається формування поведінкових патернів.

3. Стабілізаційний етап. Характерні помірний контроль, низька екстернальність та краща емоційна регуляція.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Результати досліджень дозволяють зробити висновок про наявність зв'язку між стажем ведення ЗСЖ та особливостями харчової поведінки. Виявлено, що зі збільшенням стажу ЗСЖ харчові патерни трансформуються у більш адаптивні форми.

На початкових етапах дотримання ЗСЖ підвищується схильність до обмежувальної поведінки, що може відображати прагнення до контролю та змін, що може супроводжуватись надмірною ригідністю. Зі зростанням стажу показники обмежувальної поведінки стають стабільнішими, що може свідчити про формування більш адаптивного та гнучкого контролю.

Емоціогенна харчова поведінка при тривалому дотриманні ЗСЖ знижується, що може бути пов'язано з тим, що розвиваються ефективніші стратегії емоційної регуляції. Найвищі показники спостерігаються на проміжних етапах, що ймовірно відображає нестабільність поведінки.

Показники екстернальної поведінки найвищі в двох групах – у тих, хто не дотримується ЗСЖ та має стаж до 1 року, що ймовірно відображає залежність від зовнішніх стимулів. Зі збільшенням стажу ЗСЖ помітне зниження екстернальності, що вказує на зростання автономної регуляції харчової поведінки.

Результати регресійного аналізу підтверджують роль стажу ведення ЗСЖ як позитивного предиктора для обмежувальної поведінки та негативного для екстернальної, тому ЗСЖ можна розглядати як чинник, який сприяє розвитку усвідомленого та зниженню імпульсивної поведінки.

ЗСЖ виступає не лише як сукупність поведінкових практик, а й процес формування саморегуляції, яка забезпечує перехід від дезадаптивних до адаптивних форм поведінки та може розглядатись як фактор профілактики РХП.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням механізмів формування харчової поведінки у контексті ЗСЖ. Доцільно проводити лонгітюдні дослідження для просте-

ження динаміки змін харчової поведінки у часі та визначити етапи її трансформації. Інтерес становить вивчення психологічних механізмів переходу від дезадаптивної до адаптивної поведінки. Особливої уваги потребує вивчення ризиків формування дезадаптивних форм контролю, зокрема, нервової орторексії у контексті дотримання ЗСЖ.

Практичне значення мають подальші дослідження, які спрямовані на розробку програм, які би сприяли формуванню усвідомленої харчової поведінки та зниженню ризику розвитку РХП.

### Список літератури:

1. Абсалимова Л.М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 25. с. 19–33.
2. Мирошник Д. С. Взаємозв'язок харчової поведінки і тривожності у дівчат юнацького віку. Молодь у сучасній психології: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2024. С. 101–102.
3. Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2020. № 5 (336). С. 206–214.
4. Augimeri G., Marchese M., Plastina P., Bonofiglio D. Examining Associations Among Orthorexia Nervosa and Anthropometric Factors and Lifestyle Habits in an Italian University Community. *Nutrients*. 2025. Vol. 17 (3). P. 537. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17030537>
5. Cetiner M. K., Aksu H., Sevincok D., Ozgur B., Unuvar T. Difficulties in Emotional Regulation May Mediate the Relationship Between Low Mindfulness and High Emotional Eating in Adolescents with Obesity. *Childhood Obesity*. 2025. Vol. 21. Issue 8. P. 648–656. DOI: <https://doi.org/10.1177/21532176251370448>
6. Devoto F., Girati M., Asteria C., Ravelli M., Paulesu E., Zapparoli L. Satiety and food availability modulate the approach and inhibitory responses to food cues in healthy weight participants. *Appetite*. 2025. Vol. 214. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108166>
7. Ryu G., Heo R. Exploring Emotional, Restrained, and External Eating Behaviors: Impacts on Energy and Nutrient Intakes Among Korean Adults. *Nutrients*. 2025. Vol. 17 (3). P. 473. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17030473>
8. Tian Y., Hensele J. A food well-being index for sustainable eating behavior: Construction, validation, and implementation. *Food and Quality Preference*. 2025. Vol. 122. Art. 105295. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105295>

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

10. Williams I., Kemps E., King D. The interaction between mood, dietary restraint, and emotion regulation on snack food choice and consumption: A naturalistic food diary study. *Food Quality and Preference*. 2026. Vol. 139. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2026.105861>

### References:

1. Absaliyeva, L. M. (2014). Rozlady ta porushennia kharchovoi povedinky osobystosti [Eating behavior disorders and disturbances of personality]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (25), 19–33. [in Ukrainian].
2. Myroshnyk, D. S. (2024). Vzaiemozviazok kharchovoi povedinky i tryvozhnosti u divchat yunatskoho viku [The relationship between eating behavior and anxiety in adolescent girls]. In *Molod u suchasni psykholohii: Proceedings of the XIII All-Ukrainian scientific and practical conference of students, postgraduate students and young scientists*, 101–102. Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. [in Ukrainian].
3. Pashko, T. A. (2020). Sprymannia obrazu vlasnoho tila divchatamy yunatskoho viku z riznym typom kharchovoi povedinky [Perception of body image by adolescent girls with different types of eating behavior]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, 5, 206–214. [in Ukrainian].
4. Augimeri, G., Marchese, M., Plastina, P., & Bonofiglio, D. (2025). Examining associations among orthorexia nervosa and anthropometric factors and lifestyle habits in an Italian university community. *Nutrients*, 17(3), Article 537. <https://doi.org/10.3390/nu17030537>
5. Cetiner, M. K., Aksu, H., Sevincok, D., Ozgur, B., & Unuvar, T. (2025). Difficulties in emotional regulation may mediate the relationship between low mindfulness and high emotional eating in adolescents with obesity. *Childhood Obesity*, 21(8), 648–656. <https://doi.org/10.1177/21532176251370448>
6. Devoto, F., Girati, M., Asteria, C., Ravelli, M., Paulesu, E., & Zapparoli, L. (2025). Satiety and food availability modulate the approach and inhibitory responses to food cues in healthy weight participants. *Appetite*, 214, Article 108166. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108166>
7. Ryu, G., & Heo, R. (2025). Exploring emotional, restrained, and external eating behaviors: Impacts on energy and nutrient intakes among Korean adults. *Nutrients*, 17(3), Article 473. <https://doi.org/10.3390/nu17030473>
8. Tian, Y., & Hensele, J. (2025). A food well-being index for sustainable eating behavior: Construction, validation, and implementation. *Food Quality and Preference*, Article 105295. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105295>

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

10. Williams, I., Kemps, E., & King, D. (2026). The interaction between mood, dietary restraint, and emotion regulation on snack food choice and consumption: A naturalistic food diary study. *Food Quality and Preference*, 139, Article 105861. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2026.105861>

© Х. Б. Чопко

**Науково-методична стаття**

Дата першого надходження статті до видання: 07.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026