

УДК 159.9

*Е.Н. Леонова***СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Статья посвящена анализу социально-психологических типов пищевого поведения. Автор предположил, что каждый тип пищевого поведения представлен симптомокомплексом ряда особенностей. Пищевое поведение определяется как пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция которого опосредована симптомокомплексом половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности. В исследовании участвовало 100 студентов высших учебных заведений в возрасте от 18 до 21 года. Используемые методы исследования: интервью, опросники, тесты, методы математической статистики. По результатам исследования выявлены 6 социально-психологических типов пищевого поведения: интернальный, экстернальный, неустойчивый, эмоциогенно-ограничительный, ограничительный, эмоциогенно-экстернальный. В результате сравнительного анализа типов выявлен присущий каждому типу симптомокомплекс половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности, представлена их интерпретация.

Ключевые слова: пищевая зависимость, аддикция, ожирение, диета, нарушения питания, пищевое поведение, типы пищевого поведения.

В последней четверти XX в. проблема зависимости человека от пищи стала социальной в странах (включая Россию) с высоким уровнем экономического развития, в которых как минимум 30 % населения имеют избыточную массу тела [2]. Современное лечение ожирения основывается на применении диет для коррекции веса. А.А. Марков отмечает, что большинству не удается достичь нормальной массы тела, а достигнутые результаты чаще всего оказываются значительно меньше, чем ожидаемые; у большинства больных даже после успешного лечения наблюдается рецидив заболевания и восстановление исходной массы тела или даже большей [8].

По данным Н. Рамси и Д. Харкорт, в Великобритании 92 % девушек подросткового возраста недовольны своей фигурой [3]. По сравнению со здоровыми людьми у больных алиментарным ожирением достоверно чаще встречался внутриличностный конфликт между потребностями к независимости и к получению помощи, опеки [15].

Актуальность проблемы зависимости от пищи заключается в том, что количество людей с избыточным весом в мире неуклонно растет, что ведет к дисгармонизации внутриличностного и межличностного характера.

Ю.И. Савчикова пишет о трех стратегиях аддиктивного пищевого поведения: эмоциогенном, ограничительном и экстернальном [11]. Эмоциогенное пищевое поведение наблюдается после стресса или эмоционального дискомфорта. Распространенная реакция на такие состояния, как гнев, страх и тревога – потеря аппетита, но некоторые люди, напротив, реагируют на это чрезмерным потреблением пищи [1]. Эмоциогенное пищевое поведение подразделяют на три группы: перманентное эмоциогенное пищевое поведение, компульсивное пищевое расстройство и синдром ночной еды. Для перманентного эмоциогенного пищевого поведения характерна выраженная мотивационно-психическая незрелость с гипертрофией пищевой мотивации, где на первом месте стоит гедонистический компонент питания. Компульсивная еда характеризуется амбивалентностью приступов переедания, которые, снимая психоэмоциональное напряжение, в то же время являются стрессогенным фактором, вызывая чувство вины, отвращения к себе, страх перед невозможностью контролировать прием пищи. Синдром ночной еды характеризуется утренней анорексией, вечерней гиперфагией и бессонницей. А.В. Вахмистров отметил, что для таких больных характерна незрелость механизма регулирования бодрствования, при этом насыщение активирует механизмы сна, а голод – механизмы бодрствования [1].

По данным И.А. Рукавишниковой, эмоциогенное пищевое поведение, свойственное пищевым аддиктам, было выявлено в 33,3 % случаях, экстернальное – в 55,8 %, ограничительное – у 10,9% обследованных [10]. Все пациенты с эмоциогенным пищевым поведением имели признаки, свидетельствующие о физической зависимости от еды, что позволяло считать их пищевыми аддиктами. Анализ копинг-поведения, проводимый И.И. Федоровой, показал, что пациенты с нарушениями пищевого поведения используют малоадаптивные механизмы совладающего поведения (в 85,2 % случаях), где в большей степени страдает эмоциональная сфера [13]. М.Г. Чухрова и соавторы отмечают, что нарушения пищевого поведения выявлены у всех женщин с избыточным весом, эмоциогенное пищевое поведение преобладало в 35,6 % случаев [14].

Ограничительное пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса соблюдением диеты. Люди, ограничивающие себя в питании, игнорируют внутренние сигналы голода (или жажды) и придерживаются низкокалорийного режима питания, который, как предполагается, приведет к потере веса. Эмоциональная нестабильность, возникающая на фоне применения жестких диет, получила название «диетической депрессии», которая приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к приступу переедания. Такой эпизод может повлечь за собой появление чувства вины, снижение самооценки [6].

Ограничительное пищевое поведение характеризуется жестким соблюдением режима питания, диеты, игнорированием чувства голода с целью снижения веса. Частое же использование таких диет вызывает эмоциональную нестабильность, провоцируя приступы переедания; с другой же стороны – эмоциональные переживания относительно своего веса подталкивают к использованию диеты в целях его снижения. И.Г. Малкина-Пых пишет о том, что соблюдение диеты в течение последних 30 лет стало более популярным, в особенности в западном обществе среди молодых женщин [7]. Н. Рамси и Д. Харкорт отмечают давление, связанное с социально принятыми стандартами внешности, согласно которым хорошая внешность и стройная фигура – жизненно необходимый фактор успеха и счастья, особенно у женщин, проживающих в городах [3].

А. Грин и М. Кинг пишут, что молодые женщины, ограничивающие себя в пище, подвергаясь воздействию факторов стресса в лабораторных условиях, наоборот, склонны увеличивать потребление пищи [3]. М. Коннер и К.Дж. Армитейдж приводят пример исследования, обнаружившего, что люди, ограничивающие себя в пище, в большей степени склонны также к эмоциогенному и внешнему (экстернальному) питанию [3]; а также, что девушкам, учащимся в колледже и ограничивающих себя в еде, наиболее свойственно на воздействия стресса увеличивать потребления пищи по сравнению с теми, кто себя в ней не ограничивал.

Экстернальное пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам потребления пищи: человек с таким поведением ест в ответ не на внутренние стимулы (голод), а – на обонятельные внешние стимулы: вид, запах еды или время приема пищи. Экстернальность связана с мотивацией пищевого поведения, между ней и весом человека однозначного соответствия нет; здесь играют роль и другие факторы: доступность пищи, интенсивность метаболических процессов, уровень самоконтроля [7].

О.И. Салмина-Хвостова указала, что развитию экстернального типа расстройства пищевого поведения способствуют культурально-обусловленные стереотипы отношения к приему пищи как к средству коммуникации и поощрения [12]. Ее исследование показало, что возможен переход от экстернального к эмоциогенному типу расстройства пищевого поведения после длительного пребывания в ситуации хронического стресса.

По данным исследования И.И. Федоровой, нарушения пищевого поведения – это результат сложного взаимодействия конституционально-биологических (женский пол – 97,2 %; наследственная предрасположенность – 60,0 %), социокультуральных (дисгармоничный стиль воспитания – 93,4 %; желание иметь стройную фигуру – 68,0 %; пища «как средство общения» – 53,0 %) и психологических (неумение совладать со стрессовыми ситуациями – 85,2%; сложности в дифференцировке и вербализации собственных чувств и эмоций – 76,4%; высокий уровень реактивной тревожности в психотравмирующих ситуациях – 67,9 %) факторов [13].

Анализ подходов к рассмотрению проблемы нарушений пищевого поведения позволил выявить три общие группы причин, влияющих на формирование пищевого поведения: биологические, личностные, социально-психологические. Это позволило провести эмпирическое исследование для выявления симптомокомплекса половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей типов пищевого поведения.

Возникло предположение, что каждый социально-психологический тип пищевого поведения представлен симптомокомплексом специфических особенностей.

Целью исследования являлось выявление и описание социально-психологических типов пищевого поведения.

Задачи исследования:

- 1) провести эмпирическое исследование для выявления социально-психологических типов пищевого поведения;
- 2) провести сравнительный анализ социально-психологических типов пищевого поведения.

Пищевое поведение рассматривается как пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция же опосредована определенным симптомокомплексом половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности.

Среди факторов, детерминирующих нарушение пищевого поведения, выделены биологические, личностные и социально-психологические. Роль физиологической предрасположенности к нарушению пищевого поведения основывается на наследственности, эндокринных заболеваниях и др., но это не свидетельствует о том, что человек будет превращать еду в агент психологической зависимости. Рассматривая личностные факторы, отметим, что интегрированная личность справляется с внешними и внутренними стрессорами, используя социально приемлемые пути. Дезинтегрированная личность нуждается в искусственном облегчении и, если общество не осуждает приема какого-либо вещества, начинает употреблять его, тем самым становясь зависимой личностью или аддиктом. К социально-психологическим факторам относятся макросоциальные (социально-экономическая стабильность общества, наличие нравственных ориентиров, эталонов внешности, ценностей в обществе и др.) и микросоциальные (влияние семьи, группы сверстников, близкого социального окружения человека). Макросоциальные факторы закрепляются на уровне массового сознания, а микросоциальные – на уровне близкого социального окружения.

Объект и методы исследования

Объектом исследования является пищевое поведение. Испытуемыми в эмпирическом исследовании выступили студенты высших учебных заведений в возрасте от 18 до 21 года, в количестве 100 человек, из них 40 % – юноши, 60 % – девушки.

Теоретические методы исследования – анализ и обобщение теоретических положений. Эмпирические методы исследования: интервью, «Голландский опросник пищевого поведения» («DEBQ»), «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, опросник «Локус контроль» Е.Г. Ксенофонтовой, «Многофакторный личностный опросник 16 PF» Р. Кэттелла. Из методов математической статистики использовались: кластерный анализ (метод k -средних) для выделения типов пищевого поведения, оценка различий между выделенными типами при помощи H -критерия Крускала-Уоллиса, для выявления дополнительных отличий между типами использовался U -критерий Манна-Уитни. В работе использовался пакет программ статистической обработки данных SPSS 10.5 for Windows.

Интервью выявляло субъективное переживание отсутствия или наличия лишнего веса и включало два вопроса:

- 1) Считаете ли вы, что у вас есть лишний вес? Варианты ответов: Да/Нет.
- 2) Оцените степень переживания проблемы, связанной с лишним весом. Варианты ответов: 1 – отсутствуют переживания; 2 – переживания ниже среднего; 3 – средняя степень переживания; 4 – переживания выше среднего; 5 – высокая степень переживания.

Результаты

В результате кластерного анализа по методу k -средних трех показателей стратегий аддиктивного пищевого поведения была получена типология пищевого поведения.

В табл. 1 представлены социально-психологические типы пищевого поведения по показателям опросника пищевого поведения «DEBQ»: ограничительное, эмоциогенное и экстернальное пищевое поведение. Для этого опросника рассчитаны средние значения и их интервалы.

В зависимости от используемой стратегии пищевого поведения каждому выделенному типу даны названия:

- Тип 1 – интернальный тип пищевого поведения
- Тип 2 – экстернальный тип пищевого поведения.
- Тип 3 – неустойчивый тип пищевого поведения.
- Тип 4 – эмоциогенно-ограничительный тип пищевого поведения.
- Тип 5 – ограничительный тип пищевого поведения.
- Тип 6 – эмоциогенно-экстернальный тип пищевого поведения.

Таблица 1

Средние значения показателей ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения для каждого типа

Выделенные типы по результатам исследования	Типы пищевого поведения по опроснику «DEBQ»		
	Ограничительное	Эмоциогенное	Экстернальное
Тип 1	1,3	1,3	2,8
Тип 2	1,2	1,4	3,7
Тип 3	2,3	2,2	3,6
Тип 4	3,1	2,4	2,9
Тип 5	2,8	1,2	3,1
Тип 6	1,2	2,5	3,7
Интервал средних значений	1,4–2,2	2,2–3,7	3,1–3,4

В зависимости от пола и возраста выявлены особенности пищевого поведения. Девушкам в большей степени свойственны эмоциогенно-ограничительный (88,2 %), ограничительный (80 %) и неустойчивый (75,6 %) типы пищевого поведения. Юношам – экстернальный тип пищевого поведения (77,8 %). Интернальный (59,2 % – юноши, 40,8 % – девушки) и эмоциогенно-экстернальный (53,9 % - юноши, 46,1 % – девушки) типы пищевого поведения присущи, примерно в равной степени, и юношам, и девушкам

Самый высокий средний возраст у эмоциогенно-ограничительного типа пищевого поведения и составляет 20,1 г.; у ограничительного – 20 л.; неустойчивого – 19,8 л.; интернального – 19,6 л.; экстернального – 19,3 г. и эмоциогенно-экстернального – 19,2 г.

Таблица 2

Достоверность различий показателей испытуемых разных типов пищевого поведения

№	Показатели	Средние значения						Критерий достоверности	
		Интернальный	Экстернальный	Неустойчивый	Эмоциогенно-ограничительный	Ограничительный	Эмоциогенно-экстернальный	Хи-квадрат	P
1.	Субъективное переживание наличия или отсутствия лишнего веса	1,7	1,9	1,4	1,2	1,4	1,8	23,4	0,01
2.	Степень переживания наличия лишнего веса	1,3	1,2	2,3	3	2,6	1,5	30,6	0,01
3.	Поиск социальной поддержки	9,9	12	12,5	11,9	10	12,5	11,5	0,01
4.	Принятие ответственности	6,6	7,7	9,2	7,6	7,2	8,8	23,4	0,01
5.	Бегство-избегание	10,3	13,2	13,7	13,5	10,2	14,5	17,5	0,01
6.	Положительная переоценка	11,2	11,9	14,3	13,2	14,6	12,9	14,3	0,01
7.	Ограничительное пищевое поведение	1,3	1,2	2,3	3,1	2,8	1,2	66,2	0,01
8.	Эмоциогенное пищевое поведение	1,3	1,4	2,2	2,4	1,2	2,5	63,4	0,01
9.	Экстернальное пищевое поведение	2,8	3,7	3,6	2,9	3,1	3,7	67,8	0,01
10.	Фактор Q ₂ : «конформизм – нонконформизм»	4,9	6,6	3,9	5,8	5,4	4,2	12,3	0,01

В исследовании анализировалось также субъективное переживание человеком отсутствия или наличия лишнего веса – то, что человек думает относительно своего веса. Реального лишнего веса у него может и не быть, но он может считать, что лишний вес есть, и это провоцирует переживания в отношении собственного веса и внешности. Такое субъективное переживание наиболее характерно для эмоциогенно-ограничительного типа пищевого поведения, где 82,4 % испытуемых считают, что лишний вес у них есть. Субъективное переживание отсутствия лишнего веса характерно для экстернального (88,9 %), эмоциогенно-экстернального (84,6 %) и интернального (70 %) типов пищевого поведения. Мнения представителей неустойчивого и ограничительного типов пищевого поведения в этом отношении разделились: 58,6 % представителей неустойчивого типа считают, что у них есть лишний вес, а 41,4 % – нет лишнего веса; среди представителей ограничительного типа 60 % считают, что лишний вес у них есть, 40 % – что нет.

Выявлена степень переживания наличия лишнего веса в зависимости от типов пищевого поведения. Наиболее обеспокоены вопросом субъективного наличия лишнего веса испытуемые эмоциогенно-ограничительного (60 %), ограничительного (52 %) и неустойчивого (46 %) типов пищевого поведения. Практически нет переживания субъективного наличия лишнего веса у интернального (26 %), экстернального (24 %) и эмоциогенно-экстернального (30 %) типов пищевого поведения.

Для установления достоверных различий между типами пищевого поведения использовался Н-критерий Краскала-Уоллеса. Были выявлены неслучайные различия по уровням исследуемых признаков (результаты приведены в табл. 2). Выделенные шесть типов пищевого поведения отличаются по показателям: субъективное наличие лишнего веса, степень переживания наличия лишнего веса, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, положительная переоценка, ограничительное пищевое поведение, эмоциогенное пищевое поведение, экстернальное пищевое поведение, фактор Q₂: «конформизм – нонконформизм».

Для выявления симптомокомплекса половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности, обуславливающих специфику того или иного типа, проведено сравнение типов пищевого поведения. С целью выявления дополнительных различий между типами пищевого поведения использовался U-критерий Манна-Уитни. Выявленные достоверные различия между типами позволили описать и интерпретировать полученные данные.

Выводы

В процессе эмпирического исследования подтверждена гипотеза о том, что каждый социально-психологический тип пищевого поведения представлен симптомокомплексом специфических особенностей. Выявленная социально-психологическая типология пищевого поведения включает шесть типов пищевого поведения: интернальный, экстернальный, неустойчивый, эмоциогенно-ограничительный, ограничительный, эмоциогенно-экстернальный. Каждому выделенному типу присущ свой симптомокомплекс половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности.

1. Интернальный тип пищевого поведения

К интернальному типу было отнесено 27 % испытуемых, из них 59,2 % – юноши и 40,8 % – девушки. Средний возраст составляет 19,6 лет. 30 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес; степень субъективного переживания наличия лишнего веса 26 %.

Интернальный тип пищевого поведения примерно в равной степени характерен для юношей и девушек, считающих, что у них нет лишнего веса, так что переживания наличия лишнего веса отсутствует. У них не выражены аддитивные стратегии пищевого поведения, более того, данному типу свойственно интернальное пищевое поведение. Испытуемых можно охарактеризовать как самоуверждающихся, независимых, доминантных, упрямых, в каких-то моментах – агрессивных. Они более ситуативны и в своем поведении могут проявлять как консервативные установки (быть прямыми), так и более либеральные: быть свободно мыслящими, экспериментирующими, хитрыми, более дипломатичными. Этот тип легче принимает на себя ответственность, то есть признает свою роль в проблеме с сопутствующими попытками ее решения; только в некоторых случаях будет искать социальную поддержку, прибегать к бегству или избеганию проблемы. Представители этого типа более позитивно воспринимают данную ситуацию и делают для себя конструктивные выводы. Интернальный тип в целом характеризуется большой гибкостью поведения, чем другие выделенные типы; воз-

можно, потому в большей степени для этого типа характерно приступать к приему пищи ввиду внутренних, физиологических потребностей.

2. Экстернальный тип пищевого поведения

К экстернальному типу было отнесено 9 % испытуемых, из них 77,8 % – юноши и 22,2 % – девушки. Средний возраст составляет 19,3 года, 11,1 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес, и степень субъективного переживания его наличия 24 %.

Экстернальный тип пищевого поведения присущ в основном юношам, считающим, что лишнего веса они не имеют; переживания по этому поводу у них отсутствуют. Они реагируют не на внутренние стимулы приема пищи, а на внешние: они «едят глазами» – увидел, значит, съел. Именно эта особенность лежит в основе переедания «за компанию», перекусов на улице, избыточного приема пищи в гостях, покупки лишних продуктов в магазине. Ввиду «податливости» к приему пищи, экстернальный тип прилагает большие усилия для регулирования своих чувств и действий. Представители этого типа весьма консервативны в своих убеждениях, уверены в правильности того, чему их учили, имеют тенденцию препятствовать и противостоять изменениям и откладывать их. Они склонны к расслабленности, уравновешенности, удовлетворенности, что в некоторых случаях может привести к лени и к достижению низких результатов. Пища играет связующую роль в межличностном общении, например, в ситуациях чрезмерного употребления на праздниках, в гостях и т. д. Возможно, отсюда у них уверенность в компетентности в межличностной сфере: благодаря совместному питанию достигается некоторое взаимопонимание, чувство единения с окружающими.

3. Неустойчивый тип пищевого поведения

К неустойчивому типу было отнесено 29 % испытуемых, из них 24,1 % – юноши и 75,9 % – девушки. Средний возраст составляет 19,8 лет, 58,6 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес; степень субъективного переживания ими наличия лишнего веса – 46 %.

Неустойчивый тип пищевого поведения характерен для девушек, половина которых считает, что есть у них лишний вес, и они обеспокоены этим вопросом. В зависимости от ситуации они могут пищей снимать эмоциональный дискомфорт; также прибегать к периодическому использованию жестких диет, реагируя при этом на внешние аспекты питания. Они уважают принципы, предпочитают работать и принимать решения вместе с другими людьми, любят общение и восхищение, зависят от них, им нужна поддержка группы. Испытуемые не стремятся разрешить ситуацию прямо здесь и сейчас, а откладывают или уходят от ее решения, что провоцирует переживания, которые чаще снимаются пищей, а затем обостряется поиск новой диеты. В данном случае можно говорить о пище как агенте зависимости.

4. Эмоциогенно-ограничительный тип пищевого поведения

К эмоциогенно-ограничительному типу было отнесено 17 % испытуемых, из них – 11,8 % юноши и 88,2 % – девушки. Средний возраст – 20,1 год. 82,4 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес, степень субъективного переживания наличия лишнего веса – у 60%.

Эмоциогенно-ограничительный тип пищевого поведения свойствен девушкам, считающим, что у них есть лишний вес, и проявляют обеспокоенность в этом отношении. Представители эмоциогенно-ограничительного типа используют диету с целью снижения веса, потому что считают, что у них есть лишний вес, также для них характерно переедание для снятия эмоционального дискомфорта. Их можно охарактеризовать как мягких, чувствительных, впечатлительных, сопереживающих, склонных к рефлексии, что, безусловно, сказывается на эмоциональной нестабильности данного типа. Выражена нормативность поведения: они могут полагаться на специалистов по снижению веса, рекомендуемых придерживаться той или иной системы питания, диеты. Представителям этого типа свойственно мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы: это способствует использованию пищи для снятия эмоциональных переживаний и формированию пищевой зависимости. Время от времени человек признает свою роль в проблеме и пытается ее решить, но если он считает, что у него есть лишний вес, то попыткой решения будет использование жестких диет.

5. Ограничительный тип пищевого поведения

К ограничительному типу было отнесено 5 % испытуемых, из них 20 % – юноши и 80 % – девушки. Средний возраст составляет 20 лет. 60 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес; степень субъективного переживания наличия лишнего веса – 52 %.

Ограничительный тип пищевого поведения характерен для девушек, обеспокоенных вопросом лишнего веса. Среди них которых половина считает, что имеет лишний вес. Для представителей ограничительного типа характерно использование диет, систем питания, чтобы целенаправленно снижать и контролировать вес. Они считают, что если одна диета не подходит, то подойдет другая. Им свойственна высокая нормативность поведения, что говорит о том, что они привыкли быть требовательными к себе, настойчивыми в достижении результата, чему опять же способствует использование диет. В ряде случаев они избегают решения проблем: если ограничительный тип скажет себе, что надо похудеть, то сразу найдет много вариантов диет, среди которых будет выбирать наиболее для себя «оптимальную».

6. Эмоциогенно-экстернальный тип пищевого поведения

К эмоциогенно-экстернальному типу было отнесено 13 % испытуемых, из них 53,9 % – юноши и 46,1 % – девушки. Средний возраст составляет 19,2 года, 15,4 % испытуемых считают, что у них есть лишний вес, степень субъективного переживания наличия лишнего веса – у 30 %.

Эмоциогенно-экстернальный тип пищевого поведения присущ юношам и девушкам, считающим, что у них нет лишнего веса; соответственно – и переживаний его наличия. Испытуемых этого типа можно охарактеризовать как людей с развитым воображением, погруженных во внутренние потребности, заботящихся о практических вопросах, но также и как прямых, естественных, бесхитростных, сентиментальных, легко расстраивающихся, чувствительных. Используют бегство, скорее, избегание проблем, нежели поиск решения, но порой признают свою роль в проблеме и пытаются ее разрешить. Они считают себя компетентными в межличностном общении, ищут эмоциональную поддержку со стороны других людей, что может выражаться в приемах пищи, включающих в себя «душевные» разговоры. Им свойственно «заедать» свои горести, несчастья, стрессы, чтобы снизить эмоциональные переживания. Для них существенны внешние стимулы приема пищи, то есть приятный внешний вид пищи, время приема пищи, переедание вкусными блюдами, реагирование на приглашение «составить компанию» другим, не будучи голодным.

По результатам исследования выявлены особенности социально-психологических типов пищевого поведения. Дальнейшее исследование позволит выявить факторы, детерминирующие нарушения пищевого поведения, на основе которых предполагается разработка социально-психологической программы по коррекции пищевого поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вахмистров А.В. Нарушения пищевого поведения при церебральном ожирении: (Клинико-психол. и электрофизиол. исследования): автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2001.
2. Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Крюков Н.Н. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение. Самара, 1999.
3. Коннер М., Армштейдж К. Дж. Социальная психология пищи. Харьков: Гуманитарный центр, 2012. 264 с.
4. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации контроля личности — новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психол. журнал. 1999. Т. 20, № 2. С.103-114.
5. Лавут Л.М. Идеальный вес: Новейший справочник. М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2005.
6. Малкина-Пых И.Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. М.: Эксмо, 2007.
7. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040 с. (Справочник практического психолога).
8. Марков А.А. Пограничные нервно-психические расстройства при избыточном весе и ожирении: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Томск, 2006. 23 с.
9. Рукавишников И.А. Патологические аспекты нарушения пищевого поведения (Аддикции переедания): автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2006. 21 с.
10. Рынза О.П. Гигиеническая оценка стереотипов пищевого поведения у лиц молодого возраста, проживающих на территории с экологическим неблагополучием: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Кемерово, 2006. 23 с.
11. Савчикова Ю.И. Психологические особенности женщин с проблемами веса: дис. ... канд. псих. наук / СПбГУ. СПб., 2005.
12. Салмина-Хвостова О.И. Расстройства пищевого поведения при ожирении: эпидемиологический, клинико-динамический, превентивный, реабилитационный аспекты: автореф. дис. ... докт. мед. наук. Томск, 2008. 42 с.
13. Федорова И.И. Клинико-динамический и психотерапевтический аспекты нарушений пищевого поведения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Томск, 2007.

14. Чухрова М.Г. Нарушения пищевого поведения и психологические расстройства у женщин при избыточной массе тела // Психосоматическая медицина: Материалы 1-го Международного конгресса. СПб.: Медлайн-Медиа, 2006. 244 с.
15. Шипачев Р.Ю. Исследование клинико-психологических характеристик женщин, страдающих алиментарно-конституциональным ожирением, в связи с задачами краткосрочной психотерапии: автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПб., 2007.

Поступила в редакцию 20.04.17

E.N. Leonova

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TYPES OF EATING BEHAVIOR

The article describes socio-psychological types of eating behavior. The author suggests that each type of eating behavior is a complex of gender, age, psychological, socio-psychological characteristics of a person. Eating behavior is defined as organization of subject's activity, which regulation is mediated by a specific symptom complex of age, sex, psychological and socio-psychological peculiarities of a person. The study involved 100 students of higher educational institutions aged 18 to 21 years. Research methods are interviews, questionnaires, tests, methods of mathematical statistics. The study identified six socio-psychological types of eating behavior: internal, external, unstable, emotional-restrictive, restrictive, emotional-external. The author conducted a comparative analysis of types and peculiarities inherent to each type of eating behavior. Six types of eating behavior are described by their age, sex, psychological and socio-psychological characteristics.

Keywords: dependence on food, addiction, obesity, diet, eating disorder, eating behavior, types of eating behavior.

Леонова Екатерина Николаевна, магистрант
кафедры экономики и социологии труда
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 4)
E-mail: leonova@psyman.pro

Leonova E.N., master degree student
of Department of Economics and sociology of labor
Udmurt State University
Universitetskaya st., 1/4, Izhevsk, Russia, 426034
E-mail: leonova@psyman.pro