

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой

к. психол. н.

О.С. Андреева

3.07.2019 2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

**ПИЩЕВАЯ СЕМАНТИКА У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ
ОТНОШЕНИЕМ К СВОЕМУ ТЕЛУ**

37.04.01 Психология:

«Психологическое консультирование»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной формы обучения

Шпуленко
Анастасия
Борисовна

Научный руководитель
(кандидат психологических наук)

Андреева
Ольга
Станиславовна

Рецензент
(психолог, *руководитель*
Психологической службы МАУ
ДО "ЦВР"Дзержинец")

Колотовкина
Ольга
Александровна

г. Тюмень, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	8
1.1 Нарушения пищевого поведения как психологическая проблема: феноменология	8
1.1.1 Феномены, демонстрирующие важность исследования отношения женщин к еде	8
1.1.2 Проблема пищевого поведения в консультативной практике психолога	12
1.2 Исследования отношения к еде и образу тела	16
1.2.1 Исследования образа тела и схемы тела	16
1.2.2 Самооценка, общее самоотношение и отношение к телу	21
1.3 Пищевое поведение как медицинский и психологический феномен	25
1.3.1 Понятие и типы пищевого поведения	25
1.3.2 Нарушения пищевого поведения: медицинский подход	29
1.3.3 Нарушения пищевого поведения: психологический подход	35
1.3.4 Подходы к коррекции нарушений пищевого поведения	42
1.4 Социальное воздействие на пищевое поведение в современном обществе	45
1.5 Связь отношения к телу и пищевого поведения	51
Выводы по первой главе	54
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПИЩЕВОЙ СЕМАНТИКИ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К СВЕМУ ТЕЛУ	57
2.1 Организация и проведение исследования	57
2.1.1 Организация исследования	57

2.2 Результаты исследования	59
2.2.1 Корреляционный анализ.....	59
2.2.2. Сравнительный анализ выбора пословиц.....	67
Выводы по второй главе	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: В наше время все чаще извне нам навязываются идеалы о том, как мы должны выглядеть, что хотеть и что чувствовать при этом. Специфика воздействия СМИ на формирование образа тела в процессе социализации заключается в том, что в них предлагается уже готовый образец любого социального феномена, иначе говоря, социальный стереотип. В том числе мы видим большое количество групп в социальных сетях по тематике здорово образа жизни, идеальных пропорций или даже таких как «40 кг и меньше» и т.п. Участились случаи обращения на консультацию женщин, которые недовольны своей внешностью и весом. Отношение к своему телу – важный компонент самооценки. Часты случаи, что индекс массы тела таких женщин в норме, и при этом они воспринимают себя как «слишком толстых» или испытывают иные негативные эмоции по отношению к своему телу и к своему весу. Также есть случаи, когда для женщин пища становится психотерапевтом, утешителем, универсальным решением проблем, еда – это один из самых известных механизмов компенсации. С другой стороны, существует еще вариант давления: в СМИ активно транслируется информация об отношении к еде, предлагаются стереотипы о том, как «правильно» относиться к еде, особенно в случае отношения к себе как к «недостаточно худой». При этом предлагаемые извне модели могут быть абсолютно разными: от жестких ограничений и до интуитивного питания. Женщина оказывается в ситуации двойного давления: с одной стороны, ей рассказывают, как она должна выглядеть, а с другой стороны, как она должна питаться. Это влияет на ее пищевое поведение, и женщины испытывают тревожность, дискомфорт от обилия информации и непонимания, что же им выбрать и как найти свой путь и наилучший вариант для себя.

Исследование по темам отношения к своему телу и к еде (нарушениям пищевого поведения) рассмотрены такими авторами, как Либина А.В., Зейгарник Б.В, Ширяев О.Ю., Тумбасова Е.Р., Каирова М.Т., Горчакова Н.М.,

Фильштинская Е.Г., Блинова Е.Г., Балаи М.В., Лапшина Д.В., Иванова К.В., Салмина—Хвостова О.И., Столин В.В., Белякова Н.А., Малкина—Пых И.Г., Макуха С.В., Погонцева Д.В., Вознесенская Т.Г., Макушина О.П., Приленская А.В., Шатило Е.Н., Бернс Р., Саражвеладзе Н.И.

Проблемой является то, что пищевое поведение чаще всего изучается в контексте пищевых привычек, правильного и неправильного питания, рекомендаций, указаний. При этом особенности пищевой семантики у женщин с разным отношением к своему телу остаются не изученными, в то время как знание этих особенностей может быть важно в процессе консультирования по вопросам пищевого поведения и пищевых привычек. В нашей работе *пищевую семантику* мы будем понимать как смысловое значение, которое человек вкладывает в понятие пищи, анализируемое с помощью языковых средств.

Объект: пищевая семантика и отношение к еде как факторы пищевого поведения.

Предмет: пищевая семантика у женщин с разным отношением к своему телу.

Цель исследования: выявить смысловые особенности пищевой семантики у женщин с разным отношением к своему телу.

Задачи:

- 1) Изучить научную литературу о пищевом поведении, отношении к еде и самоотношении.
- 2) Выделить, систематизировать психологические и медицинские аспекты пищевого поведения людей.
- 3) Эмпирически проверить выдвинутые гипотезы.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в пищевой семантике (в смыслах, связанных с понятием «еда») у женщин с разным отношением к своему телу.
2. Существуют значимые различия в эмоциональной окраске отношения к еде у женщин с разным отношением к своему телу.

3. У женщин, недовольных своим телом, смысловое поле еды является более наполненным (с едой связывается большее количество смыслов), чем у женщин, своим телом довольных.

4. Существует связь между отношением женщин к своему телу и типами пищевого поведения.

Эмпирическую базу составили 101 женщина возрастной категории от 17 до 64 лет.

Теоретической базой исследования послужили:

Работы в области социальной и женской психологии (С.Фишер, Н.Вульф, К. Уоллерстайн, Д.В. Погонцевой, И. В. Грошев и др.), работы, связанные с формированием образа тела (Адлер А., Бернс Р., Фрейд З., Шилдер П., Столин В.В., Тхостов А.Ш., Мухина В.С.), с отношением к телу (Быховская И.М., Майерс Д., Соколова Е.Т., Подорога В.А., Саражвеладзе Н.И).

Методы исследования: для решения поставленных задач в работе был использован общенаучный поисковый метод: анализ научной, методической литературы и электронных информационных средств по ключевым для данной работы вопросам.

В эмпирическом исследовании были использованы опросник «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной, Голландский опросник пищевого поведения (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) (DEBQ) и метод выбора высказываний о еде. Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики и методов качественного анализа.

Практическая значимость: Полученные исследования позволят лучше понять связь между отношением к еде и пищевым поведением, и получить новые подходы к консультированию по вопросам пищевого поведения через работу со смыслами, связанными с едой.

Положения, выносимые на защиту:

1. Понятие «пищевое поведение» включает в себя много различных аспектов и может быть гармоничным (адекватным) или отклоняющимся

(девиантным). Нарушения пищевого поведения могут быть рассмотрены с точки зрения медицинского и психологического подходов.

2. Привлекательная внешность часто позиционируется СМИ и обществом в целом в качестве главного ведущего фактора социальной успешности. В процессе интерпретации происходит «приписывание» человеку качеств личности в соответствии с эталоном внешности.

3. Наибольший вклад в самооценку внешности вносит социальный фактор, социальная оценка, соответствие нормам и стандартам. Теоретическая информация о влиянии социума на самооценку внешности подтвердилась эмпирически.

4. Связь между типами нарушений пищевого поведения и оценкой своей внешности статистически не подтверждается. Тип нарушений пищевого поведения зависит не от оценки внешности, а от других факторов, которые нужно дополнительно исследовать. Часто транслируемая идея о том, что изменение самооценки своей внешности изменит пищевое поведение, оказывается не работающей в этом контексте.

5. У группы женщин, довольных своей внешностью, больше представлена идея об удовольствии, радости от приема пищи. У группы женщин, недовольных своей внешностью больше представлена идея о диете и ограничениях, которая вступает в противоречие с идеей удовольствия от еды. Их жизнь – борьба противоречий, в которой еда воспринимается как «недруг».

6. Существуют значимые различия между пищевой семантикой женщин с разным индексом ИМТ. Для женщин с ИМТ выше нормы характерно представление о еде как опасной и подрывающей здоровье.

7. В целом идея ограничений в пищевом поведении в той или иной степени прослеживается у всех групп испытуемых, независимо от их отношения к телу, типа пищевого поведения или индекса массы тела.

ГЛАВА 1. ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Нарушения пищевого поведения как психологическая проблема: феноменология

1.1.1. Феномены, демонстрирующие важность исследования отношения женщин к еде

Вместе со стремительными темпами развития влияния СМИ, рекламы, кинематографа происходит изменение образов красоты и стереотипов. Физическая красота и здоровье возводятся в культ, транслируются безупречные образы, лишённые недостатков. Современный мир — это эпоха технического прогресса. Идеалы красоты широко тиражируются посредством СМИ, демонстрируются в рекламе и кинематографе, создавая тождественность между безупречной внешностью и успехом. К идеалам женской красоты нашего времени можно отнести спортивное подтянутое тело, загар, пышная грудь, округлые бедра и ягодицы, плоский живот, тонкие руки, высокие скулы, пухлые губы, тонкий чуть вздернутый нос, большие глаза, широкие брови и густые волосы. Данный собирательный образ обязательно должен обладать чувственностью и сексуальностью. Задачу подстроиться и соответствовать такому эталону осложняет технический прогресс – каждое изображение подвергается редактированию. Подобные образы красоты нередко являются недостижимыми, нереалистичными, что губительно сказывается на восприятии человеком собственной внешности и ведет к невротизации.

Как и любая ценность, красота человеческого тела является таковой только в аспекте принятия ее обществом. При этом общественное мнение формируется и поддерживается средствами массовой информации, семьей, ближайшим окружением: друзьями, коллегами, знакомыми и даже случайными людьми. Неосторожно оброненная фраза по поводу внешности при

определенных условиях может явиться причиной снижения самооценки человека, потери ощущения собственной уникальности и значимости социальных контактов, нарушения образа собственного тела.

В СМИ чаще всего пролеживается склейка между привлекательной внешностью, худобой и отношением к еде. Активно транслируется идея о том, что человек в хорошей форме – это тот, который мало ест. При этом полный человек чаще позиционируется как тот, кто не следит за собой. Кроме объективно существующих нарушений пищевого поведения существуют вещи, которые люди сами субъективно воспринимают как нарушения даже если это не является поставленным диагнозом. В подобных самодиагнозах прослеживается невротизация. В частности приведем несколько примеров с женских форумов, которые иллюстрируют данные тенденции.

Пример 1. У меня такая проблема. Я могу наесться одним лёгким салатом, даже если очень голодная. Но почему—то у меня так никогда не получается. Я съедаю всё, что есть в холодильнике. При этом чувство голода я не испытываю, бывает даже так, что мне противно что—то есть, но я всё равно это ем, как будто не могу остановиться. Постоянно мучает тяжесть, тошнота от переедания. Может, кто—нибудь сталкивался с подобным? Как мне остановиться, перестать обжираться? P.S. думала, что это булимия или недостаток каких—нибудь витаминов и веществ, была у врача, но он сказал, что всё в порядке, все иногда переедают. Но у меня это как будто зависимость какая—то.

Пример 2. Здравствуйте. Мне 17 лет, и я постоянно переедаю. Не то, чтобы даже переедаю, а нажираюсь до тошноты. Пару лет назад я была толстой, затем похудела и перестала переедать. Но несколько месяцев назад у меня началась депрессия, я чувствую себя такой ничтожной! Поэтому я снова стала есть. Съедаю обычно несколько тарелок, затем пытаюсь вызвать рвоту, пью слабительные, и не могу перестать переедать, поскольку только

от еды мне становится немного лучше. Думаю, что у меня булимия. Подскажите, что мне делать.

Пример 3.... У меня серьезная проблема — я ем ооочень—ооочень много, до состояния, когда уже дышать не могу. Но при этом у меня нет вообще чувства голода — то есть я ем, потому что этого хочет мой мозг, а не желудок. Я ем, когда я не голодна, когда я уже сыта, когда я уже и так много съела. Я сама не в силах с этим справиться. Ссылаясь раньше на стресс на работе, еще могла простить себе неделю—другую таких зажоров, но все наладилось, а я не могу остановиться. Естественно, я не могу похудеть (надо скинуть всего лишь 5—7 кг, хочу подтянутое тело без прослойки жирка на животе и попе), но вместо этого, я ем и увеличиваю жировые залежи. Посоветуйте, что делать, пожалуйста!

Пример 4. Народ, у вас такое бывает? Что вы при этом делаете? Я жру—жру хотя уже желудок разрывается, а всё равно жру. Не понимаю зачем и почему? Это привычка или что? Помогите. Почему я не ем лишь тогда когда голодная (а я редко голодная, не помню, когда в последний раз была).

Пример 5. Не знаю что со мной! Началось недавно, с осени где—то. Я все время хочу есть. Даже не есть а ЖРАТЬ! По ночам еда снится. Ем и не могу остановиться, поправилась на 5 кг уже, а всегда была худая. Что со мной? Что делать???

Пример 6. Я не могу перестать есть, я постоянно ем... ничто меня не контролирует. Я толстею и толстею. Я ненавижу себя толстой, многие говорят, мол, полюби себя такой. Они меня просто достали, я НЕ ХОЧУ быть жирной, мне не важно что думают обо мне другие, я хочу быть худой для себя, а не для кого—то. Сейчас, всерьез задумываюсь о суициде .Я знаю, что на 99% мне тут не помогут, а скажут типо люби себя такой, но все же я так надеюсь на чудо. Хотя мир суров, так что скорее всего исход уже ясен.

Пример 7. Девочки...я понимаю, что такие темки уже наверно были...но....Я постоянно ЖРУ. как это не смешно звучит...с родов прошло 7 мес и я как с цепи сорвалась. Ем даже если не голодная. Парадокс. Муж говорит,

что все в порядке и со временем придешь в норму, а я за его спиной тупо жру. Мне говорят подруги и мама, что меня разнесло и пора брать себя в руки а я отмахнусь рукой и снова к холодильнику. На себя уже в зеркало противно смотреть, а если кто — то грубо тыкнет или посмеется, то нет, что б в руки себя взять я иду к холодильнику

Пример 8. Просьба без издевательств, реально крик души. Мне неполных 30 лет, симпатичная, высокая. Я всегда была склонной к полноте но вполне могла держать себя в тонусе, ограничения в еде были нормой моей жизни, размер одежды 42—44. Всё изменилось с рождением дочки, а точнее после завершения кормления грудью. Во время гв я ограничивала себя во всём (из—за аллергичности ребёнка), да и за беременность не набрала ни грамма лишнего. Но как только закончила гв как с цепи сорвалась. Я ПОСТОЯННО ХОЧУ ЕСТЬ! Такое ощущение, что чувство сытости я не испытываю никогда! Фигура моя начала портиться, не быстро правда но всё же. Вещи ношу старые, но они уже на мне трещат((((Полагаю, что ещё пару месяцев в таком ритме и весы подо мной сломаются(((Я постоянно что—то жую и в основном это мучное/сладкое/жирное. Попыталась снова сесть на диету, продержалась неделю, всхуднула немного и вновь жру(((Что мне делать? Куда подевалась моя сила воли выработанная за все годы моей жизни?????

Общее во всех выше приведенных примерах:

- Неконтролируемый аппетит у женщин.
- Чувство вины за свой неконтролируемый аппетит.
- Осознание, что ситуация является проблемой, попытки к решению которой применялись, но не стали успешны.
- Женщины склонны считать, что самостоятельно справиться с проблемой не могут, и ищут помощь.
- Нет целостного видения ситуации и понимания о механизмах, ведущих к нарушениям пищевого поведения и увеличению массы тела.

Фактически речь идет о том, что женщины рассматривают свое тело как проблемное, испытывают чувство вины за свой аппетит и неспособность его

контролировать. На основании всего перечисленного проведение исследования видится нам достаточно актуальным и имеет практическое значение. Следовательно, **объектом** нашего исследования являются пищевая семантика и отношение к еде как факторы пищевого поведения.

1.1.2. Проблема пищевого поведения в консультативной практике психолога

На фоне вышеуказанных ситуаций, на приеме у психологов увеличивается количество обращений женщин, желающих скорректировать пищевое поведение. Чаще всего они уже предпринимали действия в этом направлении: либо самостоятельно изучив варианты, либо при помощи профессиональной поддержки диетолога. При этом результат оказался недолгосрочным или они оказались в «ловушке постоянного здорового образа жизни». Чаще всего на консультацию обращаются те, кто хочет постройнеть, изменив свое отношение к еде и устранив причину, из-за которой они так много едят. Однако часты и случаи таких обращений, где размер одежды клиентки не превышает 42—44 размера — это красивые, ухоженные женщины и при этом они приходят с желанием худеть и хотят сделать это обязательно и любой ценой.

При этом психолог сталкивается со следующими проблемами:

1) В СМИ и интернете сейчас много информации о стройности и здоровом образе жизни и клиенты часто приходят уже избыточно знающие, что и как верно надо делать, чтобы все получилось, при этом результата от их знаний нет либо он мал и недолгосрочен. Тем самым изначально психологу необходимы такие знания, которыми можно удивить, чтобы у клиента случился инсайт. Психологу надо обладать запасом эрудиции в узкой области, иначе есть риск выглядеть перед клиентом мало осведомленным и потерять его доверие. В данной области часто приходится работать с ложными убеждениями и установками клиента. При этом желательно иметь под рукой несколько

аргументированных научных исследований, так как в основном клиенты аргументируют свои знания тем, что где—то слышали, видели, читали, однако знания чаще всего носят поверхностный характер и вырваны из контекста. При этом необходимо задать верные вопросы и суметь беседу с клиентом выстроить так, чтобы консультации происходили без сопротивления.

2) У проблемы нарушения пищевого поведения есть и медицинский аспект. Психологу необходимо знать азы медицины, чтобы понимать, какие анализы клиенту необходимо собрать, при этом как объяснить клиенту, чтобы он не волновался и не интерпретировал полученные анализы. Необходима тактичность в обращении с клиентом и работа в связке со специалистами медицинского профиля. Психологу не достаёт точного перечня медицинских знаний, которые ему необходимо от клиента для точности понимания целостной картины ситуации.

3) Клиенты хотят решить все легко и быстро, просят «волшебное средство» или психологический совет, которые помогут им решить проблему. Психологу приходится проводить предварительную разъяснительную беседу об истинных (обычно не коротких) сроках терапии, необходимости все делать комплексно и поэтапно, о том, с какими задачами работает терапия. Есть случаи, когда клиенты в итоге, получив всю предварительную информацию, которая идет вразрез с их желанием, больше не являются на консультации. Трудность психолога в этом случае – нереалистичные ожидания клиента. Необходимо переформулировать запрос клиента так, чтобы он принимался как долгосрочный, и признавалась важность работы при поддержке психолога и комплексное консультирование с проработкой установок, убеждений, травмирующих ситуаций клиента.

4) Велика вероятность, что работа психолога с данным типом клиента пойдет именно на проработку ситуаций прошлого, улучшение самооценки, работа с образом и схемой тела и есть вероятность, что клиент со временем придет к собственному внутреннему осознанному решению, что он доволен собой и своим весом или хочет совсем незначительно его уменьшить. Как в

такой ситуации строить первые этапы консультации, где происходит прояснение проблемы и уточнение запроса клиента, какова должна быть стоимость таких консультаций или диапазон цен, за что консультант здесь берет оплату и как сделать так, чтобы время на данной консультации было проведено эффективно для клиента и для психолога. Важно определить то, о чем стоит говорить и до каких осознаний клиент должен прийти самостоятельно при помощи психологической помощи, стоит ли давать домашнее задание, чтобы помочь клиенту найти мотивацию для изменений.

5) Психолог не может повлиять на жизнь клиентки. Одной из причин лишнего веса является нарушение пищевого поведения и деструктивные поведенческие привычки, связанные с приемом пищи. Если клиент живет с кем – то, то в этой среде уже установлен определенный стиль пищевого поведения, таким образом, есть вероятность, что клиенту, желающему изменить стиль пищевого поведения, будет сложно со своей новой системой питания. Вероятно, что близкие и родные люди не окажут поддержку, тем самым человек будет чувствовать себя отверженным и может отказаться от своего намерения. Было бы идеально, если бы вся семья клиента начала придерживаться нового стиля пищевого поведения и образа жизни, однако такие случаи встречаются не часто. В лучшем варианте в реальной жизни клиенту не будут мешать соблюдать его новые пищевые привычки, ну а в худшем над ним будут посмеиваться, чем могут загубить его неокрепшую мотивацию. Сложность состоит в том, что консультант не может повлиять на окружение клиента, не может ему гарантировать, что жизнь клиента изменится и улучшится и не может знать, на 100% ли честен с ним клиент, соблюдает ли все предписания и инструкции. Речь здесь идет о созависимости в отношениях и системной семейной терапии, специфику в данной сфере психолог может не знать.

б) Очень часто за запросом про нарушения пищевого поведения скрывается большой список других проблем. Недовольство телом – это лишь внешний повод обращения к специалисту. При этом есть опасность, что

человек после первых нескольких консультаций подумает, что все это безнадежно и не стоит даже пробовать. Тем самым консультанту надо научиться строить свою работу уважительно и при этом честно. Необходим вариант, как совместить эти критерии в работе с клиентом, на что делать акцент и как мотивировать.

7) Сам консультант, возможно, никогда не сталкивался с данной проблемой у себя и его знания в данной области теоретичны, что может вызвать недоверие у клиента и формализм (теоретичность) консультанта. Есть и другая вероятность, что консультант у себя не окончательно проработал данную проблему или проработал только способами самоограничений, не устранив реальных причин проблемы – такие консультации могут носить временный характер и данные рекомендации будут работать лишь в период, когда клиент придерживается ограничительных поведенческих моделей.

8) Недоверие к психологу, наличие большого количества бесплатных программ, которые гарантируют результат и непонимание за что же консультанту платить деньги и на какой результат рассчитывать. Также возможна ситуация непонимания, почему данному консультанту стоит платить деньги, когда есть столько бесплатного, и что особенного может предложить психолог. Некий вопрос УТП в работе консультанта. Психологу трудно конкурировать с иными предложениями, существующими на рынке.

Таким образом, исходя из всего вышеописанного и встает вопрос о том, что же на самом деле стоит за этим желанием похудеть, какова пищевая семантика у женщин с разным отношением к своему телу, чем на самом деле является еда и какие истинные потребности она маскирует. К тому же психологу важно уметь грамотно выявлять, с какой проблемой на самом деле пришел к нему клиент, это проблема самоотношения, искажения образа и схемы тела, вес как симптом того, что происходит в жизни клиента и чем он недоволен, но не знает, как изменить. Выявление и понимание точного запроса может помочь психологу быстрее и качественнее подобрать необходимые именно в данной ситуации и точно подходящие способы консультирования, что

поможет избежать неудач в процессе работы с клиентом. Данные ситуации происходят вследствие учета больше когнитивно – поведенческого аспекта подхода к самой процедуре работы с запросом клиента: чаще всего не проводится беседа о выявлении истинных мотивов и смыслов, не учитываются личностные особенности, доминирующие стратегии пищевого поведения, не выявляется, какие потребности замещает еда в жизни клиентки.

В нашей работе мы намерены выяснить, какова пищевая семантика у женщин с разным отношением к своему телу, выявить взаимосвязи между стратегиями пищевого поведения и отношения к своему весу и телу.

1.2. Исследования отношения к еде и образу тела

1.2.1. Исследования образа тела и схемы тела

В представлениях человека о самом себе огромную роль играет представление об образе тела. Е.Г. Фильштинская (2015) отмечает, что формирование начинается с детского возраста. Увеличение активности происходит в подростковом и юношеском возрасте, для которых характерно высокое развитие самосознания. Приводит это к тому, что возрастают требования к себе и окружающим. Острее проблема проявляется среди женщин. По сравнению с мужчинами, они больше обращают внимание на какие—либо отклонения от транслируемых стереотипов.

Само понятие «образ тела» ввел австралийский психоаналитик и невролог П. Шильдер (1935). Под «образом тела» понималось восприятие человеком эстетики и сексуальной привлекательности своего тела.

Концепцию образа тела можно встретить в разных дисциплинах: в психологии, философии, психиатрии, медицине, культурологии и даже в феминистских исследованиях. Применяется термин часто и в средствах массовой информации. Четко согласованного определения как в СМИ, так и этих дисциплинах нет.

Понятие «образ тела» включает широкий спектр физических и психологических эффектов. В своих исследованиях британский доктор, биолог А. Сигман (2010) выявил: у некоторых женщин, которые видят более худых других женщин, немедленно изменяются химические процессы мозга. Наблюдается уменьшение чувства собственного достоинства и по отношению к себе появляется чувство ненависти.

Понятия «образ тела» и «схема тела» чаще всего в литературе встречаются как смежные. Под «схемой тела» принято понимать неосознаваемое внутреннее представление, совокупная информация о структурной организации тела, текущем и изменяющемся положении частей тела, а также его динамических характеристиках. «Схема тела» играет важную роль при организации движений, а также в процессах, связанных с регулированием и поддержанием позы. Под «образом тела» принято понимать ментальное, осознаваемое субъектом представление о своем теле.

Рассмотрим определения различных авторов:

Схема тела – это психическая структура, в которой отражена конструкция своего тела. Именно благодаря ей возможна успешная координация движений различных частей тела человека (Эко, 2004, с.15).

Ю.И. Головин (1998) рассматривает схему тела как «психофизиологический информационный аппарат, где постоянно формируются и сопоставляются статический и динамический образы тела, а также оперативные образы – образы будущего движения».

Схема тела представляет собой обобщенное представление индивида о своем теле: его контурах и габаритах, его границах, ориентации и состоянии движения в окружающем пространстве (Душков, Королев, Смирнов, 2005, с.94).

А.В. Шатилло (2010) определяет схему тела как «сложный синтетический образ собственного тела и его частей, образующийся в мозге человека на основе восприятия, ощущения, тактильных, кинестетических, болевых,

зрительных, слуховых, вестибулярных и других раздражений в сопоставлении со следами прошлого сенсорного опыта».

А. Налчаджян (1988) отмечал: «Схема тела или телесный Я — образ является важной для каждой личности подструктурой самосознания, которая к тому же активно защищает от фрустрирующих воздействий и приобретает на основе собственной двигательной активности».

Схему тела можно назвать телесным Я — образом личности. Она является базисом, на котором разворачивается дальнейшее развитие я — концепции. Основываясь на таком понимании, самочувствие и схема тела «встроены непосредственно в психическую структуру организма, являясь полноценными «блоками или подструктурами Я — концепции, ситуативно выражающейся в сходных Я — образах» (Майерс Д. 1997, Шнирман А. Л. 1962, Dubois M., Winkin Y. 1985, Gough H.G., Helbrun A.V. 1965).

Важнейшим источником формирования представления о собственном Я служат форма тела и его размеры. В. В. Столин (1983) указывал: «Самосознание, как и сознание, возникает не сразу, не с рождения, а по мере овладения собственным телом, в процессе превращения обычных действий в произвольные действия».

Различение Я и не – Я впервые возникает на уровне осязательных, мускульных и кинестетических ощущений. Это происходит, когда младенец хватается предметы, трогает их, бросает, берет в рот, и когда он держится за что—то, падает, ударяется. В формировании ранних физических навыков важную роль играет положительная или отрицательная обратная связь: ребенок получает от окружающих его взрослых, которые дают оценку его действиям и их успешности (Dunn W.S., Vraban A.M., Krugman D.M., Rein L.N. 1991, p. 58).

Важнейшие теоретические аспекты по проблеме телесного опыта внес С.Фишер (1958), который акцентировал внимание на том, что «существует путаница в использовании ряда терминов, имеющих отношение к образу Физического Я». Он предложил использовать категорию «телесный опыт», которая является максимально широкой и отражает все, что имеет какое – либо

отношение к связи «индивид – его тело». При исследовании воспринимаемых субъектом объективных параметров своего тела С.Фишер настаивает на использовании термина «восприятие тела». Такие термины как «концепция тела», когда дело касается связи с более широкими психологическими системами, а «осознание тела» при анализе особенностей распределения внимания к различным участкам тела. Категория «телесное Я» появляется в тех случаях, когда исследуют особенности телесной самоидентичности (Matches E. W., Kahn A., 1975, p. 12).

К определению понятия «образ тела» предлагают три основных подхода в области исследований проблемы телесности.

Первый подход представлен работами, где «образ тела» рассматривается как результат активности определенных систем нейронов. Исследование в нем сводится к изучению различных физиологических структур мозга. В этом подходе понятия «образ тела» или «схема тела» часто являются тождественными. Этот подход рассмотрен в 1893 г. Боньером и представлен в работах Хэда: предполагается пластичная модель собственного тела, которую каждый человек строит, опираясь на собственные соматические ощущения. «Схема тела» обеспечивает регулировку положения частей тела, контроль и коррекцию двигательного акта в зависимости от внешних условий (Бехтерев, 1991, с. 67).

Во втором подходе образ тела рассматривается как результат психического отражения определенной умственной картины своего собственного тела. Внутри данного подхода происходит смешение нескольких определений. По мнению Дж.Чаплин образ тела является синонимом «концепции тела». Д. Беннет утверждает, что «концепция тела» является лишь одним из аспектов образа тела, а другим является «восприятие тела». «Концепция тела» в большей степени подвержена влиянию мотивационных факторов в отличие от «восприятия образа» (зрительная картина тела) (Битянова, 1994, с. 34).

Представители третьего подхода утверждают, что «образ тела» представляет собой сложное комплексное единство установок, оценок, представлений, восприятия, которые связаны с телесной внешностью и с функциями тела. Такой взгляд на образ тела в настоящее время является наиболее распространенным.

Говоря об «образе тела», больше имеется в виду результат психического отражения собственного тела, как определенная умственная картина физического Я. В нем выражена самооценка физического Я личностью, самооценка в которой преломляется также отношение окружающих. Такое образование как принятие себя формируется под влиянием этого образа и удовлетворенности им. В структуре уровневого строения самосознания — уровень социального индивида — активность человека подчинена потребности в принадлежности к общности, в признании этой общностью.

Концепция тела отражает ценность тела, служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и борьбу с болезнями, отражает существующие в обществе социокультурные эталоны и зависит от сложившегося Образа тела.

Таким образом, мы видим, что образ тела является очень важной структурой, стоящей на пороге индивидуального и социального, он включает в себя понимание и осознание такого феномена, как красота, и поэтому напрямую связан с оцениванием своей внешности и самооценкой в целом. Сформированное представление и отношение к образу тела является одним из ярких примеров самопрезентации, которая отражает ценность тела как такового, а также существующие в обществе социокультурные эталоны. Схема тела — это психическая структура, в которой отражена конструкция собственного тела человека, на основе восприятия, ощущения кинестетических, тактильных, болевых, вестибулярных, зрительных, слуховых и других раздражений в сопоставлении со следами прошлого сенсорного опыта.

1.2.2 Самооценка, общее самоотношение и отношение к телу

На протяжении всех времен человек находился в поиске эталона красоты собственного тела, который, в свою очередь, постоянно менялся в соответствии с культурными идеалами. Только после прохождения через общественное одобрение и социокультурные нормы красота становится эталоном (Фильштинская, Беленова, 2015, с. 71).

Отношение – субъективная сторона отражения действительности, результат взаимодействия человека со средой. В психологии – в самом общем виде – взаиморасположение объектов и их свойств.

Известно, что отношение может быть положительным, отрицательным, безразличным. Соответственно человек положительно относится к тому, что его привлекает, отрицательно — к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие. Нейтральное (безразличное) отношение выражается в расположенном отношении без эмоциональных проявлений ("Все равно"). Эмоции в отношении человека к телу могут быть положительными или отрицательными. В том и в другом случае есть глубинное неприятие своего тела, как части «Я», без которой невозможно демонстрация себя миру.

Такие авторы, как М.М.Бахтин, В.В. Столин (1983) отмечали, что самоотношение проявляется и развивается в виде внутреннего диалога. Способ презентации «Я» в сознании может быть объектным и субъектным. Врачи клиник пластической хирургии отмечают, что значительная часть их пациентов хронически недовольны своим телом. Люди приходят изменить нос с надеждой стать счастливыми и довольными, однако спустя время убеждаются, что этого не происходит. После этого чаще всего они решаются изменить что — то еще. При этом и после следующей операции себя счастливыми не чувствуют. Проблема заключается в объектном отношении к своему телу: они относятся к своему телу отстраненно, смотря на него как на картинку, которую потом представят другим. Важно отметить, что привлекательность лица заключается не столько в его чертах, сколько в живости и проявленности внутреннего мира,

наполненности телесных движений энергией «Я». Субъектное отношение к телу представляет собой то, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками (Леви, 2008, с. 34).

Согласно Н.И. Сарджвеладзе (1994) как объектное, так и субъектное отношение к себе реализуется когнитивной активностью, эмоциональными реакциями и системами действий или готовностью к действиям в адрес самого себя. Когнитивная сторона субъект — объектного самоотношения характеризуется тем, что личность занимает относительно себя позицию внешнего наблюдателя, как бы дистанцируется от себя.

Объектное отношение к телу характеризуется позицией внешнего наблюдателя. Тело представляет собой инструментальную ценность: оно должно быть сильным, ухоженным, здоровым, привлекательным, т.е. хорошим инструментом для достижения каких—либо целей. Объектное отношение характеризуется тем, что человек как бы смотрит на себя глазами другого. Тело представляет собой объект оценивания: хорошее — плохое, красивое — некрасивое, устраивает — не устраивает, привлекательно—непривлекательно и т.п.

Отношение к своему телу важный диагностичный критерий: аккумулирует в себе значимые личностные характеристики и выступает в качестве «лакмусовой бумажки» психологического здоровья человека. При большей выраженности психологической проблемы у человека наблюдается объектное отношение к телу. В состоянии депрессии человек воспринимает свое жизненное пространство как сузившееся, у него теряется острота чувств, изменяется ощущение своего тела. Д. Хелл отмечает, что в состоянии депрессии «собственное тело воспринимается менее одушевленным, чем прежде, а в экстремальных случаях – как пустая оболочка» (Д.Хелл, цит. по Подорога 1995).

Если человек не осознает свое тело, его состояние и потребности, то может исключительно на рациональном уровне решать, как ему нужно о нем

заботиться. Он исходит из рациональных, сделанных ранее выборов, возникших на основе прошлого опыта или опыта других людей, а во многих случаях искусственно привнесенных.

Сформированный жесткий идеал внешности оказывает непрекращающееся воздействие на формирование образа физического «Я» людей. Осуществляется и транслируется это через теле —, радиокоммуникации, интернет, журналы и т. д. А.Г. Черкашина (2013) отмечает, что отклонение реального образа физического «Я» от идеального может оказывать сильное влияние не только на самооценку своего тела, но и на самопринятие и аутосимпатию в целом.

Исследования Р. Бернса, В. В. Столина, А.А. Бодалева и др.(1983) подчеркивают, что на формирование представления о собственном Я оказывают влияние размеры тела и его форма. Принятие себя предполагает принятие своего тела со всеми особенностями, которые присущи человеку от природы. Отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, к различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самосознания. При этом велико влияние на самооценку и самореализацию личности во всех сферах жизни — от политической до интимной. Э. Эриксон (1996), С. Фишер (1958), и др. указывают на то, что внешность человека, как ничто другое, способна вызывать совершенно определенную социальную реакцию. В свою очередь эта обратная связь сильно влияет на формирование самовосприятия индивида.

А. В. Либина (1999) и др. в своих исследованиях показывают, что немаловажным фактором оценки своего тела становится физическая привлекательность, которая проявляется в межличностных отношениях и служит положительным подкреплением чувства своего Я как принимающего, привлекательного начала. Особенно это характерно для девушек.

Современное общество особенно жесткими являются стандарты женского образа. Специфика современных социокультурных оценок женской внешности имплицитно связана с оценкой ее психологических качеств,

способностей. Женщины смотрят на себя как на объект оценивания «глазами» неписанного «телесного» протокола, «body—code». Такая самосфокусированность и постоянное самооценивание внешности приводит к серьезным последствиям: застенчивость, болезненная неуверенность в себе, зависимости или расстройства пищевого поведения (РПП). Такая позиция самокритики приводит к игнорированию объективной информации, а схема тела подвергается искажению (Зейгарник Б.В.,1998, с. 115). Как пишет Bernard Waysfeld, «мы живем в эпоху, когда в обществе царит терроризм “худого тела”. Можно расценить современных женщин как жертв моды».

Д.В. Погонцева (2014) указывает, что в современной визуальной культуре основным является именно женский образ, который является эстетическим объектом, и выступает в роли носителя культурной семантики, выполняя различные экономические, социальные, политические и другие функции. Социальную реальность не только отражают, но и формируют женские образы. Как отмечает К. Уоллерстайн (2006) современная реклама демонстрирует нам «эталонности которым необходимо следовать». Большинство из этих идеалов являются недостижимыми, как например «героиновая» худоба Кейт Мосс, которая являлась иконой моды 1990—х. Эти стандарты воспринимаются женщинами как предписания для достижения успеха в современном социуме.

И.М. Быховская (1997) выделяет три аспекта человеческой телесности: природное, социальное и культурное тела человека. «Природное тело – это биологическое тело, подчиняющееся законам существования, развития и функционирования живого организма. «Социальное тело» понимается как результат взаимодействия естественно — данного человеческого организма («природного тела») с социальной средой. «Культурное тело» — продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека, являющийся завершением процесса от «безличных», природнотелесных предпосылок к собственно человеческому, не только к социально—функциональному, но и личностному бытию телесности (Быховская,1997, с. 12).

Таким образом, индивид может относиться к своему телу положительно или отрицательно. Человеческая телесность делится на природную, социальную и культурную телесность. Культура задает отношение к телу и его различным проявлениям и формулирует нормы телесного поведения. Позиция внешнего наблюдателя указывает на то, что у человека преобладает объектное отношение к своему телу. Тело представляет собой инструментальную и внешне одобряемую ценность: оно должно быть сильным, ухоженным, здоровым, привлекательным, т.е. хорошим инструментом для достижения каких—либо целей. Отношение к телу становится субъектным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимает себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками.

1.3. Пищевое поведение как медицинский и психологический феномен

1.3.1. Понятие и типы пищевого поведения

Процесс принятия пищи занимает центральное место в жизни любого человека. В нашу эпоху глобализации всех мировых процессов еда перестала удовлетворять только биологическую потребность человечества. С.В.Макуха (2017) отмечает, что «*пищевое поведение*» – это комплексное понятие. Оно включает в себя информированность и опыт в отношении еды, сформированные установки и стереотипы питания, способные к изменению при возникновении стрессовых ситуаций, знания об образе собственного тела и действия, которые направлены на достижение данного образа.

Под пищевым поведением понимается поведение человека, направленное на выбор продуктов питания, организацию процесса потребления пищи, пищевые предпочтения (Харевич, 2013, с. 35). О.И. Салмина – Хвостова (2010) пишет, что пищевое поведение представляет собой совокупность форм поведения человека. Сюда включаются такие характеристики, как режим (частота, распределение во времени), темп

(скорость) приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, побудительные причины (не только появление чувства голода и аппетит) и поводы к приему пищи, субъективное отношение к процессу питания (Салмина - Хвостова, 2010, с.115).

Пищевое поведение определяют как ценностное отношение к пище и ее приему. Здесь важно отметить такие моменты как стереотипы питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Таким образом, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. (Менделевич, 2007, с.18). Пищевое поведение включает в себя интериоризированные семейные привычки, установки, поведения по отношению к еде. Таким образом, пищевое поведение, тесно взаимосвязано с культурными, социальными и психологическими факторами (Жедунова, Волдаева, 2014, с.31).

Для жизнедеятельности человека необходима энергия. Даже пребывая в полном покое, например, во сне, наш организм тратит калории: мы дышим, работает сердце, обеспечивается обогрев организма, даже для внутренних процессов в клетках нужна энергия. Поэтому калории тратятся всегда.

Личность с гармоничным пищевым поведением питается полноценно и сбалансировано, с помощью еды утоляет голод, а не аппетит, и придерживается режима питания. Когда человек ест не из – за голода, а из—за аппетита, нарушения пищевого поведения неизбежны. Голод представляет собой чувство, которое возникает, когда питательные запасы организма недостаточны для энергетического равновесия. Одним из факторов голода является сокращение пустого желудка, которое механорецепторы его стенок передают в головной мозг, где и формируется это чувство. Аппетит представляет собой психологический фактор регуляции пищевого поведения. Его можно охарактеризовать как общее чувство приятных эмоциональных ощущений,

связанных со стремлением человека к приему определенной пищи. Аппетит может быть представлен как составляющая голода, так и существовать сам по себе, независимо от питательных запасов организма. В отличие от голода аппетит не зависит от сохранения энергетического равновесия, он может усиливаться или ослабевать под воздействием различных условных раздражителей. Конкретная пища в большой степени аппетитна в зависимости от отношения к ней. Важно отметить, что прекращение приема пищи до ее всасывания и усвоения является адекватным для фигуры и самочувствия. В случае же прекращения потребления пищи лишь после ее усвоения, неизбежны переизбыток веса и возникновение нарушений пищевого поведения (Корешкин, 2004, с.86).

Питание, безусловно, является физиологической потребностью. При этом важно отметить и учесть влияние психологической мотивации на пищевое поведение – как на здоровое, так и патологическое. К примеру, потребность в принятии пищи может быть вызвана не только желанием "накормить себя", но и положительными (например, счастье) и отрицательными (например, злость, депрессия) эмоциями. Важную роль играют внутренние социальные установки, нормы и ожидания в отношении потребления пищи.

Для более четкого представления о содержании проблемы необходимо определить базовые понятия, способствующие ее научному осмыслению. М.Т. Каирова (2013) выделяет следующие понятия, связанные с данными аспектами. Рациональное питание — физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, этнических, региональных и генетических факторов. Компетентность — (от латин. *competens* — «соответствующий», «способный») — это способность отдельной личности правильно оценить сложившуюся ситуацию и принять в связи с этим соответствующее решение, которое позволяет достигнуть практического или иного значимого результата. Пищевое поведение представляет собой ценностное отношение к пище и ее приему. Включает в себя стереотипы питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, а

также ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию.

Б.Д. Карвасарский (1999) определяет следующие функции пищевого поведения:

- 1) поддержание гомеостаза
- 2) релаксация
- 3) получение удовольствия
- 4) коммуникация
- 5) самоутверждение (оно связано с представлением о престижности пищи и "солидной" внешности)
- 6) познание
- 7) поддержание ритуала или привычки
- 8) компенсация
- 9) награда
- 10) защита и удовлетворение эстетической потребности.

Пищевое поведение человека направлено на удовлетворение как биологических и физиологических, а также психологических и социальных потребностей. Ученые выделяют гармоничное и отклоняющееся пищевое поведение. Оценить пищевое поведение человека как гармоничное (адекватное) или девиантное (отклоняющееся) можно в зависимости от нескольких параметров: от места, которое занимает прием пищи в иерархии ценностей индивида, от качественных и количественных показателей питания, от эстетики.

А.В. Вахмистров (2001) определяет гармоничное пищевое поведение как поведение человека, при котором потребление пищевых веществ по составу, количеству, форме, способу употребления и приготовления соответствует пищевой потребности организма в питательных веществах и энергии. При этом учитываются состояния ферментных систем, энергозатрат, биоритмов, особенностей пищевой мотивации, наличие и изменения двигательной активности. Отклоняющиеся пищевое поведения чаще всего возникает из – за

длительного воздействия эмоциональных, межличностных, психологических и социальных факторов, с которыми иными способами человек не может справиться.

Таким образом, пищевое поведение включает в себя много различных аспектов и может быть гармоничным (адекватным) или отклоняющимся (девиантным). Питание, безусловно, является физиологической потребностью. При этом важно отмечать и учитывать влияние психологической мотивации на пищевое поведение. Приведена разница между такими аспектами пищевого поведения как голод и аппетит. Понятие пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. В него входят стереотипы питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию.

1.3.2. Нарушения пищевого поведения: медицинский подход

Основные типы нарушения пищевого поведения:

1. Эмоциогенное пищевое поведение. Человек принимает пищу в те моменты, когда испытывает эмоциональный дискомфорт: тревожен, чувствует раздражение, испытывает скуку и т.д. Получается, что человек «заедает» не голод, а именно стресс и свои реакции на него. Еда для людей с эмоциогенным пищевым поведением больше похожа по своим функциям на лекарство: приносит им не столько насыщение, сколько успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, повышают настроение. Эмоциогенное пищевое поведение имеет разновидности: компульсивное пищевое поведение и синдром ночной еды.

Компульсивное пищевое поведение представляет собой повторяющиеся приступы переедания, которые длятся не более двух часов. Характеризуется тем, что человек ест ощутимо больше и значительно быстрее обычного. Характерно ощущение потери контроля над количеством съеденного, неспособность остановить прием пищи, пока не пройдет приступ. Приемы

пищи совершаются быстрее обычного, отчего возникает ощущение неприятного переполнения желудка. Чаще всего в этих случаях появляется чувство вины от приема больших количеств пищи без чувства голода, стыд перед окружающими от переедания в одиночестве. Частота эпизодов резкого переедания, позволяющая диагностировать данную форму нарушения, должна быть не реже двух раз в неделю на протяжении полугода (Ахмедова, Софронова, 2012, с. 15).

Синдром ночной еды характеризует утренняя анорексия (нежелание есть), вечерняя и ночная булимия (повышенный аппетит с перееданием), нарушение сна. Люди с таким нарушением обычно не хотят принимать пищу всю первую половину дня. Вторая половина дня характеризуется тем, что аппетит значительно возрастает и к вечеру они чувствуют сильнейший голод, который приводит к перееданию. Чем сильнее был дневной эмоциональный дискомфорт, тем ярче выражено вечернее переедание (Ахмедова, Софронова, 2012, с. 17).

2. Экстернальное пищевое поведение представляет собой повышенную чувствительность к внешним стимулам потребления пищи. Проявляется это в том, что человек ест не в ответ на внутренние стимулы (пустой желудок), а на внешние: например, витрина продуктового магазина, накрытый стол, вид кушающего человека, реклама пищевых продуктов, т.е. «ест глазами». Эта особенность является основой переедания «за компанию», перекусов на улице, избыточного приема пищи в гостях, покупки лишних продуктов в магазине. Люди с этим нарушением пищевого поведения чаще всего не пройдут мимо палатки с мороженым или пирожками, будут есть пока не закончится коробка конфет. Практически у всех клиентов с повышенной массой тела в той или иной степени выражено экстернальное пищевое поведение (Артемцева, 2017, с. 56).

3. Ограничительное пищевое поведение проявляет себя как избыточное пищевое самоограничение и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты. Диету сложно соблюдать продолжительное время и ей на смену

приходят периоды выраженного переедания. Человек пребывает в постоянном стрессе: в период ограничений он страдает от сильного голода, а во время переедания угнетен, что набирает вес. Ю.Л. Савчикова (2005) определяет такое понятие, как диетическая депрессия — эмоциональная нестабильность, возникающая на фоне применения строгих диет. Чаще всего проявляется в виде яркой раздражительности, тревожности, подавленности агрессивности, утомляемости, может приводить к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к рецидиву набора веса.

В нашем обществе число людей с нарушениями пищевого поведения неуклонно возрастает. В последние годы круг патологии, описываемой как расстройство пищевого поведения, расширился. На данном этапе помимо таких классических как нервная анорексия и нервная булимия авторы предлагают выделять еще целый ряд заболеваний. К ним относятся Night Eating Syndrome (NES), Binge Eating Disorder (BED), Stress—related Eating (SRE) и круг расстройств, описываемых, как неуточненные.

Следует отметить еще одно важное понятие, которое часто используют — это индекс массы тела (ИМТ). Определяется как простое отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса. Индекс рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$).

По определению ВОЗ:

- ИМТ больший или равный значению 25 — это избыточная масса тела
- ИМТ больший или равный 30 —уже диагностирует ожирение

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых.

Нормой признается ИМТ от 19 до 25. Все что менее 19 считается дистрофией, что касается ИМТ от 25 до 27 — это избыточный вес. ИМТ,

который больше 27 уже признается ожирением, итак в зависимости от массы тела различают ожирение:

- 1—ой степени (увеличение массы по сравнению с “идеальной” более чем на 29%) ИМТ 27—29,5.
- 2—ой степени (избыток массы тела составляет 30—49%) ИМТ 29,5—35;
- 3—ей степени (избыток массы тела равен 50—99%) ИМТ 35—40;
- 4—ой степени (избыток массы тела составляет 100% и более) ИМТ более 40.

ИМТ определяют как наиболее удобную меру оценки уровня ожирения и избыточного веса у населения, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. При этом ИМТ следует учитывать как приблизительный критерий, т.к. он может не соответствовать одинаковой степени упитанности у различных индивидов и не учитывает вес мышц.

Следует отметить, какие расстройства приема пищи выделяет Международная классификация болезней 10 пересмотра (**МКБ —10**).

Расстройства приема пищи (F50)

Исключены:

- анорексия БДУ ([R63.0](#))
- трудности вскармливания и введения пищи ([R63.3](#))
- расстройство приема пищи в младенческом и детском возрасте ([F98.2](#))
- полифагия ([R63.2](#))

F50:Нервная анорексия

Расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом. Это расстройство, как правило, чаще встречается у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но ему могут быть подвержены юноши и молодые мужчины, а также дети,

приближающиеся к пубертатному периоду, и женщины старшего возраста (вплоть до наступления менопаузы). Расстройство ассоциируется со специфической психопатологической боязнью ожирения и дряблости фигуры, которая становится назойливой идеей, и пациенты устанавливают для себя низкий предел массы тела. Как правило, имеют место различные вторичные эндокринные и обменные нарушения и функциональные расстройства. Симптоматика включает ограничение диеты, чрезмерную физическую нагрузку, прием рвотных, слабительных и мочегонных средств, а также препаратов, понижающих аппетит.

Исключены:

- потеря аппетита ([R63.0](#))
- потеря аппетита психогенная ([F50.8](#))

F50.1: Атипичная нервная анорексия

Расстройство, отвечающее некоторым чертам нервной анорексии, но полная клиническая картина которого не позволяет поставить этот диагноз. Так, один из ключевых симптомов вышеуказанного расстройства, такой, как аменорея или выраженная боязнь ожирения, может отсутствовать при наличии заметной потери массы тела и поведения, направленного на достижение похудения. Этот диагноз не следует ставить, если имеются свидетельства наличия соматического заболевания, вызывающего потерю массы тела.

F50.2: Нервная булимия

Синдром, характеризующийся повторными приступами переедания и выраженным беспокойством по поводу контроля за массой тела. Это приводит к выработке стиля переедания, сопровождаемого вызовом рвоты и использованием слабительных средств. Это расстройство имеет много общего с нервной анорексией, включая сверхзабоченность своей фигурой и массой тела. Повторные рвоты чреватые нарушениями электролитного баланса и соматическими осложнениями. Часто (но не всегда) в анамнезе пациента

отмечается ранее имевший место эпизод нервной анорексии с колебаниями его давности от нескольких месяцев до нескольких лет.

F50.3: Атипичная нервная булимия

Расстройство, имеющее некоторые признаки нервной булимии, но полная клиническая картина не позволяет поставить этот диагноз. Например, могут иметь место повторные приступы переедания и чрезмерное употребление слабительных средств без значительных изменений массы тела или может отсутствовать типичная сверхзабоченность собственной фигурой и массой тела.

F50.4: Переедание, связанное с другими психологическими расстройствами

Переедание вследствие стрессовых событий, таких, как тяжелая утрата, несчастный случай, рождение ребенка и т.д.

F50.5: Рвота, связанная с другими психологическими расстройствами

Повторная рвота, которая возникает при диссоциативных расстройствах (F44.—) и ипохондрическом расстройстве (F45.2) и которая не является исключительно следствием состояний, не входящих в перечень данного класса.

F50.8: Другие расстройства приема пищи

Поедание несъедобного [извращенный аппетит] у взрослых

F50.9: Расстройство приема пищи неуточненное

Выделяет следующие виды отклоняющегося пищевого поведения:

1. Нервную анорексию;
2. нервную булимию;
3. компульсивное переедание;
4. частые «перекусывания» — когда человек более 5 раз в сутки принимает пищу дополнительно,
5. нерегулярные приемы пищи составляют более 25% от суточного потребления калорий;

6. самоограничения в питании и стратегии, компенсирующие переизбыток;

7. углеводная жажда или пищевая жажда – избыточное потребление углеводов, сладкой и жирной пищи;

Таким образом, были рассмотрены нарушения пищевого поведения с точки зрения медицинского подхода. Медицинский аспект рассматривается с точки зрения нормального и ненормального ИМТ и клинических вариаций из МКБ—10. В данном параграфе рассмотрена МКБ — 10 и представленные в ней нарушения пищевого поведения. Важно отметить о ценности питания: анализируется его связь с жизненными целями ("есть, чтобы жить или жить, чтобы есть"). Отмечены такие виды нарушений пищевого поведения как эмоциогенное, экстернальное и ограничительное, даны характеристики каждого из них.

1.3.3. Нарушения пищевого поведения: психологический подход

Отметим такой аспект как социальное значение еды. Е.Р. Турбасова (2017) пишет о том, что принятие пищи человеком с самого рождения связано с межличностным общением. Чаще всего еда является неотъемлемой частью процесса общения, социализации: празднования различных событий, установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений. Традиции, пищевые привычки отражают уровень развития культуры, национальную, территориальную и религиозную принадлежность, а также семейное воспитание в сфере пищевого поведения.

Пищевое поведение может представлять собой:

1. Средство для поддержания энергетического гомеостаза. Пища служит только для удовлетворения потребности организма в питательных веществах, необходимом балансе БЖУ и витаминах — это самая простая форма пищевого поведения.

2. Средство расслабления, релаксации, разрядки нервно—психического напряжения. В этом варианте пищевое поведение встречается не только у человека, но и у животных. Л.В. Вальдман (1999) указывает, что у кошек в депрессивно — подобной стадии хронического стресса отмечается навязчивая пищевая мотивация и пищевая жадность. Подобные процессы отмечены и у человека.

3. Средство делектации (*delectatio* — лат. — удовольствие, наслаждение) выступающего как самоцель (чувственное, сенсорное наслаждение).

4. Средство для поддержания или налаживания коммуникации. Пищевое поведение связано с общением между людьми, выходом из одиночества.

5. Средство познания. Процесс принятия пищи всегда включает в себя познавательный компонент: вкусовой, зрительный, обонятельный анализаторы оценивают качество пищи, безвредность и полезность ее для организма.

6. Средство самоутверждения. Пищевое поведение в этом случае представляет способ повышения самооценки личности. Такое поведение может проявляться в выборе и приеме экзотических, наиболее изысканных и дорогих блюд, активном посещении ресторанов. Оно тесно связано с представлением о престижности пищи и соответствующей "солидной" внешности.

7. Средство поддержания определенного ритуала или привычки. Пищевое поведение при этом направлено на поддержание национальных, семейных традиций, ритуалов и привычек. Примером такого поведения являются традиционные праздничные застолья, привычка принимать пищу во время чтения, просмотра телепередач, прослушивания музыки.

8. Средство компенсации, замещения неудовлетворенных потребностей личности (к примеру, потребности в общении, достижениях, родительской потребности, сексуальной потребности и др.).

9. Средство награды. Еда за счет своих вкусовых качеств может выступать в качестве поощрения за какие—то, оцениваемые положительно социальным окружением поступки. Особенно часто эта форма пищевого поведения встречается в детском возрасте.

10. Средство удовлетворения эстетической потребности. Известно, что пища и пищевое поведение человека могут быть направлены на удовлетворение эстетической потребности. Проявляется это как в совершенствовании вкусовых качеств пищи путем кулинарной обработки, так и процесса приема пищи за счет ритуальности, использования красивой столовой посуды и приборов.

11. Средством защиты. Авторы Р. Конечный и М. Боухал (1983) указывают, что избыточное потребление пищи, а вслед за этим возникающее изменение внешности могут служить средством защиты от нежелательного замужества, оправданием неудач в спортивной и трудовой деятельности.

Пищевое поведение у человека направлено как на обеспечение организма пластическими и энергетическими веществами, а также выполняет самые разнообразные функции, причем у отдельного индивида эти функции всегда проявляются комплексно (Беюль, Попова, 1984, с.69).

В некоторых случаях пища играет роль заместителя удовлетворения. Также важно отметить ее социальное значение. Питание человека с самого рождения связано с процессом межличностного общения. Как следствие еда становится неотъемлемой частью процесса общения, социализации: празднования различных событий, установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений. В свою очередь, традиции, пищевые привычки отражают уровень развития культуры, национальную, территориальную и религиозную принадлежность, а также семейное воспитание в сфере пищевого поведения.

Также следует отметить, что может проявляться психологическая зависимость от пищи: еда используется для коррекции настроения, подобно алкоголю или никотину. Для женщин социально приемлемым способом "утешиться" является возможность переплавить свои негативные эмоции в жир. Торты и шоколадки повышают настроение, не вызывая порицания со стороны общества.

Были выделены следующие причины нарушения пищевого поведения:

1. Отрицательные эмоции (цель не заедать отрицательные эмоции, а использовать для достижения цели);

2. Неосознаваемые страхи;

3. Стресс, тоска;

4. Обиды из прошлого, разочарование, подавленность;

5. Скука — вид отрицательно окрашенной эмоции или настроения;

6. Пассивное психическое состояние, характеризующееся снижением активности, отсутствием интереса к какой—либо деятельности, окружающему миру и другим людям.

7. Высокая степень одиночества — социально—психологическое явление, при котором проявляется эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и/или со страхом их потери в результате вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции.

8. Фрустрирующие факторы при утрате объекта любви. К примеру, утрата близкого человека сопровождается подавленностью и одновременно повышением аппетита ("заест горькую пилюлю"). Дети часто реагируют повышенным аппетитом на рождение младшего ребенка в семье.

9. Нереализованные потребности, не хватает сил, много не законченных дел, живут не своей жизнью. Базовая потребность, неудовлетворенность жизнью.

10. Коммуникативный мотив. Ограничительное пищевое поведение, как средство достижения мотива аффилиации. Аффилиация – это стремление быть в обществе других людей, потребность в создании доверительных, теплых, эмоционально значимых отношений.

11. Моменты жизни, в процессе которых требуются особые усилия и повышенное напряжение (например, подготовка к экзаменам, профессиональные перегрузки), пробуждают у многих людей повышенные оральные потребности, которые приводят к усиленному потреблению пищи или курению.

12. Особенности личности, такие как:

- тревожность (личностная, ситуативная) связанная с переживанием социального стресса, страхом самовыражения, фрустрацией потребности в достижении успеха, страх социальных взаимодействий, страх оценивания, страх участия в социальных ситуациях;

- перфекционизм — стремление к совершенству и повышенная требовательность к себе вне объективного учета реальных возможностей;

- повышенная самооценка, неадекватное оценивания своих возможностей, происходит срыв деятельности и, как результат, достижимая цель не достигается и необходимо понижать уровень идеальных целей до уровня своих возможностей;

- нелюбовь к себе; хроническая неудовлетворенность собой; не принимают свою личность, свое тело, свою жизнь;

- субъективная убежденность в негативной оценке себя окружающими (внешности, фигуры, поступков, высказываний и т.д.);

- ригидность – трудность (порой до полной неспособности) во внесении изменений в намеченную субъектом программу деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки;

- конформность — изменение в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей;

- привычки переедать;

- нарушения цикла напряжения – расслабления (снимают напряжения едой).

Во всех этих ситуациях пища выступает как заместитель удовлетворения. Прием пищи создает ощущение безопасности, укрепляет связи, ослабляет боль, чувство утраты и разочарования. Чаще всего в детстве у многих людей закрепилось представление, что при боли, болезни или

потерях им дают сладости для утешения. Такой опыт может выступать основой для неосознанных психосоматических реакций у взрослого.

Пищевое поведение формируется под воздействием группового давления, рассмотрим феномен конформизма и пищевого поведения. Конформизм (от позднелатинского *conformis*– подобный, сообразный) представляет собой такое поведение как приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка, господствующих мнений, отсутствие собственной позиции, беспринципное и некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления (Антоненко, 2006; с.75). В результате воображаемого или реального давления группы изменяется пищевое поведение и личность переедает в компании, т. е. возникает конформное пищевое поведение. Конформное пищевое поведение имеет три типа поведения:

1. внутреннее, когда подавляются свои личные отношения к пище и активизируется групповое поведение;
2. внешнее, когда мнение группы внешне принимается, но личность продолжает питаться следуя своим привычкам и установкам;
3. коллективное, когда индивидуальное отношение к процессу питания совпадает с привычками и правилами пищевого поведения группы.

Стоит также упомянуть такие нарушения пищевого поведения орторексия и бигорекция.

Нервная орторексия (*orthorexia nervosa*) представляет собой расстройство пищевого поведения, которое характеризуется навязчивым стремлением к здоровому питанию. Происходят заметные ограничения в выборе продуктов. Одна из многочисленных зависимостей, под которые может попасть человек, склонный к ним от природы. В середине 90—х годов XX в данный термин впервые был использован американским врачом Стивеном Брэтменом. В современном понимании отсутствуют строгие диагностические критерии зависимости. Диагноз «орторексия» не может быть поставлен официально,

однако профессионалы широко используют термин при описании названного расстройства приема пищи.

Человек, одержимый идеей «здорового и правильного питания», свой пищевой рацион выстраивает исключительно по принципу «полезности» продуктов, отвергая собственные вкусовые предпочтения. Любое нарушение диеты вызывает сильное чувство вины и тревожность. При этом места для каких—либо других интересов и увлечений в жизни практически не остается.

Бигорексия (*bigorexia nervosa*) или *muscle dysmorphia*, иногда бигорексию называют комплексом Адониса в честь одноименного древнегреческого бога, обладавшего вземной красотой. Главная характеристика бигорексии, зеркального отражения анорексии, — видение себя чрезмерно худым и маниакальное стремление к набору мышц. Причем, даже когда тело становится мускулистым, его обладатель продолжает видеть себя «недостаточно большим».

Таким образом, были рассмотрены нарушения пищевого поведения с точки зрения психологического подхода. Психологический аспект рассматривается с точки зрения тех ролей, которые питание играет в жизни человека. Полезно производить оценку роли пищевого поведения в становлении некоторых личностных характеристик (например, гостеприимство) и также важны факторы выработки стереотипов пищевого поведения, особенно в период стресса. Показаны типы ситуаций, в которых пища выступает как заместитель удовлетворения. Прием пищи создает ощущение безопасности, укрепляет связи, ослабляет боль, чувство утраты и разочарования. Отмечены аспекты о том, что чаще всего в детстве у многих людей закрепилось представление, что при боли, болезни или потерях им дают сладости для утешения. Во всех этих ситуациях еда используется не по назначению, и занимает в жизни человека неоправданно высокую степень важности. Описаны такие нарушения пищевого поведения как орторексия и бигорексия.

1.3.4. Подходы к коррекции нарушений пищевого поведения

На сегодняшний день учеными — медиками и биологами получены доказательства связи между эмоциональным состоянием женщины и ее отношением к своему телу. Поэтому без психотерапевтической помощи, без восстановления душевной гармонии просто не обойтись при проведении любой эффективной программы коррекции нарушений пищевого поведения. У женщины, озабоченной своей фигурой, есть, как минимум две причины применить психологические методы. Первая причина – скорректировать свое эмоциональное состояние. Вторая причина – избавиться от негативной привычки переедания.

В современном обществе основными и наиболее часто встречающимися, предлагаемыми подходами по коррекции нарушений пищевого поведения являются когнитивно – поведенческий и бихевиоральный либо терапии с применением элементов этих подходов. Основой служит применение ограничений по еде, коррекция пищевого рациона (чаще всего по калориям, однако бывают и иные вариации, пример, гликемический индекс, баланс или вариации БЖУ, группа крови и т.д.). Часто используют такой элемент как ведение пищевого дневника – разновидностей и форм много: из классического варианта записываются съеденные продукты, калорийность и какие чувства при этом испытывал человек (могут быть вариации столбиков для заполнения клиентом о том, в какой ситуации съедено, зачем и т.д.). Дневник можно вести письменно либо в электронном виде. Его ведут разными способами:

1) при помощи фото отчетов (фотографируется вся съеденная еда). Этот фотоотчет используется для себя, либо позже описывается и анализируется, либо выкладывается для анализа в социальную сеть (сейчас часто используют закрытый аккаунт инстаграм или закрытую группу вк и т.п.).

2) еда зарисовывается до ее приема или уже после.

3) записывается от руки клиентом до приема пищи или по факту.

4) внесением в специализированные программы: в том числе приложения на телефон по расчету калорий и приготовлению полезных блюд

С целью коррекций нарушений пищевого поведения применяется участие в марафонах стройности, где включен элемент соревновательности. Основой этих направлений является смена пищевых привычек и разумность в приеме пищи. В том числе сюда же входит модная ныне тенденция к ПП, однако расшифровка здесь не пищевое поведение, а правильное питание. Большая ставка делается на силу воли, мотивацию и смену когнитивной составляющей. Чаще всего в подобных программах мало учтены эмоции клиентов и аспект причин, приведших к изначальной проблеме. Данный подход и его элементы часто предлагают диетологи, психологи, врачи, фитнес — тренеры, коучи и другие специалисты. Таким образом, подход основан на том, что тратить калорий необходимо больше, чем потребляешь, для этого производятся корректировки рациона и добавление физической активности.

Следующим крупным направлением по коррекции нарушений пищевого поведения является интуитивное питание. Сейчас это направление набирает обороты и трактуется всеми по — разному. В данном направлении многое в еде разрешено и даже по сравнению с предыдущим направлением клиенту советуют себе позволить максимум и держать «плохие» продукты дома, при этом основу этого направления составляет обязательное прохождение психотерапии. В книгах по интуитивному питанию приведены упражнения для самоанализа и прояснения своих чувств и также предложено проходить групповую и индивидуальную терапию. Таким образом, направление больше работает с выявлением и устранением причин возникновения нарушений пищевого поведения и за счет этого происходит осознанная коррекция.

Есть психотерапевтические подходы, которые упоминают различные препараты, которые блокируют аппетит или обладают какими — либо действиями на организм клиента, что помогает устранить или ослабить симптоматику. Набирает популярность такое направление как гипнотерапия, которое утверждает, что заедание — это механизм негативного

самопрограммирования и, соответственно, задача этого направления в том, чтобы у клиента убрать ранее усвоенные, часто неосознаваемые негативные пищевые привычки, часто в этом подходе используется сочетание с когнитивно – поведенческими техниками. Такие направления как гештальт , психодрама, драматерапия, символдрама НЛП тоже работают с данной проблематикой в формате разговоров с симптомом, выяснения его первопричин, работы с коррекцией усвоенных установок о еде, пищевых привычек, зависимостей. Психоанализ и его современные вариации работают с ассоциациями о том, что происходит у клиента, интерпретациями и коррекцией (часто из детства).

Ряд психологов предлагают свои подходы к коррекции, позиционируя их как отдельные направления в психологии: в частности И.Г. Малкина – Пых рекомендует свои программы и ритмо – двигательную гимнастику, есть примеры того, как работать с МАК – картами в данном направлении. Также есть статьи различных диагностических и лечебных (коррекционных) центров по работе с данной проблематикой, которые приводят примеры своей работы с пациентами. Больше подобные статьи напоминают отчет о своей работе и призыв к тому, чтобы воспользоваться их услугами, так как в лучшем случае содержит описание методик и выводы, а толком методы работы описаны мало. В общем виде психологическая коррекция состоит в том, что в результате клиент лучше осознает свою повышенную пищевую мотивацию, ее причины, становится менее зависимым от внешних социальных и иных воздействий, способствующих развитию его пищевого расстройства, лучше осознает и отслеживает их. Человек признает наличие вторичных выгод своего деструктивного поведения и формирует новую систему вознаграждений. Снижается уровень стресса, какой обычно не позволяет вырваться из зависимости, закольцовывает процесс переедания и ограничений.

Клиент со специалистом продумывают и формируют новые пищевые привычки в их взаимосвязи с эмоциями и поведением, создается рацион питания в сбалансированных рамках калорийности. Человек научается самостоятельно более точно различать сигналы голода, обычного аппетита и

сытости, осознает психосоматические симптомы и получает программу физических нагрузок в дополнение программы рациона.

Таким образом, клиента сначала информируют об особенностях пищевого поведения, его нарушениях, а затем используют специальные техники воздействия, среди которых присутствует много вариаций: когнитивно – поведенческая терапия, психодрама, символдрама, НЛП, МАК – консультирование, гештальт – подход и др., по факту используется то, в каком направлении или комбинации направлений работает психолог.

1.4. Социальное воздействие на пищевое поведение в современном обществе

Внешность и сравнения ее со стандартами может привести к психологическому риску. Н.М. Горчакова (2015) отмечает, что беспокойство по поводу внешности больше распространено среди женщин, чему в немалой степени способствуют средства массовой информации, которые пропагандируют определенные стандарты женской красоты и рекламируют различные способы улучшения внешности. Современное общество транслирует в качестве идеала стройную женщину с фигурой, недостижимой для подавляющего большинства. Это вызывает чувство недовольства у женщин, более или менее склонных к полноте. Поэтому изучение психологических особенностей таких женщин является весьма актуальным.

Говоря о тенденциях современного общества, следует отметить «моду на худобу». Различные СМИ транслируют населению рекламу, где используются худые и атлетичные тела, продающими что угодно: от кондитерских изделий до туалетной бумаги; одежда, что шьётся всё меньших и меньших размеров. «Идеальное тело» зачастую отождествляется с признаком успеха, уважения и неограниченными возможностями.

СМИ формируют своеобразный образ идеальной женщины: все «красотки» на одно лицо: великолепны, ухожены, размер одежды не больше

46, а в идеале лучше 42—44, а то и меньше. СМИ увеличивают уровень невротизации, создавая и подкрепляя этот созданный стереотип «идеала». Кроме СМИ этот образ транслируется и подкрепляется социальными сетями, которые на данном этапе являются важным источником получения информации о мире и о себе. В частности, в сети ВКонтакте нами найдено более 300 групп с названием «40 кг»; с формулировками «Худей», «Я худею» более 3500 групп; «Фу, жир», «Жир», «0 % жирности», «Жирная» более 12500 групп. Важно отметить, что первая по рейтингу группа групп с наименованием «40 кг», насчитывает более 5млн. участников и позиционирует себя в первичном послании по категории группы, как «здоровый образ жизни» и демонстрирует статус: «Подпишись, чтобы быть в форме!». Остальные группы по данной тематике имеют подобные призывы и позиционируют, что стремление к весу 40 кг или даже ниже – это норма и это связано со здоровьем и его улучшением. При этом следует отметить, что если масса девушки составляет 40 кг, то при росте 160 см показатель ИМТ у нее составит 15,6, что является выраженным дефицитом массы тела и это уже показатель анорексии (источник по норме <https://illness.docdoc.ru/anoreksiya>)

Значимым переживанием и одной из распространенных проблем является недовольство своим телом. Это побуждает большинство женщин использовать активность, направленную на преодоление сложности, которая отражается в различных стратегиях пищевого поведения. Несмотря на ежегодный рост предложений на рынке услуг правильного питания и здорового образа жизни, количество неудовлетворенных собой женщин ежегодно увеличивается. У многих женщин начинается недовольство собой вследствие того, что соответствовать идеалу не представляется возможным, растет уровень невротизации.

Что касается тенденций современности в области телесности, то можно сказать о сохранении идеализации худощавой, стройной фигуры, пропаганда которой ведется через СМИ. Внедряемые СМИ каноны красоты нередко

воспринимаются женщинами как предписания по достижению успеха, счастливой личной жизни. Акцентируется внимание на том, что в современном мире образ, демонстрируемый СМИ, способен стать личной целью человека, к достижению которой он будет стремиться любыми способами (Мартынов, 2008, с.46). Наблюдается заикленность человека на достижении идеального внешнего облика способно привести к дисморфофобии и недовольству своей внешностью (Арина, Мартынов, 2009, с.87).

Эталон отличается от того, что имеется в действительности — на сегодняшний день средний вес тела у женщин повышается. Важно еще и то, что образ стройного тела имеет дополнительные компоненты — успешный человек не только имеет астеничную фигуру, но при этом и спортивную, к которой добавляются требования к чертам лица, волосам и т.д. Таким образом, можно отметить, что посредством СМИ задается труднодостижимый, а в некоторых случаях и нереалистичный идеал красоты, который вступает в противоречие не только с реалиями, но и медицинскими нормами. Данное явление становится фактором развития неудовлетворенности собственной внешностью и приводит к внутреннему конфликту, нарушению представлений о себе (Жиляев, Полянина, 2010, с.15).

Среди населения сейчас отмечен рост количества болезней, предпосылкой которых считаются нарушения (расстройства) пищевого поведения. В век продовольственного изобилия социум показывает высокое разнообразие спорных взаимоотношений с едой. Булимия, анорексия, компульсивное переедание — еще некоторое количество лет назад данные понятия были знакомы в основном узкому кругу людей, но в современном мире дискуссия о пищевых расстройствах и их результатах увеличивает масштаб.

Е.В. Либина (2001) отмечает, что женщины в своем стремлении приблизиться к эталону «с обложки», выискивают в себе все новые и новые недостатки, а если и избавятся от некоторых из них, то список дефектов не уменьшится. Следовательно, у женщин формируется хроническая неудовлетворенность собой (Либина., 2001, с.58).

Обратим внимание на то, как с обществом поступают корпорации: в своей рекламе они пропагандируют ценности здоровья и счастливых людей, при этом много ТВ передач — исследований о низком качестве предлагаемой ими пищи и высокой калорийности. Отметим, что крайне редко СМИ в рекламе и воздействии на социум преподносит информацию об овощах и фруктах. Чаще мы видим рекламу продуктов питания, которые состоят из углеводов и являются не полезными для здоровья. Ведется активная полемика о том, как можно ими предлагаемое питание рассматривать. В обществе прослеживается противоречие: люди привыкают к определенным вкусам и пищевым добавкам, от которых уже не могут отказаться, то есть корпорации с целью увеличения своих доходов способствуют формированию определенных «пищевых зависимостей» населения. Сейчас начинается ряд запретов: в частности Россией рассматривается законопроект об ограничении рекламы фастфуда, сладостей и газировки (источник <https://lenta.ru/news/2017/04/22/neestnepyot/>) и США налог на газировку (источник <https://www.gazeta.ru/business/2014/11/06/6290777.shtml>). Наблюдается явное противоречие в транслируемых идеях: с одной стороны идет активная реклама здорового образа жизни, с другой – фастфуда и малополезной еды. Все чаще под марками продуктов для ЗОЖ продается еда с повышенным содержанием сахара или сахарозаменителя, которая по соотношению БЖУ и витаминов мало похожа на полезную.

Стоит упомянуть и еще одну тенденцию в обществе – это body positive. Основная мысль, которую хотят донести адепты движения: всякое тело прекрасно, и цель: воспитать терпимость к окружающим Бодипозитив (body positivity) — движение, основанное на уважительном отношении и принятии как своей, так и чужой внешности, в том числе измененной вследствие болезни, травмы или врожденной патологии. Стоит оговориться: это здорово, что женщины против гламурных фотошопленных девиц из журналов, что они в целом устали от недостижимых идеалов, дорогих и часто

малозффективных косметических средств, от сомнительных и опасных пластических операций, что люди (женщины в первую очередь) хотят настоящих женских образов в массовой культуре. Однако, со временем основная идея (терпимое отношение ко всем, кто чем—то отличается от вас) сменилась на требовательное и конкретное «терпите меня». Нежелание ухаживать за собственным телом стало своеобразной идеологией. Отсутствие физической активности и чрезмерное употребление пищи не порицаются, а любые напоминания о диетах и спортзалах воспринимаются как оскорбление. Движение стало выступать не за общение без барьеров, а против собственного здоровья. Новые исследования предупреждают, что с появлением понятия «плюс—сайз» изменилось отношение общества к лишнему весу: люди набирают все больше килограммов и не видят в этом опасности для здоровья, не стремятся снизить риски и продолжают вести привычный образ жизни. Однако в российских реалиях данное направление еще не укрепилось в общественном сознании, да и отношение к данному явлению не однозначно и привычнее стереотипы о худобе, как показателе и гарантии здоровья и счастья

Также в социуме прослеживается еще тенденция. А.И. Чернов (2018) указывает, что установке здорового образа жизни, противостоит установка — любой ценой добиться успеха, результата. Данную установку можно рассматривать как актуализированную тенденцию страха за свое настоящее и будущее, страха отсутствия средств к существованию. Необходимость выживания в непростых условиях вынуждает ориентироваться на образ жизни, далекий от здорового образа жизни. Современный образ жизни, отчасти поддерживаемый общественным мнением, можно охарактеризовать как гипертрудоголизм, крайний субъективизм и индивидуализм.

К сожалению, в обществе еще сильны представления, что нарушения пищевого поведения — это личная проблема человека, прямое следствие ленивой праздной жизни и неадекватного потребления пищи. Пожалуй, ни при каких других заболеваниях самолечение не практикуется с таким

размахом. Практически любое популярное периодическое издание отводит место под десяток другой советов: что и как есть, не учитывая индивидуальные особенности конкретного индивида. Советы, как правило, не подкреплены никакой медицинской аргументацией. Бездействие, неудовлетворительные результаты традиционного лечения во многом обусловили широкое распространение и процветание целительских методов, сеансов массового «кодирования», рекламирование и продажу «чудесных» средств, обещающих результаты без диет и прочих неудобств.

В условиях этой непрекращающейся полемики психологу остается одно: работать с конкретным клиентом, его убеждениями и стереотипами, самооценкой и самоотношением, помочь поменять отношение к своему телу, потреблению еды, научиться распознавать разницу между аппетитом и голодом, эти понятия различать и управлять своим пищевым поведением. Задача психолога состоит в том, чтобы помочь клиенту в условиях «информационного пресыщения» и всеобщей невротизации найти свой личный разумно – интуитивный стиль питания и образ жизни.

Таким образом, сильное влияние на формирование самовосприятия оказывает обратная связь социума. Культура задает отношение к телу и его различным проявлениям и формулирует нормы телесного поведения. Привлекательная внешность, все чаще позиционируется обществом в качестве главного ведущего фактора социальной успешности. Подкрепление стереотипов, оценок, установок, происходит с помощью образов в печатных изданиях, на телевидении, в кинематографе, через повседневные разговоры с друзьями, членами семьи, предлагая человеку культурную схему, согласно которой хорошая внешность и стройная фигура являются жизненно необходимым фактором популярности и эталоном подражания. Это наиболее проявленный стереотип в обществе. При этом в современном обществе уже отвоевывают себе важное место такие тенденции как боди – позитив, которая вносит свои коррективы в представления об успешности и ее эталонах.

1.5. Связь отношения к телу и пищевого поведения

В исследованиях на тему нарушений пищевого поведения чаще всего говорится о том, что пищевое поведение взаимосвязано с низкой оценкой своего тела. У животных пищевое поведение полностью объясняется и описывается инстинктивными формами активности. Говоря о человеке: помимо очевидного эволюционного смысла, оно приобретает дополнительные переносные значения, связанные с задачами самоутверждения, самопрезентации, самовыражения, то есть становится универсальным языком формирования социальных посланий. К примеру, люди используют пищу и контроль над ее употреблением как замещение/компенсацию чувств и эмоций, с которыми они не могут справиться адекватным образом. В результате для некоторых людей увлечение диетами, периоды неконтролируемого переедания и последующей компенсации в форме очищения, голодания или чрезмерной физической нагрузки становятся привычным образом жизни, наносящим вред здоровью и психологическому благополучию.

К. Н. Белогай (2018) указывает на то, что современное общество придает большое значение привлекательности тела. В таком контексте негативный образ тела представляет собой распространенное явление и даже упоминается как нормативное понятие. Нормативное недовольство внешностью коррелирует с низкой самооценкой, неупорядоченным пищевым поведением и снижением психологического благополучия в целом.

В западном обществе распространена «тирания стройности». Она приводит к тому, что у подростков и взрослых женщин возникает четкая связь между самоуважением и телосложением. Телосложение чаще оценивают не только при помощи замера веса и роста, но и с помощью расчета индекса массы тела.

О. А. Скугаревский отмечает, что искаженная система представлений о собственной внешности склонна снижать самооценку и увеличивать «невротический разрыв» с уровнем притязаний. При этом в своих

исследованиях автор наглядно показывает, что по мере увеличения степени приверженности диетам растет невротический разрыв между уровнями притязаний и самооценки индивида, создавая основу для переживания личностной неэффективности [Скугаревский, 2007].

Результаты корреляционных исследований последних лет показывают, что существует прямая связь между временем, проводимым женщинами в социальных сетях, интериоризацией ими идеала худобы и неупорядоченным пищевым поведением [Tiggemann, Miller, 2010].

Существуют исследования о том, что изображения худых и красивых моделей в рекламе являются причиной появления сомнений в собственной привлекательности у девушек, что приводит к активному поиску способов достижения идеального тела, которые зачастую не являются адаптивными, а приводят к ухудшению психического и физического здоровья. Таким образом, социокультурные стереотипы женской красоты, в которых акцентируется внимание на худобе и которые не достижимы для большинства людей, оказывают влияние на особенности пищевого поведения, формируя дезадаптивные пищевые установки у девушек и молодых женщин (Berel S., Irving L., 1998; Brandsma L., 2007; Littleton H., Ollendick Th., 2003; Murray S., 1999; O'Keefe P., Lovell D., 1999). Это явление приводит к тому, что увеличивается распространенность нарушений пищевого поведения. Нарушения пищевого поведения входят в десятку наиболее значимых причин, приводящих к ухудшению здоровья молодых женщин, а нервная анорексия обладает самыми высокими показателями смертности среди всех психических расстройств (Striegel—Moore R., Bulik C., 2007; Welch E. et al., 2009). Нарушения пищевого поведения сложны для эпидемиологического изучения по причинам трудности диагностики субклинических форм, выраженного стремления пациентов отрицать или скрывать симптомы своего заболевания вследствие размытости и неоднозначности симптомов нарушенного пищевого поведения (Lee S., 2006).

Результаты исследовательской работы К. Н. Белогай подтверждают сведения зарубежных исследований о распространении недовольства внешностью и телом среди молодых девушек и женщин. В интервью девушки упоминали о том, что им многое не нравится в их теле: начиная от отдельных частей — груди, живота, носа, заканчивая телом в целом. Отмечается тенденция, что для изменения тела девушки готовы прибегнуть к стратегиям, которые опираются на стереотип «тело как проект». Они готовы сидеть на жестких диетах, ежедневно заниматься в спортивном зале и при первой возможности прибегнуть к помощи пластической хирургии. Только две девушки из опрошенной группы отметили, что им все нравится в их тело и они ничего не хотят менять.

Таким образом, пищевое поведение взаимосвязано с низкой оценкой своего тела. Негативный образ тела представляет собой распространенное явление и даже упоминается нормативное недовольство внешностью, которое коррелирует с низкой самооценкой, неупорядоченным пищевым поведением и снижением психологического благополучия в целом. Такое явление как «тирания стройности» приводит к тому, что у подростков и взрослых женщин возникает четкая связь между самоуважением и телосложением. Телосложение чаще оценивают не только при помощи замера веса и роста, но и с помощью расчета индекса массы тела.

Выводы по первой главе

Из проведенного теоретического анализа мы можем сделать следующие выводы. Изначально нами приведенные высказывания женщин о своей внешности, нарушениях пищевого поведения и недовольстве собой показывают, что тело ими оценивается как проблемное, они испытывают чувство вины за свой аппетит и неспособность его контролировать.

Анализ идей, которые транслируют СМИ о внешности, показывает, что привлекательная внешность, все чаще позиционируется обществом в качестве главного ведущего фактора социальной успешности. Отмечается, что подкрепление стереотипов, оценок, установок, происходит с помощью образов в печатных изданиях, на телевидении, в кинематографе, через повседневные разговоры с друзьями, членами семьи, предлагая человеку культурную схему, согласно которой хорошая внешность и стройная фигура являются жизненно необходимым фактором популярности и эталоном подражания. Наблюдаются тенденции при которых, в процессе интерпретации происходит «приписывание» человеку качеств личности в соответствии с эталоном внешности.

Рассмотрено такое понятие как «образ тела» и отмечено, что оно является очень важной структурой, стоящей на пороге индивидуального и социального. «Образ тела» включает в себя понимание и осознание такого феномена, как красота, и поэтому напрямую связан с оцениванием своей внешности и самооценкой в целом. Показана разница между понятиями «образ тела» и «схема тела».

Проанализировано понятие самоотношения и обозначено, что индивид может относиться к своему телу субъектно или объектно. Субъективное отношение становится положительным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками. При объектном отношении к телу человек занимает позицию внешнего наблюдателя. Отношение – субъективная сторона отражения

действительности, результат взаимодействия человека со средой. Человек положительно относится к тому, что его привлекает, отрицательно — к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие. Отношение к телу может быть положительным или отрицательным.

Рассмотрено такое понятие как «пищевое поведение», которое включает в себя много различных аспектов и может быть гармоничным (адекватным) или отклоняющимся (девиантным). Проанализированы нарушения пищевого поведения с точки зрения медицинского и психологического подходов.

Рассмотрены наиболее часто применяемые подходы к коррекции нарушений пищевого поведения и социальный аспект воздействия на пищевое поведение в современном обществе. Отмечено, что формирование стереотипов, оценок, установок, происходит с помощью образов в печатных изданиях, на телевидении, в кинематографе, через повседневные разговоры с друзьями, членами семьи, предлагая человеку культурную схему, согласно которой хорошая внешность и стройная фигура являются жизненно необходимым фактором популярности и эталоном подражания. Негативное самовосприятие, страх оценок, непринятие общества — все эти переживания свойственны людям с физическими дефектами и без них.

Отмечены две противоположные тенденции поведения женщин: одни заедают свои проблемы, а для других погоня за идеальной фигурой является одной из главных целей жизни. Женщинам больше, чем мужчинам, свойственна неудовлетворенность своей внешностью и телом. Это связано с тем, что женщины в большей степени испытывают на себе социокультурные влияния, связанные с идеализацией внешнего облика.

Пищевое поведение взаимосвязано с низкой оценкой своего тела. Негативный образ тела представляет собой распространенное явление и даже упоминается нормативное недовольство внешностью, которое коррелирует с низкой самооценкой, неупорядоченным пищевым поведением и снижением психологического благополучия в целом. Такое явление как «тирания стройности» приводит к тому, что у подростков и взрослых женщин возникает

четкая связь между самоуважением и телосложением. Телосложение чаще оценивают не только при помощи замера веса и роста, но и с помощью расчета индекса массы тела.

Исходя из всего вышеописанного и встает вопрос о том, что же на самом деле стоит за этим желанием похудеть, какова пищевая семантика у женщин с разным отношением к своему телу, чем на самом деле является еда и какие истинные потребности она маскирует. Поэтому в нашем исследовании мы выявим преобладающую пищевую семантику у женщин разного возраста с разным отношением к своему телу.

Все перечисленное позволило нам выделить следующие гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в пищевой семантике (в смыслах, связанных с понятием «еда») у женщин с разным отношением к своему телу.
2. Существуют значимые различия в эмоциональной окраске отношения к еде у женщин с разным отношением к своему телу.
3. У женщин, недовольных своим телом, смысловое поле еды является более наполненным (с едой связывается большее количество смыслов), чем у женщин, своим телом довольных.
4. Существует связь между отношением женщин к своему телу и типами пищевого поведения.

На основе полученных результатов мы сможем сказать, есть ли значимые различия в пищевой семантике у женщин с разным отношением к своему телу.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПИЩЕВОЙ СЕМАНТИКИ У ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К СВОЕМУ ТЕЛУ

2.1. Организация и проведение исследования

2.1.1. Организация исследования

Данное исследование проводилось с декабря 2018 до июня 2019 года.

Цель исследования: выявить, существуют ли смысловые особенности пищевой семантики у женщин с разным отношением к своему телу.

Задачами являются:

1. Подобрать методику, подходящую для проведения данного исследования
2. Определить выборку испытуемых
3. Провести исследование и обработать результаты
4. Проинтерпретировать результаты и сделать выводы

Термин «пищевая семантика» встречается в работах по лингвистике и языкознанию (Живаго, Пьянкова). Семантика, в широком смысле слова – анализ отношения между языковыми выражениями и миром, реальным или воображаемым, а также само это отношение и совокупность таких отношений. В психологии под психологической семантикой понимается формирование и функционирование персональной системы значений (Доценко, Вахитова, Петренко). Таким образом, *пищевую семантику* можно понимать как смысловое значение, которое человек вкладывает в понятие пищи, анализируемое с помощью языковых средств.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в пищевой семантике (в смыслах, связанных с понятием «еда») у женщин с разным отношением к своему телу.
2. Существуют значимые различия в эмоциональной окраске отношения к еде у женщин с разным отношением к своему телу.

3. У женщин, недовольных своим телом, смысловое поле еды является более наполненным (с едой связывается большее количество смыслов), чем у женщин, своим телом довольных.

4. Существует связь между отношением женщин к своему телу и типами пищевого поведения.

Независимая переменная: отношение к телу (позитивное и негативное).

Зависимая переменная: семантика отношения к еде.

Контролируемая переменная: пол.

Характеристика выборки: В исследовании приняли участие 101 женщина в возрасте от 17 до 64 лет.

Методы исследования:

Женщинам разного возраста было предложено заполнить анкету в онлайн формате (в google doc). Нами получены результаты 101 испытуемой в возрасте от 17 до 64 лет. В первых пунктах анкеты женщины указывали довольство или недовольство собственной внешностью.

Использованы следующие методики.

1) Опросник «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной.

Методика позволяет выявить оценочно—содержательную интерпретацию компонентов внешнего облика (оценка ряда характеристик своего лица и тела, невербального поведения и оформления своей внешности). Включает в себя шкалы оценки по блокам: «Я оцениваю свое лицо как...», «Я оцениваю свое тело, телосложение как...», «Я оцениваю оформление мной внешнего облика (свою прическу, косметику, одежду, украшения) как...», «Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику, походку, взгляд) как...», «Я оцениваю следующие утверждения...».

2) Голландский опросник пищевого поведения (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) (DEBQ).

Методика представляет собой опросник, который состоит из 33 утверждений. Данная методика позволяет выявить у респондентов нарушения пищевого поведения, а также выявить формы нарушений пищевого поведения такие, как эмоциогенное (еда выступает не как средство контроля над жизнью; когда человек испытывает апатию, скуку волнение, беспокойство, тревогу, депрессию,— еда выступает как способ успокоиться, снять стресс, развлечься или поддержать себя), экстернальное (еда за компанию или в те моменты, когда появляется в зоне досягаемости; прием пищи часто происходит без чувства голода) и ограничительное (прием пищи регулируется с жестких позиций правильного и неправильного питания, при этом создается высокий контроль и напряжение, которые приводят к периодическим срывам). (Приложение 1)

3) Метод выбора высказываний о еде.

Нами были отобраны по словарю пословиц и поговорок выражения, которые имеют отношение к еде и отражают пищевую семантику. Эти выражения были предложены испытуемым. Им предлагалось отметить те, с которыми они согласны.

Обработка результатов

Обработка результатов выполнена в программе SPSS. Для сравнения выявлены корреляционные связи. Все данные из собранных анкет были перенесены в Microsoft Excel. Далее производился корреляционный анализ и выявлялось наличие связей между полученными данными.

2.2. Результаты исследования

2.2.1. Корреляционный анализ

В нашей диссертации необходимо рассчитать корреляции. Чтобы определить, какой из представленных критериев выбрать, мы используем критерий Колмогорова – Смирнова для проверки нормальности распределения выборки. Результаты расчетов приведены в Таблице 1.

Если асимптотическая значимость больше, чем 0,05 — распределение соответствует нормальному. Если меньше или равно 0,05 — то не соответствует.

Таблица 1.

Проверка нормальности распределения выборки, одновыборочный критерий Колмогорова—Смирнова

	Эмоциональное НПП	Экстернальное НПП	Ограничительное НПП	Оценка Лицо	Оценка Тело	Оформление Внешности	Выразительное Поведение	Оценка Утверждений	Сумма По Всем
Среднее	2,70	2,30	3,30	80,30	83,08	68,21	71,31	113,95	416,84
Среднекв. отклонение	1,10	1,06	0,84	22,29	18,31	21,75	21,52	32,19	85,21
Абсолютная	0,07	0,12	0,10	0,23	0,13	0,13	0,17	0,13	0,10
Положительные	0,07	0,12	0,07	0,13	0,07	0,07	0,09	0,08	0,08
Отрицательные	—,071	—,069	—,100	—,233	—,134	—,129	—,169	—,134	—,100
Статистика критерия	0,07	0,12	0,10	0,23	0,13	0,13	0,17	0,13	0,10
p	,197 ^c	,001 ^c	,014 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,014 ^c

Поскольку распределение данных в выборке не соответствует нормальному распределению, для дальнейших расчетов используется критерий корреляции Спирмена. Проведенный корреляционный анализ показывает наличие значимых умеренных корреляций между несколькими показателями.

Ниже нами приведена таблица по корреляционным связям и отмечены наиболее значимые варианты, показывающие сильную связь.

Под таблицей дана интерпретация и обоснования тенденций по наиболее полученным значимым корреляционным связям

Таблица 2.

Коэффициент корреляции Спирмена

	Эмоциогенное НПП	Экстернальное НПП	Ограничительное НПП	Оцениваю Лицо Сумма	Оцениваю Тело Сумма	Оцениваю оформление внешности Оцениваю	Выразительное Поведение	Оцениваю Утверждения	Сумма по Всем Блокам
Эмоциогенное НПП	-								
Экстернальное НПП	,110	-							
Ограничительное НПП	,040	,574**	-						
Оцениваю Лицо Сумма	-,207*	-,149	-,082	-					
Оцениваю Тело Сумма	-,101	-,119	-,057	,263*	-				
Оцениваю Оформление Внешности	,139	-,014	-,111	-,142	,506**	-			
Оцениваю Выразительное Поведение	,115	-,112	-,124	-,119	,573**	,759**	-		
Оцениваю Утверждения	,123	-,108	-,169	,041	,685**	,637**	,670**	-	
Сумма По Всем Блокам	,002	-,101	-,115	,277**	,836**	,760**	,756**	,851**	-

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В нашем исследовании выявлено, что оценка выбора утверждений коррелирует с суммой по всем блокам и составляет 0,851**. Наибольший (основной) вклад в самооценку внешности вносит именно социальный фактор. Оценка утверждений полностью построена через социальную оценку, соответствие нормам и стандартам. Утверждения построены по следующим социальным аспектам:

1) насколько женщине нравится смотреть, как ее внешность выглядит на каких – то внешних фиксированных носителях информации. К таким утверждениям относятся: «Я не люблю смотреть на свои фотографии», «Я не люблю смотреть на себя в витрины», «Я не люблю показывать другим людям свои фотографии» и др.

2) насколько внешний облик соответствует социальной и другим ролям (соответствие возрасту, гендерной роли). К таким утверждениям относятся: «Мой внешний облик не соответствует моему возрасту», «С возрастом мой внешний облик становится все более похожим на внешний облик большинства женщин моего возраста», «К моему внешнему облику подходит выражение: «не поймешь – то ли женщина, то ли мужчина»» и т.д.

3) насколько внешний облик соответствует социальным ролям (жена, мать, любовница, профессиональной роли). К таким утверждениям относятся: «Мой внешний облик не соответствует моей роли «женщина – жена»», «Мой внешний облик не соответствует моей роли «женщина – мать»», «Мой внешний облик не соответствует профессиональной роли» и т.д.

Можно говорить, что как о себе думает человек, как себя оценивает и какова когнитивная составляющая (выражения, мысли, самоотношение), в такой степени и проявляется общее мнение о себе. Важно отметить, что ранее нами описанная теоретическая информация о влияние социума на самооценку внешности подтвердилась эмпирически, социальный фактор является основным вкладом.

Оценка тела коррелирует с суммой по всем блокам, составляет 0,836**. Таким образом, субъективное довольство или недовольство собой, позитивная или негативная оценка себя по разным критериям (лицо, выразительное поведение, оформление внешности, утверждения) аналогично влияет на оценку своего тела. В этом просматривается социальный компонент отношения к своему телу. Если женщина правильно оформляет и оценивает свою внешность, то даже при неидеальном теле она может себя оценивать высоко и воспринимать в целом позитивно. Возможно, на это косвенно оказывает

влияние движение «боди позитив» и появление моделей «плюс сайз», которые влияют на представления о красоте и оценку внешности. Эта новая идея о том, что любую внешность можно оформить так, чтобы она стала социально приемлемой. При этом можно отметить, что чаще человек может начать жаловаться на недовольство своим телом и тем, что некие параметры тела мешают ему в каких – то достижениях и социально – значимых отношениях. По факту же за недовольством телом может скрываться недовольство иными своими критериями, с которыми выявлена корреляция, а внешне приемлемым и транслируемым объяснением недовольства как раз и может послужить тело и его несоответствие каким – либо стандартам.

Оценка оформления внешности коррелирует с суммой по всем блокам и показатель равен 0,760**, что свидетельствует о том, что грамотное оформление внешности и оценка этого критерия позитивно может повышать общую оценку себя по всем критериям и с точки зрения социально значимой для человека оценки. Прослеживается корреляция в оценке оформления внешности и оценке выразительного поведения (составляет 0,759**). Можно говорить о том, что если субъективно внешность оценивается не высоко, то аналогично оцениваются и мимика, жесты, походка, взгляд и, соответственно, наоборот.

Оценка выразительного поведения коррелирует с оценкой утверждений (0,670**), это говорит о том, что при положительной оценке своей мимики, жестов, походки, взгляда выбирается наиболее приятные выражения о себе в целом и это же подтверждается и корреляцией с суммой по всем блокам (0,756**), то есть более приятной оценкой себя в общем.

Также отметим, что оценка тела коррелирует с оценкой утверждений, показатель равен 0,685**. Утверждения (полная версия теста дана в приложениях): «Меня (не) удовлетворяет моя внешность», «Я (не) люблю смотреть на себя в зеркало», «Я (не) люблю смотреть на свои фотографии», «Мой внешний облик (не) соответствует моему возрасту», «С возрастом мой внешний облик становится более (менее) женственным» и другие, приведенные

в тесте. Следует отметить то, каким образом выбраны эти утверждения и таким же осуществляется оценка своего тела, что может быть искажением субъективного восприятием и недовольство чем – то в жизни выражается через то, что «если бы не тело (вес и т.д)».

Коррелируют между собой оценка оформления внешности и оценка утверждений (равен 0,637**): как человек оценивает внешность, аналогичным образом происходит и выбор наиболее приемлемых для этого утверждений. Может прослеживаться следование стандартам и шаблонам извне о том, какая внешность является эталоном и транслируется в СМИ и сравнение своих показателей с этим, а на основе этого выбор высказываний

Экстернальный тип нарушения пищевого поведения коррелирует с ограничительным типом нарушений пищевого поведения (составляет 0,574**) и таким образом можно сделать вывод, что испытуемые следуют в пищевом поведении не за своими желаниями, а за тем, что может быть более популярно и декларируемо как стандарт в обществе, либо то, чего придерживается важная для испытуемых референтная группа или отдельные люди. В таком «принятом извне» пищевом поведении как раз и есть огромная вероятность срывов, которые характерны для ограничительного типа нарушений пищевого поведения. Связано это с тем, что человек больше следует не тому, что хочет сам, а тому, что «необходимо хотеть». Такие люди не прислушиваются к потребностям своего уникального организма, а следуют тенденциям, принятые в обществе, навязываемым СМИ, декларируемым референтными людьми или сообществами. Такой показатель коэффициента корреляция указывает на то, что человек себя ограничивает, при этом однако, когда вокруг едят, он ест за компанию. Такое поведение может ярко проявиться в стремлении женщины вести здоровый образ жизни и при этом, находясь в своей семье или иной референтной для нее группе (подруги, коллеги и т.п.), у нее будут системно происходить срывы в связи с тем, что пищевое поведение этих референтных групп будет сильно отличаться от тенденций здорового образа жизни. Получается, что человеком не сделан собственный осознанный выбор пищевой

стратегии, а принимается позиция извне. Эта позиция декларирует то здоровый образ жизни и правильные пищевые привычки, то важность принадлежности к тем, с кем есть общность и желание быть вместе. Прослеживается некая «борьба с собой» из – за нечеткости собственной позиции.

Оценка тела значимо коррелирует с оценкой выразительного поведения (составляет 0,573**). В частности, в тесте блок по оценке выразительного поведения включает формулировку: «Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику, походку, взгляд) как» и даны варианты на выбор. Получается, что при оценке своего поведения, мимики, жестов, походки, взгляда определенным образом, таким же образом оценивается и свое тело.

Показатель корреляции 0,506** между оценкой оформления внешности и оценкой тела указывает на то, что те, кто по определенному оценивает оформление своей внешности чаще всего аналогично оценивают свое тело. Можно говорить о том, что меняя оформление внешности и субъективную оценку этого показателя, повышается вероятность иного отношения к своему телу. Скорректировав свое внешнее оформление, субъективно улучшается отношение к своему телу. По факту человек оценивает себя не с точки зрения тела, а по критерию того, как он оформляет себя для социума.

Показатель оценки лица коррелирует с суммой по всем блокам и составляет 0,277** и это связь приближается к минимальной значимости. Это значит, что оценка лица практически не вносит вклад в общую оценку своей внешности. Это соответствует тому, что мы писали в теоретической части о том, что в первую очередь сейчас распространен культ тела. Группы в контакте не называются «красивые брови», а называются «40 кг». Группы, которые связаны с оценкой внешности, в первую очередь так или иначе говорят об оценке фигуры. Что в очередной раз подтверждает влияние социального фактора. Лицо — это самопрезентация, оно обязательно в предъявлении в социуме. Фигуру же можно грамотно одеть, «спрятать»: подчеркнуть нужное и скрыть то, что не нравится. Архетипически лицо – это то, что предъявляется социуму и это о той социальной роли, которую человек транслирует. Если

женщина недовольна собой, то начинает это заедать. Она недовольна своей самопрезентацией, социальной ролью и еда выступает как способ снять это напряжение. Еще вариант, что недовольство лицом может быть субъективно усвоено в детстве в виде транслируемых родительских посланий. Сейчас эти послания выступают у женщины как интериоризированные (часто мало осознаваемые) установки. Довольство/недовольство лицом напрямую с пищевым поведением не связано и может идти как отдельный признак. Оценка лица не показала значимых корреляций: получается, что женщины свою внешность оценивают не через лицо. Здесь прослеживается противоречие, так как архетипически лицо выступает как то, что мы презентуем, оно связано с социальными ролями и социальной самопрезентацией. Оценка внешности производится не столько по тому, как оценивают свое лицо в целом, сколько по тому, как оценивают свое тело.

Мы не получили корреляции между типами нарушений пищевого поведения и оценкой своей внешности. У нас отсутствует связь между тем, какой тип нарушений пищевого поведения у женщины присутствует, и как она при этом оценивает свою внешность. Можно говорить, что часто транслируемая идея о том, что люди с низкой оценкой собственной внешности «заедают» свои эмоции, недовольство собой, не подтверждается на эмпирическом уровне, так как нет статистически достоверной связи по данным характеристикам. Тип нарушений пищевого поведения зависит не от оценки внешности, а от других факторов, которые нужно дополнительно исследовать. Мы можем предположить, что влияют социальные факторы, воспитание, но не самооценка внешности. Важно указать, что нет связи между пищевым поведением и самооценкой внешности. Бесполезно корректировать свое пищевое поведение через изменение оценки своей внешности. Они не связаны. Часто транслируемая идея о том, что изменение самооценки своей внешности изменит пищевое поведение, оказывается не работающей в этом контексте.

Таким образом, получаем, что распространенная гипотеза о том, что изменение оценки внешности приводит к изменению пищевого поведения, не

подтверждается, пищевое поведение с ней оказывается не связано. Оценивать себя женщина может хоть как, а пищевое поведение обусловлено другими факторами. Идея психологов о том, что поработав с самооценкой, пищевое поведение само по себе изменится – не работает. Работа с самооценкой совершенно необязательно повлияет на изменение пищевого поведения. Это важный результат для нашего исследования про семантику пищевого поведения. Идея о том, что «примите себя и ваше пищевое поведение изменится» – не работает. Работа с самоотношением важна сама по себе, но в контексте пищевого поведения результата она не дает: как ели, так и будут есть, но чувствовать себя при этом будут комфортнее, благодаря высокой самооценке.

В нашем исследовании получилось, что самооценка внешности связана с тремя ключевыми составляющими: 1) социальный фактор (через оценку утверждений, связанных с социальными ролями и через оформление внешности – оформление с точки зрения социального соответствия – элегантная, ухоженная, изящная ит.д.), 2) оценку тела и 3) оценку выразительности поведения, которая частично может выступать как компенсация негативной оценки по другим характеристикам (может не нравиться тело, но при этом лицо выразительное и мимика, жесты приятные). Оценка тела идет не только с точки зрения фигуры, а и пластики, мимики, выразительного поведения.

2.2.2. Сравнительный анализ выбора пословиц

Нами было проведено сравнение пословиц и поговорок. При этом выборка испытуемых для сравнения разделялась по нескольким основаниям:

- 1) По самооценке внешности
- 2) По результатам оценки внешности по опроснику «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной
- 3) По результатам Голландского опросника пищевого поведения

Во всех таблицах представлены данные по первой десятке в рейтинге высказываний наиболее значимых и выбираемых и пятерке самых нижних. Таблицы с полными данными представлены в приложениях.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по результатам самооценки внешности)

Поскольку выборки не равные по количеству участников, субъективно оценивших себя, нами был применен уравнивающий коэффициент 1,8

Таблица 3.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по самооценке внешности)

Довольные своей внешностью		Недовольные своей внешностью	
Высказывания о еде	Ср. частота	Ср. частота	Высказывания о еде
Война войной, а обед – по расписанию	30	23,4	Человек есть то, что он ест.
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	25	19,8	Война войной, а обед – по расписанию
Аппетит приходит во время еды	24	19,8	Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино
Ешь простую еду, и ты сможешь все	21	18	Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины
Готовить быстро, есть не спеша	20	16,2	Готовить быстро, есть не спеша
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	17	16,2	Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	14	14,4	Голод – лучшая приправа к еде.
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	13	12,6	Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом
Обжора роет себе могилу зубами	13	12,6	Обжора роет себе могилу зубами
Голод – лучшая приправа к еде.	12	10,8	Нет ничего тяжелее пустого желудка
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	5	1,8	Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта
Наесться с утра – значит плохо начать день.	4	1,8	Наесться с утра – значит плохо начать день.
Режим питания: утро кофе..... И жрать— жрать	4	1,8	Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	1	1,8	Только глупцы – не гурманы
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	1	0	На любимую еду обычно не хватает здоровья

Первые три выбранных семантических высказывания о еде у испытуемых совпадают, но при этом находятся в разных позициях рейтинга. Важно отметить, что в обеих группах так или иначе признается значимость еды в жизни. Далее рассмотрим отдельно по каждой группе.

У группы недовольных в рейтинге первым выбрано высказывание «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!», что говорит о принципиальной значимости этого высказывания и в чем — то, возможно, даже о мечтах. Больше в рейтинге по значимости у данной группы производились выборы высказываний о диетах и режимах питания. В рейтинге присутствует выбор высказывания об удовлетворенности, но изначально прослеживается борьба со своими представлениями о необходимости соблюдения диет. Изначально в выборах часто встречаются высказывания о диетах и ограничениях, а потом уже выражения об удовольствии. В рейтинге встречаются противоположные по пищевой семантики значения, которые при этом находятся близко: в качестве примера выражения «Обжора роет себе могилу зубами» и «Нет ничего тяжелее пустого желудка», «Голод лучшая приправа к еде» и «Не откладывай до ужина то, что сможешь съесть за обедом». У группы недовольных выражение «Режим питания: утро—чай/кофе; день—яблоко/апельсин/чай; 23:00—булочки, пельмени, колбаса, мясо, рыба, печеньки, жрать—жрать—жрать!!!» в списке выбиралось много раз и по рейтингу находится в середине. Есть вероятность, что такая модель поведения применяется в жизни часто и является одной из привычных. Высказывание «Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо» у недовольных находится ближе к концу рейтинга, что показывает отношение к пище больше как к проблеме, с которой надо бороться, а удовольствие от нее воспринимается как вторичное. Высказывание «Кто не питает тело, тот не питает дух» стоит ближе к концу рейтинга, показывая, что духовность мало связывается с пищей и еда воспринимается больше как преграда для духа. Данной группе участников не близки идеи, связанные с высказываниями по типу «Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.» и «Только глупцы — не гурманы». Можно

сказать о том, что удовольствие от еды не столь важно как момент самоограничений.

У группы довольных в рейтинге первыми идут высказывания, связанные с чувством удовлетворенности после еды. Высказывание «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!» в первой тройке по частоте выборов есть, при этом находится на третьем месте, что является значимой позицией. В связи с этим можно говорить о том, что даже довольные своей внешностью озабочены вопросом, как сохранить фигуру, и речь идет о социальном влиянии. В общем можно говорить о том, что у довольных первыми выражениями в рейтинге идут выбор про удовольствие от принятия пищи, а уж потом о диете. Также отметим, что такие выражения, как «Режим питания: Утро—чай/кофе; День—яблоко/апельсин/чай; 23:00—булочки, пельмени, колбаса, мясо, рыба, печеньки, жрать—жрать—жрать!!!» у довольных оказались в конце списка по рейтингу высказываний, что свидетельствует о неважности этого выражения и, возможно, редкости применения такой модели пищевого поведения в своей жизни. Высказывание: «Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо» у довольных выбрано в середине и свидетельствует о том, что еда является удовольствием, которое себе позволено и для себя приемлемо. Высказывание «Кто не питает тело, тот не питает дух» у довольных в рейтинге заняло место ближе к первой десятке высказываний, что свидетельствует о том, что питание и пища воспринимаются как благо и польза для духа. Наименее значимыми по выбору являются выражения связанные с проведением времени у стола, как единственно возможный вариант не скучать. Участникам данной группы не близки идеи с некомфортным режимом питания, чтобы наесться вечером, а в течении дня есть мало. Не приемлемы идеи связанные с отказами в приемах пищи.

Для выявления статистически значимой связи нами использован расчет при помощи χ^2 Пирсона, так как он предназначен для анализа данных в ранговых шкалах. $\chi^2=27,59$ при уровне значимости $p<0,01$, что находится в

зоне статистической значимости и подтверждает отличия в пищевой семантике между испытуемыми.

Сравнительный анализ показывает, что в целом у группы довольных больше выбор высказываний об удовольствии, радости от приема пищи. Большую часть рейтинга занимает выбор высказываний с позитивным отношением к пищевому поведению и признание еды удовольствием. Высказывание о диете в первой 10—ке рейтинга выбрано только 1 раз. Во всем списке встречается выбор высказываний о диетах, что подтверждает материалы, нами приведенные в теории: СМИ и общество оказывают давление, прослеживается «социальный налет» о необходимости ограничений. При этом идея об ограничениях не вступает в противоречие с другими идеями. В целом пищевая семантика для группы довольных связана с выбором удовольствия и частично в ограничением, которое связано с социальным давлением. Про группу недовольных следует отметить, что в рейтинге чаще осуществлялся выбор высказываний о диете, ограничениях и том, чему необходимо следовать. Чтобы почувствовать удовольствие, сначала происходит борьба (скорее всего с собой и своими установками о важности самоограничения и диет). В целом можно сказать, что вся их жизнь – борьба противоречий, в которой еда воспринимается как «не друг». В рейтинге часто близко расположены совершенно противоположные по пищевой семантике высказывания. Таким образом, можно говорить о том, что отношения с едой и к еде оказываются противоречивыми: с одной стороны сильна идея об ограничениях, а с другой – еда как удовольствие. Идея об ограничениях существует в обеих группах. У группы довольных эта идея проявлена как единая и непротиворечивая, а у недовольных она вступает в противоречие с тем, что хочется получать удовольствие от приема пищи, но есть много убеждений о самоограничениях.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по результатам опросника «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной)

Разделение выборки

Для проверки гипотез исследования необходимо было разделить выборку на три части: с высоким, средним и низким уровнем выраженности признака (довольства своей внешностью) у испытуемых. Для этого была процедура стандартизации (перевода в z —оценки) и последующего приведения к 10—балльной шкале, для которой известно среднее 5,5 и стандартное отклонение, равное 2 (Наследов, 2004, с. 56).

Суммы баллов по шкале общей самооценки внешности для каждого испытуемого были переведены в z —оценки с помощью формулы:

$$z_i = \frac{x_i - M_x}{y_x}$$

где, x_i — значение общей самооценки внешности для каждого испытуемого, M_x — среднее общей самооценки внешности, y_x — стандартное распределение общей самооценки внешности (см. табл. 1).

Для перевода в 10—балльную шкалу стенов (среднее (M_s) 5,5; сигма (y_s) 2) каждое z —значение было умножено на заданную сигму и к произведению прибавлено среднее:

$$S_i = y_s * z_i + M_s$$

Далее группа была поделена на три части. В группу 1 вошли испытуемые с уровнем стандартизированной по шкале стенов оценки выше от 7,5 баллов, в группу 2 – от 3,5 до 7,5 баллов, в 3 группу – ниже 3,5 баллов.

Для нашего анализа из выборки мы взяли только группы с наиболее проявленным признаком довольства и недовольства собой по результатам опросника «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной. Количество испытуемых в первой группе составило 11 человека, в третьей 14 человек.

Важно отметить, что по результатам такого деления у нас получилось больше недовольных, чем довольных. По сравнению с первой вариацией, где была учтена декларируемая самооценка.

Таблица 4.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по результатам опросника «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной)

Довольные		Недовольные	
Высказывания о еде	Ср. частота	Ср. частота	Высказывания о еде
Война войной, а обед – по расписанию	8,89	6	Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	7,62	5	Война войной, а обед – по расписанию
Человек есть то, что он ест.	7,62	5	Человек есть то, что он ест.
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	6,35	5	Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!
Аппетит приходит во время еды	5,08	4	Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать
Только глупцы – не гурманы	5,08	3	После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников
Ешь простую еду, и ты сможешь все	3,81	3	Аппетит приходит во время еды
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	3,81	3	Готовить быстро, есть не спеша
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	3,81	3	Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	3,81	2	Хочешь меня узнать, поешь со мной
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0	0	Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть
Наесться с утра – значит плохо начать день.	0	0	Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	0	0	Только глупцы – не гурманы
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0	0	Кто не питает тело, тот не питает дух
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	0	0	Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда

Важно отметить, что по результату опросника недовольных своей внешностью оказалось больше, чем довольных. Это отличается от той информации, которую испытуемые нам представили в декларируемой самооценке. Наблюдается совпадение в первой тройке выбранных семантических высказывания о еде у испытуемых, но при этом находятся в разных позициях рейтинга. Отметим, что в обеих группах так или иначе признается значимость еды в жизни. Далее рассмотрим отдельно по каждой группе.

У группы недовольных в рейтинге прослеживается важность идей о самоограничении. В частности такие высказывания как «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! вот это талант!!!» и «режим питания: утро—чай/кофе; день—яблоко/апельсин/чай; 23:00—булочки, пельмени, колбаса, мясо, рыба, печеньки, жрать—жрать—жрать!!!» занимают высокие позиции в рейтинге и идут следом за высказыванием «Человек есть то, что он ест», что характеризует отношение к питанию с точки зрения необходимости ограничений. Возможно, удовольствие от еды не столь важно как момент самоограничений. При этом прослеживается желание кушать вкусно, но эти идеи перемешиваются с идеями об ограничениях, прослеживается противоречие. Не характерными идеями для данной группы являются такие идеи, как «Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть» и «Кто не питает тело, тот не питает дух», что может свидетельствовать о том, что отношение к пище расценивается больше как к проблеме, с которой надо бороться, а удовольствие от нее воспринимается как вторичное.

У группы довольных в рейтинге в первой пятерке рейтинга преобладает больше высказываний о том, что еда это важное жизненное удовольствие. Большую часть рейтинга занимает выбор высказываний с позитивным отношением к пищевому поведению и признание еды приятным моментом в жизни. Во всем списке встречается выбор высказываний о диетах, что подтверждает материалы, нами приведенные в теории: социум и СМИ

оказывают давление. Высказывание о диете в первой 10—ке рейтинга выбрано мало и все они располагаются ближе к концу, что обозначает меньшую значимость. Не значительными и не выбираемыми являются идеи об ограничительных стилях в еде и ущемлении себя в удовольствии. Это подтверждается тем, что не выбраны высказывания «Врать и не краснеть — это ерунда. вот жрать и не толстеть! вот это талант!!!» и «режим питания: утро—чай/кофе; день—яблоко/апельсин/чай; 23:00—булочки, пельмени, колбаса, мясо, рыба, печеньки, жрать—жрать—жрать!!!», «Хочешь продлить свою жизнь – укороти трапезы» и «Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда»

Для выявления статистически значимой связи нами использован расчет при помощи χ^2 Пирсона, так как он предназначен для анализа данных в ранговых шкалах. $\chi^2=33,67$ при уровне значимости $p<0,01$, что находится в зоне статистической значимости и подтверждает отличия в пищевой семантике между испытуемыми.

После сравнения обеих групп можно отметить, что идея об ограничениях существует в обеих группах. У группы довольных эта идея проявлена как единая и непротиворечивая, а у недовольных она вступает в противоречие с тем, что хочется получать удовольствие от приема пищи, но есть много убеждений о самоограничениях. В целом у группы довольных произведено больше выборов высказываний о радости от приема пищи с позитивным отношением к пищевому поведению и признание еды удовольствием. Про группу недовольных следует отметить, что в рейтинге чаще осуществлялся выбор высказываний об ограничениях, диетах и предписаниях. Складывается впечатление, что происходит борьба (скорее всего с собой и своими установками) между важностью диеты и желанием получить удовольствие от еды. В целом можно сказать, что вся их жизнь – борьба противоречий, в которой еда воспринимается как то, что хочется и что нельзя.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по типам нарушений пищевого поведения)

Далее мы выявляли наиболее характерные высказывания о еде для женщин, у кого Голландский опросник пищевого поведения показал признаки одного из типов нарушений пищевого поведения. Для анализа нами выбрана только первая группа, в которой признак является максимально проявленным.

Таблица 5.

Результаты выбора респондентов с эмоциогенным нарушением пищевого поведения

Высказывания о еде	Частота выбора
Человек есть то, что он ест.	12
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	9
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	9
Готовить быстро, есть не спеша	8
Ешь простую еду, и ты сможешь все	6
Обжора роет себе могилу зубами	6
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	6
Война войной, а обед – по расписанию	5
Голод – лучшая приправа к еде.	5
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	4
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	1
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	1
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	0
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

У женщин с выявленным эмоциогенным нарушением пищевого поведения преобладают идеи о том, что «Человек есть то, что он ест» (важно есть хорошую пищу) и при этом сразу же встречается высказывание «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! вот это талант!!!». Это говорит о том, что основной идеей женщин, у которых выявлен данный тип нарушений пищевого поведения, является идея о самоограничении в еде. При

этом прослеживаются противоречия: высказывания, связанные с удовольствием от получения пищи перемешиваются с выражениями об ограничениях и диете. Важно отметить, что высказываний о самоограничениях выбрано больше, чем о радости от приема пищи. Не характерными идеями для данной группы является идея о том, что для хорошей жизни важно вкусно кушать.

Таблица 6.

Результаты выбора респондентов с экстернальным нарушением пищевого поведения

Высказывания о еде	Частота выбора
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	12
Война войной, а обед – по расписанию	10,8
Человек есть то, что он ест.	10,8
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	7,2
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	7,2
Голод – лучшая приправа к еде.	7,2
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	6
Аппетит приходит во время еды	6
Готовить быстро, есть не спеша	6
Хочешь меня узнать, поешь со мной	6
Кто не питает тело, тот не питает дух	1,2
Режим питания: утро чай/кофе.... жрать—жрать	1,2
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

У женщин с выявленным экстернальным нарушением пищевого поведения на первом месте среди всех высказываний выбрано «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!», что может говорить о том, что идея о диете одна из ключевых. Во всем рейтинге выбрано много высказываний о самоограничениях, которые чередуются с высказываниями об удовольствии. Прослеживается борьба между желанием

вкусно есть и при этом важности соблюдения ограничений в питании, будто идет внутренняя борьба между «хочу и надо». В нехарактерных для данной группы идеях встречаются варианты про отказы от каких – либо приемов пищи.

Таблица 7.

Результаты выбора респондентов с ограничительным нарушением пищевого поведения

Высказывания о еде	Частота выбора
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	12,6
Человек есть то, что он ест.	12,6
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	12,6
Война войной, а обед – по расписанию	10,8
Аппетит приходит во время еды	7,2
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	7,2
Только глупцы – не гурманы	7,2
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	7,2
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	5,4
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	5,4
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	1,8
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	1,8
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

У женщин с выявленным ограничительным нарушением пищевого поведения выбрано первым выражение «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины» и при этом следующие два выражения об ограничениях в питании. В основном во всем рейтинге высказывания об удовольствия при приеме пищи чередуются с выбором выражений о важности самоограничения. Не характерными для данной группы женщин являются идеи о том, что только за столом интересно и идея об ограничениях.

В целом, говоря обо всех представительницах этих трех групп с нарушениями пищевого поведения, важно отметить, что выбрано большое количество высказываний об ограничениях в приеме пищи. Причем чаще в рейтинге по первой десятке высказываний идей об ограничениях больше, чем о радости от приема пищи. Прослеживается противоречие в том, что идеи об ограничениях в питании чередуются с идеями о желании получить удовольствие от еды и приема пищи. Будто есть желание быть счастливыми, вкусно кушая, но при этом так делать нельзя и может даже опасно. В жизни таких женщин, скорее всего, часто отмечается желание «поесть и похудеть» одновременно и им не чужды такие выражения как «что бы такое съесть, чтобы похудеть». При этом важно отметить, что далеко не все люди с нарушениями пищевого поведения недовольны своей внешностью. Полученные показатели по корреляции также могут быть связаны с той методикой, которая была применена: рассматривались только 3 типа нарушений пищевого поведения, но мы не знаем, в какую сторону эти нарушения фактически сдвинуты. Методика не дает понимания идет ли речь о переедании как результате контроля и срывов или о недоедании как результате сверх контроля в связи с этим у нас могли получиться именно такие результаты, которые не показывают связь в отношении внешности.

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по ИМТ)

Далее мы выявляли наиболее характерные высказывания о еде для женщин с разными показателями по ИМТ. В таблицах представлены данные по первой десятке в рейтинге высказываний и пятерке самых нижних.

Нормой признается ИМТ от 19 до 25. Все что менее 19 считается дистрофией, что касается ИМТ от 25 до 27 — это избыточный вес. ИМТ, который больше 27 уже признается ожирением, итак в зависимости от массы тела различают ожирение:

Таблица 8.

Результаты выбора респондентов с низким показателем ИМТ (до 19)

Высказывания о еде	Частота выбора
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	35,04
Война войной, а обед – по расписанию	21,9
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	21,9
Человек есть то, что он ест.	21,9
Готовить быстро, есть не спеша	17,52
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	17,52
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	13,14
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	13,14
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	13,14
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	8,76
Хочешь меня узнать, поешь со мной	0
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	0
Голод – лучшая приправа к еде.	0
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	0

У женщин с выявленным низким показателем по ИМТ выбрано первым выражение «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!», далее «Война войной, а обед – по расписанию» и «Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины», далее идут все высказывания об удовольствии от еды, которые чередуются с выражениями об ограничениях. Ключевая идея в этой группе о том, что есть если бы не толстеть, то тогда можно есть все что угодно и сколько угодно. В основном во всем рейтинге высказывания об удовольствия при приеме пищи чередуются с выбором выражений о важности самоограничения. Не характерными для данной группы женщин являются идеи о том, что только за столом интересно, о необходимости голодать с целью получения дальнейшего удовольствия, о том, что необходимо совместно поесть, чтобы узнать друг друга.

Таблица 9.

Результаты выбора респондентов с нормальным показателем ИМТ (от 19 до 25)

Высказывания о еде	Частота выбора
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	28
Человек есть то, что он ест.	26
Война войной, а обед – по расписанию	24
Готовить быстро, есть не спеша	18
Обжора роет себе могилу зубами	16
Аппетит приходит во время еды	15
Ешь простую еду, и ты сможешь все	14
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	14
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	14
Голод – лучшая приправа к еде.	13
Только глупцы – не гурманы	3
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	2
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	1
Наесться с утра – значит плохо начать день.	1
На любимую еду обычно не хватает здоровья	0

У женщин с выявленным нормальным показателем по ИМТ выбрано первым выражение «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!», далее «Человек есть то, что он есть» и «Война войной, а обед – по расписанию» и далее идут все высказывания об удовольствии от еды, которые чередуются с выражениями об ограничениях. Ключевая идея в этой группе о том, что есть если бы не толстеть, то тогда можно есть все что угодно и сколько угодно. В этой группе во всем рейтинге высказывания об удовольствии при приеме пищи чередуются с выбором выражений о важности самоограничения. Не характерными для данной группы женщин являются идеи о том, чтобы наесться с утра, необходимости отказов и наличии какой – то пищи, которая является неприемлемой.

Таблица 10.

Результаты выбора респондентов с повышенным показателем ИМТ (от 25)

Высказывания о еде	Частота выбора
Человек есть то, что он ест.	25,2
Война войной, а обед – по расписанию	21,6
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	21,6
Ешь простую еду, и ты сможешь все	19,8
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	19,8
Голод – лучшая приправа к еде.	16,2
Аппетит приходит во время еды	14,4
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	14,4
Готовить быстро, есть не спеша	12,6
Обжора роет себе могилу зубами	12,6
Хочешь меня узнать, поешь со мной	1,8
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	1,8
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	1,8
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	1,8
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0

У женщин с выявленным повышенным показателем по ИМТ выбрано первым выражение «Человек есть то, что он есть» и «Война войной, а обед – по расписанию», далее идет выражение «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!», и идут все высказывания об удовольствии от еды, которые чередуются с выражениями об ограничениях. Это единственная группа, представительницы которой выбирали высказывание «На любимую еду обычно не хватает здоровья», что может говорить о том, что идея об ограничениях сильна и еда даже может восприниматься как опасность для здоровья. Ключевая идея в этой группе о том, что есть если бы не толстеть, то тогда можно есть все что угодно и сколько угодно. В этой группе во всем рейтинге преобладают высказывания об удовольствии при приеме пищи, идея об ограничении встречается как чередующаяся и препятствующая получению максимального удовольствия. Не характерными для данной группы женщин

являются идеи о том, чтобы узнавать друг друга в процессе совместной еды, также об аппетите, который забывается и вновь проявляется.

Для выявления статистически значимой связи нами использован расчет при помощи χ^2 Пирсона, так как он предназначен для анализа данных в ранговых шкалах. Сравнение группы с низким и нормальным ИМТ показало $\chi^2=115,53$, группы с высоким и нормальным ИМТ показало $\chi^2=116,06$, группы с низким и высоким ИМТ показало $\chi^2=742,53$, при уровне значимости $p<0,01$, что находится в зоне статистической значимости и подтверждает отличия в пищевой семантике между испытуемыми.

В целом, говоря обо всех представительницах этих трех групп с разницей по ИМТ, важно отметить, что выбрано большое количество высказываний об ограничениях в приеме пищи. Причем чаще в рейтинге по первой десятке высказываний идей об ограничениях больше, чем о радости от приема пищи. Прослеживается противоречие в том, что идеи об ограничениях в питании чередуются с идеями о желании получать удовольствие от еды и приема пищи. Будто есть желание быть счастливыми, вкусно кушая, но при этом так делать нельзя и может даже опасно. В жизни таких женщин, скорее всего, часто отмечается желание «поесть и похудеть» одновременно и им не чужды такие выражения как «что бы такое съесть, чтобы похудеть». Во всех группах, независимо от ИМТ, прослеживается страх поправиться: на это нам указывает выбранное на высоких позициях рейтинга выражение «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!» Важно отметить, что проверка коэффициентом χ^2 Пирсона выявила, что присутствует статистически значимая связь на уровне 0,01, что пищевая семантика отличается между группами с разными ИМТ

Выводы по второй главе

По результатам исследования корреляционный анализ показал, что наибольший вклад в самооценку внешности вносит именно социальный фактор, социальная оценка, соответствие нормам и стандартам. Можно говорить о том, что существует связь: как о себе думает человек, как себя оценивает и какова когнитивная составляющая (выражения, мысли, самоотношение), в такой степени и проявляется общее мнение о себе. Важно отметить, что ранее нами описанная теоретическая информация о влиянии социума на самооценку внешности подтвердилась эмпирически, социальный фактор является основным вкладом.

Мы не получили корреляции между типами нарушений пищевого поведения и оценкой своей внешности. У нас отсутствует связь между тем, какой тип нарушений пищевого поведения у женщины присутствует и как она при этом оценивает свою внешность. Можно говорить, что часто транслируемая идея о том, что люди с низкой оценкой собственной внешности «заедают» свои эмоции, недовольство собой, не подтверждается на эмпирическом уровне, так как нет статистически достоверной связи по данным характеристикам. Тип нарушений пищевого поведения зависит не от оценки внешности, а от других факторов, которые нужно дополнительно исследовать. Бесполезно корректировать свое пищевое поведение через изменение оценки своей внешности. Они не связаны. Часто транслируемая идея о том, что изменение самооценки своей внешности изменит пищевое поведение, оказывается не работающей в этом контексте.

В исследовании получены данные о том, что если субъективно внешность оценивается не высоко, то аналогично оцениваются мимика, жесты, походка, взгляд. Можно говорить о том, что меняя оформление внешности и субъективную оценку этого показателя, повышается вероятность иного отношения к своему телу. Скорректировав свое внешнее оформление, субъективно улучшается отношение к своему телу. По факту человек оценивает

себя не с точки зрения тела, а по критерию того, как он оформляет себя для социума. Лицо — это самопрезентация, оно обязательно в предъявлении в социуме. Фигуру же можно грамотно одеть, «спрятать»: подчеркнуть нужное и скрыть то, что не нравится.

Самооценка внешности оценивается по трем ключевым составляющим: 1) социальный фактор (через оценку утверждений, связанных с социальными ролями и через оформление внешности – оформление с точки зрения социального соответствия – элегантный, ухоженное, изящное ит.д.), 2) оценку тела и 3) оценку выразительности поведения, которая частично может выступать как компенсация негативной оценки по другим характеристикам (может не нравится тело, но при этом лицо выразительное и мимика, жесты приятные).

Анализ пищевой семантики по декларируемому отношению к себе и по результатам опросника «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной показали, в целом у группы довольных больше выбор высказываний об удовольствии, радости от приема пищи. При этом идея об ограничениях не вступает в противоречие с другими идеями. В целом пищевая семантика для группы довольных связана с выбором удовольствия и частично с ограничением, которое связано с социальным давлением. Про группу недовольных следует отметить, что в рейтинге чаще осуществлялся выбор высказываний о диете, ограничениях и том, чему необходимо следовать. Чтобы почувствовать удовольствие, сначала происходит борьба (скорее всего с собой и своими установками о важности самоограничения и диет). В целом можно сказать, что вся их жизнь – борьба противоречий, в которой еда воспринимается как «не друг». Можно говорить о том, что отношения с едой и к еде оказываются противоречивыми: с одной стороны сильна идея об ограничениях, а с другой – еда как удовольствие. Идея об ограничениях существует в обеих группах. У группы довольных эта идея проявлена как единая и непротиворечивая, а у

недовольных она вступает в противоречие с тем, что хочется получать удовольствие от приема пищи, но есть много убеждений о самоограничениях.

У женщин с выявленным эмоциогенным нарушением пищевого поведения преобладают идея о самоограничении в еде. При этом прослеживаются противоречия: высказывания, связанные с удовольствием от получения пищи перемешиваются с выражениями об ограничениях и диете. Важно отметить, что высказываний о самоограничениях выбрано больше, чем о радости от приема пищи.

У женщин с выявленным экстернальным нарушением пищевого поведения часто прослеживается идея о диете. Во всем рейтинге выбрано много высказываний о самоограничениях, которые чередуются с высказываниями об удовольствии. Прослеживается борьба между желанием вкусно есть и при этом важности соблюдения ограничений в питании, будто идет внутренняя борьба между «хочу и надо».

У женщин с выявленным ограничительным нарушением пищевого поведения в основном во всем рейтинге высказывания об удовольствии при приеме пищи чередуются с выбором выражений о важности самоограничения.

Говоря в целом обо всех представительницах трех групп с нарушениями пищевого поведения важно отметить, что выбрано большое количество идей об ограничениях в приеме пищи. Причем чаще в рейтинге по первой десятке высказываний идей об ограничениях больше, чем о радости от приема пищи. Прослеживается противоречие в том, что идеи об ограничениях в питании чередуются с идеями о желании получать удовольствие от еды и приема пищи. Будто есть желание быть счастливыми, вкусно кушая, но при этом так делать нельзя и может даже опасно. В жизни таких женщин скорее всего часто отмечается желание «поесть и похудеть» одновременно и им не чужды такие выражения как «что бы съесть, чтобы похудеть».

Говоря обо всех представительницах трех групп с разницей по ИМТ, важно отметить, что выбрано большое количество высказываний об ограничениях в приеме пищи. Причем чаще в рейтинге по первой десятке

высказываний идей об ограничениях больше, чем о радости от приема пищи. Прослеживается противоречие в том, что идеи об ограничениях в питании чередуются с идеями о желании получать удовольствие от еды и приема пищи. Во всех группах, независимо от ИМТ, прослеживается страх поправиться: на это нам указывает выбранное на высоких позициях рейтинга выражение «Врать и не краснеть — это ерунда. Вот жрать и не толстеть! Вот это талант!!!»

Поэтому мы можем сказать, что первая и вторая гипотезы подтвердились: различие есть качественное, количественное отличие есть по расчетам χ^2 Пирсона по группам с разными показателями ИМТ (есть статистически значимая связь на уровне 0,01) и между группой довольных и недовольных в выборке по общей выборке между довольными и недовольными по пищевой семантике и по опроснику «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной. Третья и четвертая гипотезы не подтвердились.

1. Существуют значимые различия в семантике описания еды (в смыслах, связанных с понятием «еда») у женщин с разным отношением к своему телу – полностью подтвердилась.

2. Существуют значимые различия в эмоциональной окраске отношения к еде у женщин с разным отношением к своему телу – полностью подтвердилась.

3. У женщин, недовольных своим телом, смысловое поле еды является более наполненным (с едой связывается большее количество смыслов), чем у женщин, своим телом довольных – гипотеза не подтвердилась.

4. Существует связь между отношением женщин к своему телу и типами пищевого поведения – гипотеза не подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наша работа была посвящена рассмотрению пищевой семантики у женщин с разным отношением к своему телу.

К данной теме мы обратились, так как в настоящее время увеличивается количество исследований, связанных с нарушениями пищевого поведения, но они в основном проводятся в контексте изучения пищевых привычек, правильного и не правильного питания, рекомендаций, указаний. При этом особенности пищевой семантики у женщин с разным отношением к своему телу оставались мало изученными, в то время как знание этих особенностей может быть важно в процессе консультирования по вопросам пищевого поведения и пищевых привычек. При этом предлагаемые извне модели могут быть абсолютно разными: от жестких ограничений и до интуитивного питания. Женщина оказывается в ситуации двойного давления: с одной стороны ей рассказывают, как она должна выглядеть, а с другой стороны, как она должна питаться. Это влияет на ее пищевое поведение и женщины испытывают тревожность, дискомфорт от обилия информации и непонимания, что же им выбрать и как найти свой путь и наилучший вариант для себя.

Малоизученность пищевой семантики в зависимости от отношения к собственному телу в аспекте телесности обеспечила актуальность работы и одновременно потребовала комплексного подхода к исследованию.

В современном мире отмечается высокий интерес культуры и личности к теме индивидуального телесного бытия. В настоящей работе мы сосредоточились на субъективном полюсе этой проблемы, выбрав в качестве ключевой категории изучение пищевой семантики у женщин с разным отношением к собственному телу. В нашем исследовании мы рассмотрели проявления пищевой семантики в разных вариациях. Нами проведен корреляционный анализ, который показал, что наибольший (основной) вклад в самооценку внешности вносит именно социальный фактор. Важно отметить, что в процессе исследования выяснилось отсутствие связи между тем, какой

тип нарушений пищевого поведения у женщины присутствует и как она при этом оценивает свою внешность. Можно говорить, что часто транслируемая идея о том, что люди с низкой оценкой собственной внешности «заедают» свои эмоции, недовольство собой, не подтверждается на эмпирическом уровне, так как нет статистически достоверной связи по данным характеристикам. Тип нарушений пищевого поведения зависит не от оценки внешности, а от других факторов, которые нужно дополнительно исследовать.

Мы провели работу по описанию и сопоставлению пищевой семантики с разделением выборки испытуемых по нескольким основаниям: 1) по самооценке внешности, 2) по результатам оценки внешности по опроснику «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной и 3) по результатам Голландского опросника пищевого поведения.

Поэтому мы надеемся, что наше исследование поможет найти новые пути решения проблемы и позволит лучше понять связь между отношением к еде и пищевым поведением, и получить новые подходы к консультированию по вопросам пищевого поведения через работу со смыслами, связанными с едой.

К ограничениям нашего исследования можно отнести следующее:

1) Исследование проводилось только на женщинах. В исследовании не задействованы были мужчины. Мы не знаем, можно ли распространять данные на общую выборку.

2) Мы не делили выборку по возрасту, поэтому не можем сказать, имеются ли возрастные тенденции.

3) В исследовании предлагалось выбрать все утверждения, с которыми согласны. Возможно, результаты были бы более корректными если бы респондентам предлагалось выбрать только несколько предпочитаемых выражений о еде.

На основе полученных результатов исследования можно в дальнейшем рассматривать проблему с точки зрения конкретных нарушений пищевого

поведения: нарушения, связанные с перееданием, недоеданием, а также другие факторы, которые связаны с отношением к своему телу.

Таким образом, наше исследование может помочь психологам—консультантам найти конструктивные методы работы с женщинами, страдающими от недовольства собственной внешностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балаи М.В. Диагностика сверххранних признаков расстройств пищевого поведения у женщин / М.В. Балаи, А.Г. Жилиев // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. —2013. — № 15(95). — С. 233 — 239.
2. Белогай К. Н. Взаимосвязь пищевого поведения и параметров образа тела, обусловленных средовыми предикторами, у девушек в период юности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. С. 14 — 29.
3. Белякова Н.А. Пищевое поведение, образ и качество жизни, а также психологический статус больных с алиментарно—конституциональным ожирением / Н.А. Белякова, М.Б. Лясникова, Н.О. Милая // Тверской медицинский журнал. —2015. — № 4. — С. 31 — 45.
4. Бернс Р. Развитие Я концепции и воспитание / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986. — 420 с.
5. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности. / Ред.—сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М.: МЦИ, 2004. С.133—148.
6. Блинова Е.Г. Состав, образ тела и пищевое поведение студенток города Омска / Е.Г. Блинова, И.С. Акимова, О.С. Богунова // Современные проблемы науки и образования. —2014. — № 6 — С. 1083.
7. Бобровский А. В. Психотерапия пищевой зависимости / А. В. Бобровский и др. // Рос. мед. журн. 2003. — № 5. — С. 14—19.
8. Буренкова Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19—20 лет / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. — 2009.— С. 63—74.

9. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т.Г. Вознесенская // Ожирение и метаболизм. —2004. — № 2. — С. 2 — 6.
10. Волкова Г.Е. Пищевое поведение у пациентов с ожирением / Г.Е. Волкова, Т.И. Романцова, Т.Г. Вознесенская, О.В. Роик // Ожирение и метаболизм. —2007. — № 2. — С. 17 — 21.
11. Волкова Г.Е. Динамика медиаторов энергетического обмена и пищевого поведения на фоне терапии ожирения / Г.Е. Волкова, Т.И. Романцова, Т.Г. Вознесенская, О.В. Роик // Ожирение и метаболизм. —2009. — № 1. — С. 29 — 36.
12. Гаврилов, М. А. Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес : автореф. дис. канд. мед. наук / М. А. Гаврилов. — Томск, 1999. 23 с.
13. Головин С.Ю. Словарь практического психолога, Минск.: Харвест, 1998. – 551 с.
14. Горчакова Н.М. Особенности эмоциональной сферы пациентов с пищевыми нарушениями / Н.М. Горчакова // Наука и мир. —2015. — № 11 (27). — С. 97—102.
15. Живаго Н. А. Семантика и прагматика глагольной метафоры еды (на материале семантической группы «Поглощение пищи при помощи зубов») // Вестник КемГУ. — 2017. — №4 (72). — С. 167—174.
16. Зейберт М.В. Когнитивные стили при склонности к расстройствам пищевого поведения / М.В. Зейберт // Труды молодых ученых алтайского государственного университета. —2011. — № 8. — С. 323 — 325.
17. Иванова К.В. Изучение я — концепции у женщин, недовольных своим телом, в аспекте возможной психологической помощи / К.В. Иванова // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. —2009. — № 7. — С. 70 — 84.

18. Каирова М.Т. Личностные особенности полных женщин с разными типами нарушений пищевого поведения / М.Т. Каирова // Наука и современность. —2013. — № 24. — С. 178 — 182.
19. Карвасарский, Б. Д. Неврозы / Б. Д. Карвасарский. М.: Медицина, 1990. — 573 с.
20. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. СПб.: Питер, 1999. — 743 с.
21. Кислова, Е. К. Булимические расстройства при нервной анорексии: автореф. дис. . канд. мед. наук /Е. К. Кислова. М., 2004. — 23 с.
22. Классификация психических расстройств МКБ—10: клинические описания и диагностические указания. — М., 1994. — 173 с.
23. Корешкин И. Все способы похудения / И. Корешкин. — СПб.: 2008. — 304 с.
24. Лабунская В Л., Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику субъекта затрудненного общения. // Психология общения: социокультурный анализ. Материалы Международной конференции. Ростов—на—Д, 2003.
25. Лабунская В. А. Проблема удовлетворенности внешним обликом: субъектный подход // Научно—методический электронный журнал «Концепт». — 2014. — Т. 20. — С. 3856—3860.
26. Лапшина Д.В. Пищевое поведение и конформизм / Д.В. Лапшина // Перспективы психологической науки и практики. —2017. — № 1. — С. 287 — 292.
27. Либина, Е.В. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая / Е.В. Либина / М.: ПЕР СЭ, 2001. — 528 с., с. 55–56.
28. Макуха С.В. Особенности восприятия времени и уровня притязаний у женщин с избыточным весом / С.В. Макуха, В.А. Пошатылюк // Международный научно – исследовательский журнал. —2017. — № 4—2(58). — С. 161—163.

29. Малкина — Пых И.Г. Терапия пищевого поведения — М.: 2009. — 1040 с.
30. Малкина — Пых И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением / И.Г. Малкина – Пых // Экология человека. —2010. — № 1. — С. 21 — 27.
31. Макушина О.П. Отношение к матери у девушек с нарушением пищевого поведения. / О.П. Макушина // Психологические проблемы современной семьи. —2015. — № 1. — С. 502—523.
32. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 1997. – С.545.
33. Мусатов А.Г. Мифы и реальность снижения веса / А.Г. Мусатов, А.В. Метелица // Материалы докладов 50—й международной научно — технической конференции преподавателей и студентов, посвященной году науки. — 2017. — № 1 — С.377–380.
34. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов / В.С. Мухина. – 5—е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
35. Приленская А.В. Личностные особенности при зависимом пищевом поведении / А.В. Приленская, Б.Ю. Приленский // Медицинская наука и образование Урала. —2008. — № 6(56) — С. 70 — 72.
36. Приленский Б.Ю. Клиника пограничных нервно – психических нарушений при зависимом пищевом поведении / Б.Ю. Приленский, А.В. Приленская, // Медицинская наука и образование Урала. —2008. — № 6(56) — С. 73 — 76.
37. Погонцева Д.В. Представления современной молодежи о внешней красоте женщины / Д.В. Погонцева // Российский психологический журнал. — 2008. — № 4. — С. 110 — 112.
38. Погонцева Д.В. Стремление похудеть: социально — психологический анализ / Д.В. Погонцева // Science time. —2014. — № 5. — С. 159 — 165.

39. Пьянкова К.В. Лексика, обозначающая категориальные признаки пищи, в русской языковой традиции: этнолингвистический аспект : дис. кандид. филол. наук / К.В. Пьянкова . — Екатеринбург, 2008. — 124 с.
40. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности, СПб., 2009. – С 46 – 179.
41. Романова М.М. Пищевое поведение, привычки питания и качество жизни у больных с синдромом диспепсии и ожирением / М.М. Романова, И.С. Махортова, И.В. Золотарева // Научно—медицинский вестник центрального черноземья. —2011. — № 44. — С. 186 — 190.
42. Рынза О.П. Факторы, влияющие на формирование стереотипов пищевого поведения у лиц молодого возраста / О.П. Рынза // Вопросы питания. —2004. — № 1. — С. 32 — 36.
43. Сагалакова О.А. Когнитивные стили при склонности к расстройствам пищевого поведения / О.А. Сагалакова , Д.В. Труевцев // Международный научно – исследовательский журнал. —2011. — № 2. — С. 38 — 45.
44. Салмина — Хвостова. О.И. Психологические особенности женщин с расстройствами пищевого поведения / О.И. Салмина — Хвостова, И.С. Салмина // Медицинская сестра. —2009. — № 4. — С. 11 — 14.
45. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимоотношения с окружающей средой. Тбилиси, 1994. – С 52– 132.
46. Соловьева А.В. Факторы риска формирования нарушений пищевого поведения у лиц с избыточной массой тела и ожирением / А.В. Соловьева // Медицинский альманах. —2013. — № 6(30). — С. 178 — 180.
47. Станковская Е.Б. "Моё чужое тело": формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности // Мир психологии, 2011. — № 4. – С. 112– 119
48. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Наука, 1983. – С.16– 20.

49. Толочкова А.О. Влияние личностных особенностей самоотношения женщин на доминирующий стиль пищевого поведения / А.О. Толочкова, Н.Э. Вишнева // Психология в экономике и управлении. — 2014. — № 2 — С.30–37.
50. Тумбасова Е.Р. Анализ понятия «пищевое поведение» / Е.Р. Тумбасова // Современные тенденции развития науки и технологий. —2017. — № 3—9. — С. 130—133.
51. Шильдер П. Очерк психиатрии на психоаналитической основе. Одесса, 1928. - С. 210
52. Ширяев О.Ю. Анализ особенностей пищевого поведения у лиц с избыточной массой тела / О.Ю. Ширяев, Б.Д. Цыганков, М.М. Романова, И.С. Махортова // Прикладные информационные аспекты медицины. — 2014. — № 1 — С.183–187.
53. Уоллерстайн К. Худоба и эстетика отверженности в современной модной рекламе // Теория моды № 1, 2006, С. 115—137
54. Фильштинская Е. Г. Особенности самовосприятия и удовлетворенности физическим я у девушек с нарушениями пищевого поведения / Е.Г. Фильштинская, М.Т. Беленова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. —2015. — № 54. — С. 69 — 74.
55. Фонталова Н.С. Социально – психологические особенности людей с различной степенью избыточной массы тела / Н.С. Фонталова, А. О. Шишкина, Р. Н. Фонталов // Медицинская наука и образование Урала. —2017. — № 6— С. 65 — 72.
56. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! СПб.: Прайм — ЕВРОЗНАК, 2002. С. 145– 149.
57. Шатилло Е. Н. Расстройства схемы тела при современных формах шизофрении: клиническая иллюстрация / Под общ. ред. П. Т. Петрюка, А. Н. Бачерикова. – Киев–Харьков, 2010. – Т. 5. – Электронный ресурс: <http://www.psychiatry.ua/books/actual/paper124.htm>.
58. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Мысль, 1996.— 375с.

59. Ricca V. Cognitive—behavioral therapy bulimia nervosa and binge—eating disorders / V. Ricca et al. // *Psychother. Phychosom.* 2000. — V. 69. — P. 287—295.
60. Fisher S., Cleveland S. *Body image and personality.* N.Y., 1958.— 496 p.
61. Reid M. Are eating disorders feminine addictions? / M. Reid, J. Burr // *Addiction Research.* 2000. — V. 8, № 3. — P. 203—211.
62. McFarlane T. Weight—related and shape—related self—evaluation in eating—disordered and non—eating—disordered women / T. McFarlane et al. // *Int. J. Eat. Disord.* —2001. —V. 3. — P. 328—335.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Коэффициент корреляции Спирмена

Корреляции

Ро Спирмена		Эмоциогенное НПП	Экстернальное НПП	Ограничительное НПП	Оценка Лицо	Оценка Тело	Оформление Облика	Заметное Поведение	Оценка Утверждения	Оценка Общ. ая
Эмоциогенное НПП	Коэффициент корреляции	1,000	,110	,040	—	—	,139	,115	,123	,002
	Знач. (двухсторонняя)	.	,275	,694	,038	,315	,167	,252	,219	,983
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Экстернальное НПП	Коэффициент корреляции	,110	1,000	,574*	—	—	—	—	—	—
	Знач. (двухсторонняя)	,275	.	,000	,149	,119	,014	,112	,108	,101
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Ограничительное НПП	Коэффициент корреляции	,040	,574*	1,000	—	—	—	—	—	—
	Знач. (двухсторонняя)	,694	,000	.	,082	,057	,111	,124	,169	,115
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Оценка Лицо	Коэффициент корреляции	—	—	—	1,000	,263*	—	—	,041	,277*
	Знач. (двухсторонняя)	,207*	,149	,082	0	*	,142	,119	,041	*
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Оценка Тело	Коэффициент корреляции	—	—	—	,263*	1,000	,506*	,573*	,685*	,836*
	Знач. (двухсторонняя)	,101	,119	,057	*	0	*	*	*	*
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101
Оценка Оформление Облика	Коэффициент корреляции	,139	—	—	—	,506*	1,000	,759*	,637*	,760*
	Знач. (двухсторонняя)	,315	,235	,572	,008	.	,000	,000	,000	,000
	N	101	101	101	101	101	101	101	101	101

	Знач. (двухсторонняя) N	,167 101	,887 101	,271 101	,157 101	,000 101	. 101	,000 101	,000 101	,000 101
ОценкаВыразительноеПоведени е	Коэффициент корреляции Знач. (двухсторонняя) N	,115 252 101	— ,112 101	— ,124 101	— ,119 101	,573* * 101	,759* * 101	1,00 0 101	,670* * 101	,756* * 101
ОценкаУтверждения	Коэффициент корреляции Знач. (двухсторонняя) N	,123 219 101	— ,108 101	— ,169 101	,041 ,687 101	,685* * 101	,637* * 101	,670* * 101	1,00 0 101	,851* * 101
ОценкаОбщая	Коэффициент корреляции Знач. (двухсторонняя) N	,002 983 101	— ,101 101	— ,115 101	,277* * 101	,836* * 101	,760* * 101	,756* * 101	,851* * 101	1,00 0 101

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по самооценке внешности). Полная версия.

Довольные		Недовольные	
Человек есть то, что он ест.	31	36	Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!
Война войной, а обед – по расписанию	30	23, 4	Человек есть то, что он ест.
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	25	19, 8	Война войной, а обед – по расписанию
Аппетит приходит во время еды	24	19, 8	Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино
Ешь простую еду, и ты сможешь все	21	18	Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины
Готовить быстро, есть не спеша	20	16, 2	Готовить быстро, есть не спеша
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	17	16, 2	Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	14	14, 4	Голод – лучшая приправа к еде.
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	13	12, 6	Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом
Обжора роет себе могилу зубами	13	12, 6	Обжора роет себе могилу зубами
Голод – лучшая приправа к еде.	12	10, 8	Нет ничего тяжелее пустого желудка
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	11	9	Ешь простую еду, и ты сможешь все
Кто не питает тело, тот не питает дух	11	9	Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	10	9	Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить

Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	9	7,2	Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	9	7,2	Аппетит приходит во время еды
Нет ничего тяжелее пустого желудка	9	7,2	Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	9	7,2	Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	9	7,2	Режим питания: утро кофе.... Жрать — жрать
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	8	7,2	Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...
Хочешь меня узнать, поешь со мной	8	5,4	После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	7	5,4	При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.
Только глупцы – не гурманы	7	5,4	Хочешь меня узнать, поешь со мной
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	7	5,4	Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	6	3,6	Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	6	3,6	Кто не питает тело, тот не питает дух
На любимую еду обычно не хватает здоровья	5	3,6	Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	5	1,8	Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта
Наесться с утра – значит плохо начать день.	4	1,8	Наесться с утра – значит плохо начать день.

Режим питания: утро кофе..... И жрать—жрать	4	1,8	Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	1	1,8	Только глупцы – не гурманы
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	1	0	На любимую еду обычно не хватает здоровья

Сравнительный анализ выбора пословиц (выборка разделена по результатам опросника «Оценочно—содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной). Полная версия

довольные		недовольные	
Война войной, а обед – по расписанию	8,89	6	Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	7,62	5	Война войной, а обед – по расписанию
Человек есть то, что он ест.	7,62	5	Человек есть то, что он ест.
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	6,35	5	Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!
Аппетит приходит во время еды	5,08	4	Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать
Только глупцы – не гурманы	5,08	3	После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников
Ешь простую еду, и ты сможешь все	3,81	3	Аппетит приходит во время еды
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	3,81	3	Готовить быстро, есть не спеша
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	3,81	3	Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	3,81	2	Хочешь меня узнать, поешь со мной
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	2,54	2	Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	2,54	2	20) Голод – лучшая приправа к еде.
Готовить быстро, есть не спеша	2,54	2	Изобретение нового блюда делает больше для человеческого

			счастья, чем открытие новой звезды.
Хочешь меня узнать, поешь со мной	2,54	2	Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	2,54	2	Нет ничего тяжелее пустого желудка
Голод – лучшая приправа к еде.	2,54	2	Обжора роет себе могилу зубами
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	2,54	2	Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
Нет ничего тяжелее пустого желудка	2,54	1	Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом
Кто не питает тело, тот не питает дух	2,54	1	Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал
Обжора роет себе могилу зубами	2,54	1	При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	2,54	1	На любимую еду обычно не хватает здоровья
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	1,27	1	Ешь простую еду, и ты сможешь все
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	1,27	1	Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины
На любимую еду обычно не хватает здоровья	1,27	1	Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	1,27	1	Наесться с утра – значит плохо начать день.
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	0	1	Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.
Чтобы оставаться в	0	1	Откажитесь от сладкого на

форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта			14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0	0	Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть
Наестся с утра – значит плохо начать день.	0	0	Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	0	0	Только глупцы – не гурманы
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0	0	Кто не питает тело, тот не питает дух
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	0	0	Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда

Результаты выбора респондентов с эмоциогенным нарушением пищевого поведения. Полная версия

	эмоциогенное НПП
Человек есть то, что он ест.	12
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	9
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	9
Готовить быстро, есть не спеша	8
Ешь простую еду, и ты сможешь все	6
Обжора роет себе могилу зубами	6
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	6
Война войной, а обед – по расписанию	5
Голод – лучшая приправа к еде.	5
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	4
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	4
Нет ничего тяжелее пустого желудка	4
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	3
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	3
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	3
Хочешь меня узнать, поешь со мной	2
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	2
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	2
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	2
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	1
Аппетит приходит во время еды	1
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	1
На любимую еду обычно не хватает здоровья	1
Наесться с утра – значит плохо начать день.	1
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	1
Только глупцы – не гурманы	1
Кто не питает тело, тот не питает дух	1

Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	1
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	1
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	0
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

Результаты выбора респондентов с экстернальным нарушением пищевого поведения. Полная версия

	экстернальн ое НПП
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	12
Война войной, а обед – по расписанию	10,8
Человек есть то, что он ест.	10,8
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	7,2
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	7,2
Голод – лучшая приправа к еде.	7,2
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	6
Аппетит приходит во время еды	6
Готовить быстро, есть не спеша	6
Хочешь меня узнать, поешь со мной	6
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	6
Нет ничего тяжелее пустого желудка	6
Обжора роет себе могилу зубами	6
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	4,8
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	4,8
Ешь простую еду, и ты сможешь все	4,8
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	4,8
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	4,8
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	4,8
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	3,6
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	3,6
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	3,6
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	3,6
Наесться с утра – значит плохо начать день.	2,4
На любимую еду обычно не хватает здоровья	1,2
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	1,2

Только глупцы – не гурманы	1,2
Кто не питает тело, тот не питает дух	1,2
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	1,2
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

Результаты выбора респондентов с ограничительным нарушением пищевого поведения. Полная версия

	ограничительное НПП
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	12,6
Человек есть то, что он ест.	12,6
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	12,6
Война войной, а обед – по расписанию	10,8
Аппетит приходит во время еды	7,2
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	7,2
Только глупцы – не гурманы	7,2
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	7,2
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	5,4
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	5,4
Голод – лучшая приправа к еде.	5,4
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	5,4
Нет ничего тяжелее пустого желудка	5,4
Обжора роет себе могилу зубами	5,4
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	5,4
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	5,4
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	3,6
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	3,6
Готовить быстро, есть не спеша	3,6
Ешь простую еду, и ты сможешь все	3,6
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	3,6
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	3,6
Кто не питает тело, тот не питает дух	3,6
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	1,8
На любимую еду обычно не хватает здоровья	1,8
Хочешь меня узнать, поешь со мной	1,8
Наесться с утра – значит плохо начать день.	1,8

Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	1,8
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	1,8
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	0

Результаты выбора респондентов с низким показателем ИМТ (до 19). Полная версия

	менее 19 с коэффициентом
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	35,04
Война войной, а обед – по расписанию	21,9
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	21,9
Человек есть то, что он ест.	21,9
Готовить быстро, есть не спеша	17,52
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	17,52
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	13,14
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	13,14
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	13,14
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	8,76
Аппетит приходит во время еды	8,76
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	8,76
Нет ничего тяжелее пустого желудка	8,76
Обжора роет себе могилу зубами	8,76
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	8,76
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	8,76
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	4,38
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	4,38
Наесться с утра – значит плохо начать день.	4,38
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	4,38
Только глупцы – не гурманы	4,38
Кто не питает тело, тот не питает дух	4,38
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	4,38
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	4,38
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	0

На любимую еду обычно не хватает здоровья	0
Ешь простую еду, и ты сможешь все	0
Хочешь меня узнать, поешь со мной	0
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	0
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	0
Голод – лучшая приправа к еде.	0
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	0

Результаты выбора респондентов с нормальным показателем ИМТ (от 19 до 25). Полная версия

	норма ИМТ от 19 до 25
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	28
Человек есть то, что он ест.	26
Война войной, а обед – по расписанию	24
Готовить быстро, есть не спеша	18
Обжора роет себе могилу зубами	16
Аппетит приходит во время еды	15
Ешь простую еду, и ты сможешь все	14
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	14
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	14
Голод – лучшая приправа к еде.	13
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	10
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	10
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	10
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	10
Хочешь меня узнать, поешь со мной	9
Нет ничего тяжелее пустого желудка	9
Кто не питает тело, тот не питает дух	9
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	9
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников	8
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	8
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	8
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	8
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	8
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	7
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	5
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья,	5

чем открытие новой звезды.	
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	4
Только глупцы – не гурманы	3
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	2
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	1
Наесться с утра – значит плохо начать день.	1
На любимую еду обычно не хватает здоровья	0

Результаты выбора респондентов с высоким показателем ИМТ (от 25). Полная версия

	ожирение с коэффициентом
Человек есть то, что он ест.	25,2
Война войной, а обед – по расписанию	21,6
Врать и не краснеть — это ерунда... Вот ЖРАТЬ и не ТОЛСТЕТЬ! Вот это талант!!!	21,6
Ешь простую еду, и ты сможешь все	19,8
Надо кушать только хорошую пищу и понемногу, также с книгами и кино	19,8
Голод – лучшая приправа к еде.	16,2
Аппетит приходит во время еды	14,4
Хочешь продлить свою жизнь, – укороти свои трапезы.	14,4
Готовить быстро, есть не спеша	12,6
Обжора роет себе могилу зубами	12,6
Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.	12,6
Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Такой же путь смело прокладывайте к сердцу женщины	10,8
Только глупцы – не гурманы	9
На любимую еду обычно не хватает здоровья	7,2
Нет ничего тяжелее пустого желудка	7,2
Диета – научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал	5,4
При крупных неприятностях я отказываю себе во всём, кроме еды и питья.	5,4
Наесться с утра – значит плохо начать день.	5,4
Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.	5,4
Будьте осторожны с человеком, который не умеет ни есть, ни кормить	5,4
Кто не питает тело, тот не питает дух	5,4
Откажитесь от сладкого на 14 дней и потеряйте 2 недели полноценной жизни.	5,4
Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом	3,6
Чтобы хорошо жить, надо хорошо есть	3,6
Изобретение нового блюда делает больше для человеческого счастья, чем открытие новой звезды.	3,6
Режим питания: утро чай/кофе.....жрать—жрать	3,6
После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих	1,8

родственников	
Хочешь меня узнать, поешь со мной	1,8
Стол – единственное место, где люди не скучают с первой же минуты	1,8
Самый простой и дешёвый способ обеспечить себе вкусный ужин – отказаться от обеда	1,8
Аппетит приходит во время еды. А потом ещё раз, и ещё. Забывает, чтоли, что приходил...	1,8
Чтобы оставаться в форме, необходимы покой, хорошая еда и, самое главное, никакого спорта	0