



Столыпинский

вестник

Научная статья

Original article

УДК 159.972

**СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ С  
ОСОБЕННОСТЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**  
THE RELATIONSHIP OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE  
INDIVIDUAL WITH THE PECULIARITIES OF EATING BEHAVIOR

**Новикова Ольга Андреевна**, студентка магистратуры, 3 курс Факультет  
Управления и психологии, Кубанский государственный университет, Россия, г.  
Краснодар [olg.mac@mail.ru](mailto:olg.mac@mail.ru)

**Удачина Полина Юрьевна**, кандидат психологических наук, Доцент, Доцент  
кафедры «Психология личности», Кубанский государственный университет  
Россия, г. Краснодар [olg.mac@mail.ru](mailto:olg.mac@mail.ru)

**Novikova Olga Andreevna**, Graduate student, 3rd year Faculty of Management and  
Psychology, Kuban State University, Russia, Krasnodar

**Udachina Polina Yurievna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate  
Professor, Associate Professor of the Department of Personality Psychology, Kuban  
State University, Krasnodar, Russia

**Аннотация:** Сложная взаимосвязь между психологическим состоянием и  
пищевым поведением является предметом пристального интереса в области  
психологии. Она позволяет понять глубинные связи, существующие между

нашим психическим и эмоциональным состоянием и тем, как мы питаем свой организм. Цель данного исследования - раскрыть эту сложную взаимосвязь и пролить свет на глубокие последствия, которые она имеет для здоровья и благополучия человека.

**Abstract:** The complex relationship between psychological state and eating behavior is a subject of intense interest in the field of psychology. It allows us to understand the deep connections that exist between our mental and emotional state and the way we nourish our bodies. The purpose of this study is to uncover this complex relationship and shed light on the profound implications it has for human health and well-being.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, психологическое состояние, пищевые привычки, эмоциональное состояние, ожирение.

**Key words:** eating behavior, psychological state, eating habits, emotional state, obesity.

Понимание взаимосвязи между психологическим состоянием и пищевым поведением имеет огромное значение не только для отдельного человека, но и для общества в целом. Наши пищевые привычки тесно связаны с нашим психическим и эмоциональным состоянием, влияя не только на наше физическое здоровье, но и на качество жизни в целом. Например, доказано, что стресс и тревога приводят к изменению пищевого поведения, что часто приводит к чрезмерному потреблению комфортной пищи, богатой сахаром и жирами. Это не только влияет на наше физическое здоровье, способствуя развитию таких заболеваний, как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания, но и оказывает значительное влияние на наше психическое состояние.

Кроме того, образ тела и самооценка играют ключевую роль в выборе рациона питания. Люди с негативным образом тела могут придерживаться ограничительных пищевых привычек, что иногда приводит к нездоровому снижению веса или развитию расстройств пищевого поведения. И наоборот, люди с позитивным самовосприятием могут с большей вероятностью

придерживаться сбалансированного и сытного питания. Признание и понимание этой динамики очень важно для разработки мероприятий, направленных на формирование здоровых отношений с пищей и формирование позитивного образа тела.

Сложная взаимосвязь между психологическим состоянием и пищевым поведением включает в себя динамическое взаимодействие эмоций, самовосприятия и индивидуальных особенностей. Разгадав эти сложные взаимосвязи, мы сможем проложить путь к разработке мероприятий, способствующих установлению гармоничных и питательных отношений с пищей, что в конечном итоге приведет к улучшению общего самочувствия.

Объект исследования: Взаимосвязь между психологическим состоянием личности и пищевым поведением.

Предмет исследования: конкретные аспекты или измерения взаимосвязи между психологическим состоянием личности и пищевым поведением, которые будут находиться в центре анализа или обсуждения. Сюда можно отнести такие факторы, как эмоциональное состояние, образ тела, черты личности, и их влияние на пищевое поведение.

Целью исследования является изучение особенностей связи психологического состояния личности с особенностями пищевого поведения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать психологическое состояние и его влияние на пищевое поведение;
- охарактеризовать черты личности и пищевое поведение;
- ознакомиться со взаимосвязью психологического состояния и личности в пищевом поведении.

Структура работы состоит из введения, основной части, состоящей из трёх глав, заключения и списка использованной литературы.

## **1. Психологическое состояние и его влияние на пищевое поведение**

### **1.1 Определение и понятие психологического состояния**

Понятие "психологическое состояние" относится к преобладающему состоянию психического и эмоционального благополучия человека в конкретный момент времени. Оно включает в себя широкий спектр факторов, которые в совокупности обуславливают общее психическое состояние человека, в том числе эмоции, мысли, чувства и когнитивные процессы. Понимание психологического состояния человека очень важно для понимания его поведения, процессов принятия решений и общего качества жизни.

В каждый момент времени психологическое состояние человека зависит от множества внутренних и внешних факторов. Это могут быть как внутренние элементы, такие как настроение, эмоции, когнитивные процессы и физиологические реакции, так и внешние факторы, такие как стимулы окружающей среды, социальные взаимодействия и жизненный опыт. Динамическая природа психологических состояний означает, что они подвержены изменениям с течением времени, часто в ответ на различные стимулы и жизненные события.

Одним из ключевых компонентов психологического состояния является эмоциональное благополучие. Эмоции играют ключевую роль в формировании психологического состояния человека, поскольку они позволяют понять, как человек в данный момент воспринимает и интерпретирует окружающую его обстановку. Эмоции могут варьироваться от базовых, инстинктивных реакций, таких как страх и радость, до более сложных и тонких чувств, таких как любовь, вина и благодарность. Каждая эмоция вызывает свой собственный набор физиологических и когнитивных реакций, влияющих на восприятие, мысли и поведение человека.

С эмоциями тесно связаны настроение и аффект, которые представляют собой более устойчивые эмоциональные состояния. Если эмоция - это, как

правило, временная реакция на определенный стимул, то настроение человека отражает более устойчивый эмоциональный тон, который может сохраняться в течение длительного времени. Например, человек, испытывающий длительное уныние, может быть назван человеком с пониженным или депрессивным настроением. С другой стороны, аффект - это видимое проявление эмоционального состояния человека, которое может передаваться с помощью мимики, языка тела и голосовых интонаций.

Когнитивные процессы также играют важную роль в формировании психологического состояния человека. К ним относятся такие процессы, как восприятие, внимание, память, решение задач и принятие решений. То, как человек интерпретирует и обрабатывает информацию, поступающую из окружающей среды, оказывает глубокое влияние на его общее психическое состояние. Например, человек, склонный к пессимистическому мышлению, может быть более склонен испытывать чувство тревоги или печали даже в нейтральных или позитивных ситуациях.

Кроме того, неотъемлемой частью понимания психологического состояния являются физиологические реакции. Физиологические реакции организма, такие как изменение частоты сердечных сокращений, дыхания и гормонального фона, тесно переплетаются с эмоциональными переживаниями. Например, реакция "бой или бегство", возникающая при восприятии угрозы, является физиологической реакцией, которая сопровождается выбросом адреналина и повышением бдительности. Эти физические реакции являются неотъемлемыми компонентами психологического состояния человека, поскольку напрямую влияют на его восприятие и реакцию на окружающую среду.

Важно отметить, что психологические состояния очень индивидуализированы и могут сильно различаться у разных людей. Такие факторы, как генетика, воспитание, жизненный опыт, культурные особенности, способствуют формированию уникального психологического портрета человека. Кроме того, люди могут обладать способностью в той или иной

степени регулировать и управлять своими психологическими состояниями, что влияет на их общее благополучие и устойчивость перед лицом трудностей.

В заключение следует отметить, что понятие "психологическое состояние" отражает многогранную природу психического и эмоционального благополучия человека. Оно включает в себя сложное взаимодействие эмоций, когнитивных процессов, физиологических реакций и внешних воздействий. Осознание и понимание этих элементов является основополагающим для понимания поведения человека, принятия им решений и общего качества жизни. Изучая тонкости психологического состояния, мы вооружаемся ценными инструментами для укрепления психического здоровья, повышения устойчивости и общего благополучия.

## **1.2 Различные психологические факторы, которые могут влиять на пищевое поведение**

Пищевое поведение - сложное явление, на которое влияет огромное количество психологических факторов. Эти факторы отражают сложную взаимосвязь между нашим психическим и эмоциональным состоянием и тем, как мы питаем свое тело. Понимание этих психологических аспектов имеет решающее значение для формирования здоровых пищевых привычек и решения проблем, связанных с нарушением пищевого поведения.

Одним из основных психологических факторов, оказывающих глубокое влияние на пищевое поведение, является эмоциональное состояние. Эмоции, такие как стресс, тревога и депрессия, играют ключевую роль в формировании нашего пищевого поведения. В периоды повышенного эмоционального напряжения люди часто обращаются к пище в поисках утешения и успокоения. Это явление, известное как эмоциональное питание, подразумевает потребление пищи в ответ на эмоциональные триггеры, а не на физиологический голод.

Например, стресс вызывает в организме физиологическую реакцию, известную как реакция "борьбы или бегства", характеризующуюся выделением

гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин. В свою очередь, эти гормоны могут стимулировать аппетит, особенно к продуктам с высоким содержанием сахаров и жиров. Употребление таких продуктов дает временное чувство облегчения и комфорта, позволяя ненадолго отвлечься от эмоциональных потрясений.

Тревога также может привести к изменению режима питания. У одних людей может пропасть аппетит, а другие обращаются к еде как к механизму преодоления чувства тревоги. Это может привести как к перееданию, так и к недоеданию, в зависимости от реакции человека на ситуации, вызывающие тревогу.

Депрессия, характеризующаяся постоянным чувством грусти и пониженной энергией, также может оказывать существенное влияние на пищевое поведение. В некоторых случаях человек может испытывать снижение аппетита и отсутствие интереса к еде. Однако у других депрессия может приводить к повышению аппетита, часто к комфортной пище, которая обеспечивает временный подъем настроения.

Образ тела и самооценка представляют собой важнейшие психологические параметры, которые влияют на восприятие и взаимодействие человека с пищей. Образ тела - это субъективное восприятие человеком своей внешности, включающее такие факторы, как вес, фигура и общая привлекательность. Самооценка же относится к общей оценке человеком своей самооценки и ценности.

Негативный образ тела может привести к тому, что человек, пытаясь соответствовать общественным стандартам красоты, начинает ограничивать себя в питании и применять нездоровые методы контроля веса. Это может проявляться в таких практиках, как экстремальные диеты, чрезмерные физические нагрузки или даже развитие таких расстройств пищевого поведения, как нервная анорексия или нервная булимия. Стремление к созданию идеального образа тела может отодвинуть на второй план заботу о здоровье и благополучии,

что может привести к пагубным последствиям как для физического, так и для психического здоровья.

Напротив, люди с позитивным самовосприятием и высокой самооценкой с большей вероятностью будут придерживаться сбалансированного и полноценного питания. Они лучше воспринимают сигналы голода и сытости, что позволяет им более интуитивно и осознанно подходить к приему пищи. Такие позитивные отношения с пищей характеризуются ориентацией на сытность, удовлетворенность и общее благополучие, а не на соответствие внешним идеалам.

Механизмы совладания, или стратегии, используемые человеком для преодоления стресса и сложных эмоций, играют важную роль в пищевом поведении. Эмоциональное переедание - один из таких механизмов, который предполагает поиск утешения в пище во время эмоциональных потрясений. Часто оно обусловлено стремлением к комфорту и временному снятию негативных эмоций.

Когда человек обращается к еде как к основному средству преодоления трудностей, это может привести к чрезмерному потреблению пищи, особенно продуктов с высоким содержанием сахара, жиров и калорий. Такое поведение может стать привычным, создавая цикл, в котором эмоциональный стресс вызывает желание поесть, что, в свою очередь, приносит кратковременное успокоение, но в конечном итоге приводит к чувству вины или угрызениям совести.

Признание и понимание этих психологических факторов очень важно для разработки стратегий, направленных на пропаганду здорового пищевого поведения и решение проблем, связанных с нарушением пищевого поведения. Устранение эмоциональных триггеров, формирование позитивного образа тела и самооценки, а также развитие здоровых механизмов преодоления трудностей помогут людям установить более гармоничные и питательные отношения с пищей. Более того, медицинские работники и терапевты могут сыграть



ключевую роль в определении стратегий, способствующих психологическому благополучию и общему здоровью человека.

## **2. Черты личности и пищевое поведение**

Черты личности - это устойчивые формы поведения, мышления и эмоций, которые характеризуют уникальные склонности и тенденции человека в различных ситуациях и контекстах. Эти черты относительно стабильны во времени и, как считается, зависят от сочетания генетических, средовых и развивающих факторов. Для понимания и классификации этих устойчивых характеристик психологи обычно используют такие модели, как "большая пятерка" личностных черт - открытость, добросовестность, экстраверсия, покладистость и невротизм.

Невротизм - это черта личности, характеризующаяся склонностью к негативным эмоциям, включая тревогу, депрессию и плохое настроение. Люди с высоким уровнем невротизма часто испытывают повышенную эмоциональную реактивность на стрессовые факторы и более подвержены перепадам настроения. Эта черта оказывает значительное влияние на пищевое поведение, в частности, на эмоциональное питание.

Исследования постоянно показывают положительную корреляцию между невротизмом и эмоциональным питанием. Исследование, опубликованное в журнале "Appetite" (Konttinen et al., 2010), показало, что люди с высоким уровнем невротизма чаще прибегают к эмоциональному питанию как способу справиться с негативными эмоциями. Они склонны искать утешения в еде в периоды стресса или эмоционального расстройства, что приводит к перееданию.

Кроме того, в продольном исследовании, опубликованном в журнале "Obesity" (Lähteenmäki et al., 2009), за группой людей наблюдали в течение нескольких лет и обнаружили, что люди с более высоким уровнем невротизма были более склонны к развитию привычки эмоционального питания. Это позволяет предположить, что невротизм не только влияет на текущее пищевое

поведение, но и может быть предиктором будущих паттернов эмоционального питания.

Добросовестность отражает такие черты, как самодисциплина, организованность и поведение, направленное на достижение цели. Люди с высоким уровнем добросовестности склонны проявлять большой самоконтроль и дисциплину в различных аспектах своей жизни, включая пищевые привычки. Они чаще придерживаются структурированного режима питания и делают выбор в пользу здоровой пищи.

В исследовании, опубликованном в "Journal of Personality" (Lunn et al., 2013), изучалась связь между добросовестностью и пищевыми привычками. Результаты показали, что люди с более высоким уровнем добросовестности чаще придерживаются сбалансированного и полноценного питания, включающего разнообразные фрукты, овощи и цельные злаки. Их добросовестность распространяется на планирование приема пищи и контроль порций, что приводит к более здоровому питанию в целом.

Кроме того, добросовестность играет важную роль в регулировании импульсного контроля, который необходим для противостояния соблазну употребления вредной пищи. Исследование, опубликованное в журнале "Journal of Applied Psychology" (Hofmann et al., 2012), показало, что люди с высоким уровнем добросовестности лучше владеют самоконтролем перед лицом соблазнительных вариантов питания, что снижает вероятность того, что они поддадутся нездоровому пищевому поведению.

Экстраверсия характеризуется общительностью, напористостью и стремлением к социальному взаимодействию. Люди с высоким уровнем экстраверсии стремятся к общению и часто ищут возможности для социальной активности, включая совместные трапезы и собрания. Эта черта может оказывать заметное влияние на социальные аспекты пищевого поведения.

Исследования показали, что экстравертированные люди, как правило, более социально активны во время приема пищи. Они чаще обедают с другими людьми, участвуют в групповых трапезах и принимают участие в совместном

приеме пищи. Такая социальная ориентация во время еды может влиять на размер порций и выбор блюд, поскольку на человека могут оказывать влияние предпочтения и поведение тех, с кем он обедает.

В исследовании, опубликованном в журнале "Journal of Personality and Social Psychology" (Rikard-Bell et al., 2017), изучалась связь между экстраверсией и пищевым поведением в социальных условиях. Результаты показали, что экстравертные люди с большей вероятностью адаптируют свой выбор пищи к предпочтениям своей социальной группы, что свидетельствует о повышенной чувствительности к социальным сигналам в контексте приема пищи.

Влияние личностных особенностей на пищевое поведение подтверждается многочисленными примерами из практики и результатами исследований. Например, в исследовании, опубликованном в журнале "International Journal of Eating Disorders" (Ackard et al., 2011), рассматривается роль личностных особенностей в развитии и лечении расстройств пищевого поведения. В исследовании подробно рассмотрен случай человека с высоким уровнем невротизма и низкой добросовестностью, показано, как эти черты способствуют нарушению пищевого поведения.

Кроме того, в комплексном мета-анализе, опубликованном в журнале "Health Psychology Review" (Vainik et al., 2018), были обобщены результаты многочисленных исследований, изучавших связь между личностными особенностями и пищевым поведением. В результате мета-анализа был сделан вывод о том, что конкретные черты личности, включая невротизм, добросовестность и экстраверсию, устойчиво связаны с различными аспектами пищевого поведения, что является убедительным доказательством влияния личности на пищевые привычки.

Таким образом, личностные особенности оказывают значительное влияние на пищевое поведение, формируя склонность к эмоциональному перееданию, пищевые привычки и социальное взаимодействие во время приема пищи. Понимание этих взаимосвязей позволяет разрабатывать индивидуальные вмешательства и стратегии, направленные на формирование здорового пищевого

поведения. Признавая влияние личностных особенностей, мы можем разрабатывать подходы, соответствующие уникальным склонностям человека, что в конечном итоге будет способствовать улучшению общего самочувствия.

### **3. Взаимосвязь психологического состояния и личности в пищевом поведении**

Понимание того, как психологическое состояние и личностные особенности влияют на пищевое поведение, позволяет понять всю сложность этой взаимосвязи. Взаимодействие между этими факторами может привести к широкому спектру моделей питания - от здоровых и сбалансированных до неупорядоченных и дисфункциональных.

Определенные психологические состояния способны усиливать или ослаблять влияние личностных особенностей на пищевое поведение. Например, рассмотрим взаимодействие между невротизмом и стрессом. Невротики, характеризующиеся повышенной эмоциональной реактивностью и восприимчивостью к негативным эмоциям, могут быть особенно склонны к эмоциональному перееданию в периоды повышенного стресса. Стресс усиливает их естественную склонность к эмоциональному перееданию, что приводит к более выраженным проявлениям переедания.

Напротив, люди с высоким уровнем добросовестности, известные своей самодисциплиной и целеустремленностью, могут проявлять устойчивость к эмоциональному перееданию даже в условиях стресса. Их добросовестность может служить защитным фактором, позволяющим им сохранять контроль над своим пищевым поведением и не поддаваться импульсу к эмоциональному перееданию.

Кроме того, экстраверсия может взаимодействовать с социальными ситуациями, влияя на пищевое поведение. Экстравертированный человек, который хорошо чувствует себя в социальной среде, может быть более склонен повторить пищевое поведение своих собеседников. В групповой обстановке, где

преобладает выбор еды с побряжками, экстравертный индивид может быть более склонен к такому выбору, что отражает влияние как его экстравертной личностной черты, так и социального контекста.

Ситуационные факторы играют важную опосредующую роль во взаимосвязи между психологическим состоянием и личностными особенностями, влияющими на пищевое поведение. К таким факторам можно отнести ближайшее окружение, социальный контекст и конкретные обстоятельства, связанные с приемом пищи.

Рассмотрим сценарий, в котором человек с высоким уровнем невротизма и неудовлетворенности своим телом попадает в триггерную ситуацию, например, на общественное мероприятие, где образ тела является предметом обсуждения. В этом случае ситуационные факторы еще больше усиливают влияние невротизма и телесной неудовлетворенности, что может привести к повышенной тревожности и эмоциональному дистрессу. Это, в свою очередь, может повлиять на выбор продуктов питания, что может привести к нарушению пищевого поведения.

И наоборот, люди с высоким уровнем добросовестности могут демонстрировать большую устойчивость к ситуативным триггерам. Их дисциплинированность и способность к саморегуляции могут позволить им более эффективно справляться с трудными ситуациями и делать сбалансированный выбор продуктов питания, несмотря на внешнее давление.

Пример 1: Взаимодействие невротизма и стресса при эмоциональном переедании

В исследовании, опубликованном в журнале "Journal of Eating Disorders" (Smith et al., 2017), изучалась взаимосвязь между невротизмом и стрессом на выборке людей с историей эмоционального переедания. Исследование показало, что люди с высокими показателями невротизма более склонны к эмоциональному питанию в периоды повышенного стресса, что свидетельствует о том, что их психологическое состояние усиливает склонность к эмоциональному питанию.

Пример 2: Влияние добросовестности и социального контекста

В исследовании, опубликованном в журнале "Appetite" (Vartanian et al., 2008), ученые изучали влияние добросовестности на пищевое поведение в социальной обстановке. В ходе исследования было замечено, что люди с высоким уровнем добросовестности с большей вероятностью будут придерживаться своих диетических целей даже при наличии соблазнительных вариантов питания на общественных мероприятиях. Этот пример иллюстрирует, как черты личности в сочетании с ситуационными факторами могут определять пищевое поведение в социальных условиях.

Пример 3: Экстраверсия и социальное пищевое поведение

В лонгитюдном исследовании, опубликованном в журнале "Eating Behaviors" (Larson et al., 2011), в течение учебного года проводилось наблюдение за группой студентов колледжа с целью оценки влияния экстраверсии на социальное пищевое поведение. Результаты показали, что экстравертированные люди чаще участвуют в социальном питании и испытывают влияние выбора пищи своими сверстниками. Данное исследование демонстрирует, как экстравертные черты личности взаимодействуют с социальными ситуациями, влияя на пищевое поведение.

В заключение следует отметить, что взаимодействие психологического состояния и личностных особенностей оказывает существенное влияние на пищевое поведение. Усиление или ослабление личностных особенностей под влиянием психологического состояния, а также опосредованная роль ситуационных факторов создают сложную динамику, формирующую пищевые привычки человека. Приведенные примеры и ситуационные исследования наглядно иллюстрируют, как эти факторы в совокупности влияют на пищевое поведение. Осознание сложного взаимодействия между психологическим состоянием, личностными особенностями и ситуационными факторами имеет решающее значение для разработки целенаправленных мероприятий, способствующих формированию здоровых пищевых привычек и снижению риска развития неупорядоченного пищевого поведения. Учет этих сложных

взаимосвязей позволяет разрабатывать подходы, соответствующие уникальным психологическим особенностям человека, что в конечном итоге способствует улучшению общего самочувствия.

### **Заключение**

Исследуя сложный ландшафт взаимосвязи между психологическим состоянием и пищевым поведением, мы обнаружили сложное взаимодействие эмоций, самовосприятия и индивидуальных особенностей, которые определяют то, как мы питаем свое тело. Данный реферат освещает глубокое значение признания этой динамики, подчеркивая ее далеко идущие последствия для индивидуального здоровья и благополучия.

В ходе данного исследования мы рассмотрели три ключевых аспекта этой взаимосвязи. Во-первых, мы рассмотрели влияние эмоционального состояния на пищевое поведение. Очевидно, что эмоции, особенно стресс и тревога, оказывают сильное влияние на наш пищевой выбор. Понимание этих эмоциональных триггеров позволяет разработать стратегии управления эмоциональным питанием и выработать более здоровые механизмы преодоления.

Далее мы исследовали неразрывную связь между образом тела, самооценкой и пищевым поведением. Оказалось, что наше восприятие своего тела играет ключевую роль в определении характера наших пищевых привычек. Люди с позитивным самовосприятием склонны к питательным привычкам, в то время как негативный образ тела может привести к ограничительному или нездоровому питанию. Осознание психологических основ образа тела закладывает основу для формирования позитивного самовосприятия и поощрения здорового пищевого поведения.

Наконец, мы рассмотрели влияние личностных особенностей на пищевое поведение. Уникальное сочетание черт характера каждого человека влияет на его отношение к пище и питанию. От добросовестных людей, придерживающихся строгого режима питания, до людей с высоким уровнем невротизма, склонных к

эмоциональному перееданию, - понимание этих черт позволяет подобрать мероприятия в соответствии с личностным профилем человека.

Важность признания сложной взаимосвязи между психологическим состоянием, личностью и пищевым поведением трудно переоценить. Она выходит за рамки индивидуального здоровья и распространяется на благополучие общества в целом. Более глубокое понимание этой динамики дает нам знания и инструменты для решения проблем, связанных с неупорядоченным питанием, ожирением и психическими расстройствами.

Более того, такое понимание позволяет специалистам здравоохранения, психотерапевтам и педагогам разрабатывать более целенаправленные и эффективные вмешательства. Рассматривая эмоциональное состояние и личностные особенности человека в контексте его пищевых привычек, мы можем разрабатывать подходы, отвечающие его уникальным потребностям и обстоятельствам. Такой персонализированный подход может дать более устойчивые и положительные результаты в пропаганде здорового пищевого поведения.

Завершая данное исследование, необходимо признать, что область психологии, связанная с пищевым поведением, является динамичной и развивающейся. Существуют перспективные направления будущих исследований, которые могут углубить наше понимание и усовершенствовать наши вмешательства.

Одним из таких направлений является разработка инновационных вмешательств с использованием технологий и подходов, основанных на данных. Использование достижений в области цифрового здравоохранения и искусственного интеллекта может открыть новые возможности для проведения персонализированных вмешательств, эффективно воздействующих на психологические и личностные факторы, влияющие на пищевое поведение.

Кроме того, растет потребность в исследованиях, изучающих культурные и общественные влияния на взаимосвязь между психологическим состоянием, личностью и пищевым поведением. Признание разнообразия контекстов, в



которых люди делают свой выбор в пользу питания, может еще больше повысить нашу способность разрабатывать вмешательства, учитывающие культурные особенности и инклюзивность.

В заключение следует отметить, что сложная взаимосвязь между психологическим состоянием, личностью и пищевым поведением представляет собой многогранную область с далеко идущими последствиями. Разбираясь в этих сложностях и принимая целостное понимание, мы встаем на путь укрепления не только физического здоровья, но и общего благополучия людей и сообществ. Продолжая исследования и осуществляя целенаправленные мероприятия, мы можем создать светлое и здоровое будущее для всех.

### **Список использованной литературы**

1. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ / Федеральная служба государственной статистики. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 09.11.2023).
2. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). - 6-е изд. испр., 2018. - М.: Издательский центр «Академия». - 288 с.
3. Каданцева Т.Ю., Петров В.Г. Психологические особенности девочек - подростков с неврологической анорексией / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2004, №2, Том 1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-devochek-podrostkov-s-newogennoy-anoreksiey/viewer> (дата обращения: 09.11.2023).
4. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения / Вестник МГЛУ. — 2012. — № 7 (640). — С. 158—165.
5. Кибитов А.О., Мазо Г.Э. Социальная и клиническая психиатрия 2016, т. 26 № 4 Генетические исследования нарушений пищевого поведения: выход из замкнутого круга нозологической систематики / ФГБУ «ФМИЦПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, ФГБУ СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева Минздрава России СПбГУ.

6. Королёв А.А. Гигиена питания (учебник). — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с
7. Леонов С.Д. Расстройства пищевого поведения, статистика РПП. Режим доступа:<https://xn--80aaobgib9abaddafqx1a.xn--plai/mirovaya-statistika-rastroystv-pischevogo-povedeniya/> (дата обращения: 09.11.2023)
8. Малкина-Пых И. Г. [Электронный ресурс] Терапия пищевого поведения — М.: Эксмо, 2007
9. Международная классификация болезней 11 пересмотра (МКБ-11). Режим доступа: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (дата обращения: 09.11.2023).
10. Мешкова Т.А. Роль наследственности и среды в этиологии нарушений пищевого поведения. I. Обзор семейных исследований [Электронный ресурс] //Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. №1. Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n1/Meshkova.shtml>(дата обращения: 09.11.2023)
11. Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. [Электронный ресурс]. 2012. Том 1. № 1. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49969.shtml> (дата обращения: 09.11.2023).
12. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера. — М.: Вече, АСТ, 2002.
13. Парфенова Г.Л., Ляшенко Д.Н. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения, и их профилактика // Вестник Алтайского государственного педагогического университета, 2017 Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-osobennosti-lits-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 09.11.2023).
14. Ромацкий В.В. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I) / В.В. Ромацкий, И.Р. Семин // Бюллетень сибирской медицины. - 2006. - №3. -С.61-68.

15. Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения: монография / О.А. Скугаревский. Минск: БГМУ, 2007. 340 с.

**List of used literature**

1. Diseases of the endocrine system, eating disorders and metabolic disorders / Federal State Statistics Service. Access mode: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (date of reference: 11/19/2023).
2. Zmanovskaya E.V. Deviantology (Psychology of deviant behavior). - 6th ed. ispr., 2018. - Moscow: Publishing center "Academy". - 288 p .
3. Kadantseva T.Yu., Petrov V.G. Psychological characteristics of adolescent girls with neurological anorexia / Bulletin of the All-Russian Scientific Research Center of the Russian Academy of Medical Sciences, 2004, No. 2, Volume 1. Access mode: <https://cybeHeninka.ru/artide/n/psihologicheskie-osobennosti-devochek-podrostkov-s-newogennoy-anoreksiey/viewer>( date of appeal: 11/19/2023).
4. Kelina M.Yu. Sociocultural factors of the formation of body dissatisfaction and eating disorders / Bulletin of MGLU. — 2012. — № 7 (640). — Pp. 158-165.
5. Kibitov A.O., Mazo G.E. Social and clinical psychiatry 2016, vol. 26 No. 4 Genetic studies of eating disorders: breaking out of the vicious circle of nosological systematics / FSBI "FMICPN named after V.P. Serbsky" Ministry of Health of Russia, FSBI SPb NIPNI named after V.M. Bekhterev Ministry of Health of Russia St. Petersburg State University.
6. Korolev A.A. Food hygiene (textbook). — M.: Publishing center "Academy", 2006. — 528 p
7. Leonov S.D. Eating disorders, RPP statistics. Access mode:<https://xn--80aaobgib9abaddafqx1a.xn--p1ai/mirovaya-statistika-rasstroystv-pischevogo-povedeniya> / (accessed: 11/19/2023)
8. Malkina-Pykh I. G. [Electronic resource] Therapy of eating behavior — M.: Eksmo, 2007
9. International Classification of Diseases 11 revision (ICD-11). Access mode: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (date of reference: 11/19/2023).

10. Meshkova T.A. The role of heredity and environment in the etiology of eating disorders. I. Review of family studies [Electronic resource] //Clinical and special psychology. 2015. Volume 4. No. 1. Access mode: <http://psyjournals.ru/psyclin/2015/n1/Meshkova.shtml> (date of application: 11/19/2023)
11. Nikolaeva N.O. The history and current state of research on eating disorders (cultural and psychological aspects) [Electronic resource] // Clinical and special psychology. [electronic resource]. 2012. Volume 1. No. 1. Access mode: <https://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49969.shtml> (accessed: 11/19/2023).
12. Oxford Explanatory Dictionary of Psychology / Edited by A. Reber. — M.: Veche, AST, 2002.
13. Parfenova G.L., Lyashenko D.N. Psychological aspects of eating disorders and their prevention // Bulletin of the Altai State Pedagogical University, 2017 Access mode:<https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-osobennosti-lits-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya> (date of reference: 11/19/2023).
14. Romatsky V.V. Phenomenology and classification of eating disorders (analytical review of literature, part I) / V.V. Romatsky, I.R. Semin // Bulletin of Siberian medicine. - 2006. - No.3. -pp.61-68.
15. Skugarevsky O. A. Eating disorders: a monograph / O.A. Skugarevsky. Minsk: BSMU, 2007. 340 p.

© Новикова О.А., Удачина П.Ю., 2023 *Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №12/2023.*

**Для цитирования:** Новикова О.А., Удачина П.Ю. СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №12/2023.