

УДК 159.9

Умерова А.Б.

Студент

4 курс, факультет «Психологии и педагогического образования»

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова

Научный руководитель: Ушакова В. Р.

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова

Россия, г. Симферополь

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: В данной статье проанализированы ключевые концепции и теории, разработанные в области психологии и питания. Особое внимание уделяется когнитивным, поведенческим и эмоциональным аспектам пищевого поведения. Рассматриваются также социальные и культурные факторы, влияющие на формирование пищевых привычек. Обзор включает в себя критический анализ существующих исследований, выявляя как их сильные стороны, так и недостатки.

Ключевые слова: пищевые привычки, психологический подход, отношение к еде, когнитивные аспекты, пищевое поведение.

Annotation: This article analyzes key concepts and theories developed in the field of psychology and nutrition. Particular attention is paid to the cognitive, behavioral and emotional aspects of eating behavior. Social and cultural factors influencing the formation of eating habits are also considered. The review includes a critical analysis of existing research, identifying both its strengths and limitations.

Key words: eating habits, psychological approach, attitude towards food, cognitive aspects, eating behavior.

Пищевое поведение является комплексным феноменом, включающим в себя биологические, психологические и социальные аспекты. Понимание механизмов, регулирующих пищевое поведение, имеет важное значение как для фундаментальной психологии, так и для прикладных дисциплин, таких как диетология, медицина и психотерапия.

Когнитивные теории акцентируют внимание на внутренних психических процессах, таких как восприятие, мышление и принятие решений, которые играют ключевую роль в формировании пищевых привычек. Одной из центральных концепций является теория рационального выбора, предполагающая, что люди принимают решения о питании на основе оценки затрат и выгод. Исследования показывают, что когнитивные искажения, такие как переоценка краткосрочных выгод (например, вкусовых ощущений) и недооценка долгосрочных последствий (например, здоровья), могут приводить к нездоровому пищевому поведению.

В контексте пищевого поведения когнитивный подход исследует, как когнитивные процессы влияют на выбор пищи, принятие решений о питании и формирование пищевых привычек. Внимание уделяется тому, как люди оценивают информацию о питательной ценности продуктов, как они интерпретируют маркетинговые сообщения и рекламные кампании, а также как прошлый опыт и знания о питании влияют на их текущий выбор пищи. Когнитивный подход может также исследовать, как установки и убеждения, связанные с пищей и диетами, влияют на пищевое поведение и как когнитивные искажения могут приводить к нарушениям пищевого поведения.

Поведенческие теории, такие как бихевиоризм, сосредотачиваются на изучении внешних факторов, влияющих на пищевое поведение. Этот подход предполагает, что пищевые привычки формируются под воздействием окружающей среды и подкрепляющих факторов.

Например, положительное подкрепление в виде вкусового удовлетворения может способствовать закреплению определенных пищевых

привычек. Важным аспектом является также роль условных рефлексов и моделирования поведения, когда человек перенимает пищевые привычки из своего окружения. Также примером может быть то, как, реклама продуктов питания может вызвать желание употреблять определенные продукты, а социальные нормы могут повлиять на выбор еды на общественных мероприятиях.

Эмоциональный подход подчеркивает влияние эмоциональных состояний на пищевое поведение. Существует значительное количество исследований, подтверждающих связь между стрессом, депрессией, тревогой и изменениями в пищевых привычках. Так называемое «эмоциональное заедание» является одной из форм неадаптивного пищевого поведения, при котором человек использует пищу как средство регуляции эмоционального состояния. Это может привести к перееданию и, как следствие, к развитию ожирения и других связанных с ним заболеваний.

Социальные и культурные факторы также оказывают значительное влияние на пищевое поведение. Семейные традиции, социальные нормы и культурные обычаи формируют пищевые предпочтения с раннего детства. Важную роль играют также медиа и реклама, которые могут влиять на восприятие пищи и формирование пищевых предпочтений. Например, пропаганда нездорового питания через рекламу фаст-фуда и сладких напитков способствует увеличению потребления этих продуктов, особенно среди детей и подростков.

Биологический подход к пищевому поведению рассматривает, как физиологические процессы влияют на пищевое поведение. Согласно нему, наше пищевое поведение контролируется генетическими, нейрохимическими и гормональными факторами. К примеру, гормон лептин, выделяемый жировыми клетками, выполняет важную роль в контроле аппетита. Когда уровень лептина в организме высок, мозг получает сигнал о сытости, что

приводит к снижению аппетита. И наоборот, низкий уровень лептина приводит к чрезмерному аппетиту и ожирению.

Генетическая предрасположенность может играть определенную роль в развитии таких расстройств пищевого поведения, как анорексия, булимия и компульсивное переедание. Генетические факторы могут оказывать влияние на различные аппетиты, чувствительность к сигналам сытости, восприятие.

Например, исследования показали, что люди с семейной историей расстройств пищевого поведения подвержены более высокому риску развития этих заболеваний. Генетические факторы могут также влиять на уровень нейротрансмиттеров, таких как серотонин, который регулирует настроение и аппетит. Однако важно помнить, что генетика – не единственный фактор в развитии расстройств пищевого поведения.

Структуралистический подход восходит к работам Вильгельма Вундта и изучает структуру сознания путем анализа его компонентов, таких как ощущения, образы и чувства. В применении к пищевому поведению анализируется, как различные сенсорные и перцептивные элементы (вкус, запах, текстура пищи) формируют общее восприятие еды.

Функционалистический подход, основанный Уильямом Джеймсом и Джоном Дьюи изучает функции сознания и поведения, их роль в адаптации организма к окружающей среде. В контексте пищевого поведения рассматривается, как пищевое поведение помогает организму выживать и адаптироваться. Пища анализируется с точки зрения ее роли в поддержании энергии, здоровье и жизнедеятельности.

Понимание пищевого поведения через призму различных психологических подходов позволяет создать более целостную картину, учитывая множество факторов, влияющих на питание человека.

Использованные источники:

1. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2012. — 469 с.
2. Ильчик О. А., Сивуха С. В., Скугаревский О. А., Суихи С. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О. А. Скугаревский // Психиатрия, психотерапия клиническая психология. — 2011. — №1. — С. 39-50.
3. Кадыралиев Н. М., Агеева И. А., Чымырбаева А. М., Булатаева И. Х. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и отношения подростков к образу тела / Н.М. Кадыралиев, И.А. Агеева, А.М. Чымырбаева, И.Х. Булатаева // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2016. — Т. 9. — № 3. — С. 6–16.
4. Келина М. Ю., Маренова Е. В., Мешкова Т. А. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Е.В. Маренова, Т.А. Мешкова // Психологическая наука и образование. — 2011. — №5. — С.44-51.
5. Келина М. Ю., Мешкова Т. А. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста /М.Ю. Келина, Т.А. Мешкова // Клиническая и специальная психология. — 2012. — № 2. С. 51-64.
6. Коркина, М. В. Нервная анорексия / М.В. Коркина. — Москва. 1986. — 172 с.