

УДК 159.9

Общая психология, психология личности, история психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ С ВЕГЕТАРИАНСКИМ ТИПОМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Суворова О.В., Авдиенко Ю.А.

В статье анализируются психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения. Мета-анализ русскоязычных и англоязычных исследований последних лет по данной теме позволил обозначить наиболее существенные психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения. Авторами, исходя из личностного подхода, были выделены такие базовые психологические детерминанты личности вегетарианцев как нейротизм, повышенная тревожность, эмпатичность и склонность к рефлексии, а также аутоагрессия и вербальная агрессия по отношению к окружающим, придерживающимся других взглядов на пищевое поведение. У «веганов» фиксируется склонность к депрессивным эпизодам, сниженное по отношению к другим типам пищевого поведения социальное благополучие. На базе полученных выводов обозначены основные направления и специфика психологического консультирования и психологической поддержки лиц с вегетарианским типом пищевого поведения.

Ключевые слова: психологические особенности личности, пищевое поведение, вегетарианство

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSON WITH A VEGETARIAN TYPE OF EATING BEHAVIOR

Suvorova O. V., Avdienko Yu. A.

The article analyzes the psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior. Meta-analysis of Russian-language and English-language studies of recent years on this topic allowed us to identify the most significant psychological features of a person with a vegetarian type of eating behavior. Based on the personal approach, the authors identified such basic psychological determinants of vegetarian personality as neuroticism, increased anxiety, empathy and a tendency to reflection, as well as autoaggression and verbal aggression towards others who hold other views on eating behavior. "Vegans" have a tendency to depressive episodes, and social well-being is reduced in relation to other types of eating behavior. Based on the findings, the main directions and specifics of psychological counseling and psychological support for people with vegetarian eating behavior are outlined.

Keywords: psychological characteristics of the individual, eating behavior, vegetarianism

Введение

Современное общество преимущественно является обществом потребления. Однако дискурс «потребления» на сегодняшний день находится в состоянии трансформации, мы наблюдаем такое социально-психологическое и социальное явление как стилизация потребления. Базовой формой потребления знакомой еще архаичному обществу является питание. Габитусы питания являются также маркерами групповой идентичности, способом распознавания, деления общества по принципу «свой-чужой» [2].

Сейчас питание регулируется не только биологическими, физиологическими и экономическими детерминантами. Это сложный социально-психологический процесс. Так

Е.Н. Леонова определяет пищевое поведение «как пространственно-временную организацию активности субъекта, регуляция же опосредована определенным симптомо-комплексом половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности» [7]. Причем, по мнению исследователя, каждый тип пищевого поведения определен преимущественно психологическими, а не генетическими факторами [7].

Питание становится частью социальной культуры и идентичности, так появляются вегетарианство, веганство, связанные с новой культурой природопользования и гуманизма [1]. Выраженный социально-культурный подтекст имеет фриганиззм, отрицающий принципы потребительского общества [5], фастфуд, поддерживающий идею быстрого образа жизни, различные формы голодания, употребление/неупотребление продуктов с ГМО, правильное питание как атрибут ЗОЖ. В общей сложности мы можем говорить о десятках стилей потребления еды и как минимум о шести типах пищевого поведения, которые в свою очередь делятся на множество форм и подвидов. Конформизм при выборе пищевых предпочтений имеет все меньшее влияние в современном обществе, вместе с тем каждое из перечисленных направлений сталкивается с критикой и общественным осуждением. Однако число приверженцев каждого стиля потребления, включая вегетарианство, с каждым годом продолжает расти. В результате мы можем предположить, что личность, придерживающаяся определенного стиля питания и типа пищевого поведения, обладают определенными психологическими особенностями, которыми обусловлен их выбор [6].

Целью данной статьи является выявление психологических особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения посредством мета-анализа русскоязычных и англоязычных исследований.

Актуальность обращения к выбранной теме обусловлена не только исключительной ролью потребления в жизни современного человека и его стилизации, но и неоднозначным восприятием вегетарианства в контексте практической психологии. Вегетарианство является дискуссионной категорией для многих исследований и рассматривается как тип пищевого поведения, стиль питания, патология, расстройство пищевого поведения (РПП) [9], форма неконформизма, социальная идентичность, поведенческая стратегия [1-2; 4]. Даниэль Л. Розенфельд в своей обзорной статье «Психология вегетарианства: последние достижения и будущие направления» отмечает, что с 2012 года психология вегетарианства является одним из наиболее актуальных и перспективных направлений исследований [22].

Изучение психологических особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения позволяет оказывать более эффективную психологическую помощь приверженцам этой идеологии; по возможности нивелировать конфликты между вегетарианцами и мясоедами; поддерживать психологическое благополучие личности с

вегетарианским типом пищевого поведения; использовать отдельные концептуальные положения вегетарианства по развитию и формированию гуманистических ценностей в обществе.

Материалы и методы

При написании данной статьи использовались такие методы как теоретический анализ, мета-анализ, системный и сравнительный анализ. Материалами исследования послужили труды российских и преимущественно зарубежных авторов, посвященные психологии вегетарианства и психологическим особенностям личности с вегетарианским типом пищевого поведения.

Методологической базой данной работы является личностный подход и гуманистическая парадигма. Мы исходим из утверждения, что не вегетарианство, формируя социальную ситуацию, провоцирует определенные модели поведения его приверженцев. Напротив, само вегетарианство как тип пищевого поведения представляет интерес для личностей со схожими социально-психологическими характеристиками. Мы также принимаем во внимание системный подход, не отрицая влияние социально-культурных факторов, на развитие и заострение отдельных личностных особенностей.

Результаты исследования

В процессе проведения исследования нами были определены базовые дефиниции статьи. Стиль питания – социально-культурный термин, связанный со стилизацией потребления, предполагает наличие определенной социальной группы, культурного контекста и идеологии, например, фриганизм. Вегетарианство, обусловленное более широкой концепцией экологического природопользования, может быть стилем питания. Под пищевым поведением в рамках данной статьи понимаются все компоненты поведения человека, которые присутствуют в процессе приема пищи. Пищевое поведение в большей степени психологический, а не социально-культурный феномен. По мнению Е.Н. Леоновой «социально-психологическая типология пищевого поведения включает шесть типов пищевого поведения: интернальный, экстернальный, неустойчивый, эмоциогенно-ограничительный, ограничительный, эмоциогенно-экстернальный. Каждому выделенному типу присущ свой симптомокомплекс половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности» [7]. Вегетарианство соответствует эмоциогенно-ограничительному и просто ограничительному типу. Личность с эмоционально-ограничительным типом пищевого поведения можно охарактеризовать как мягкую, чувствительную, сопереживающую, эмоционально лабильную и склонную к рефлексии. Личностям с ограничительным типом питания свойственна высокая нормативность поведения, что говорит о том, что они привыкли быть требовательными к себе,

настойчивыми в достижении результата. Мы можем предположить, что данные характеристики и обусловили конфликтность приверженцев вегетарианства. Робость, чувствительность и требовательность к себе часто сопутствуют агрессии, как отмечают в своей статье Е.Б. Мамонова, М.М. Комарова [8].

Далее следует разграничить вегетарианство и расстройства пищевого поведения (РПП). Американская диетическая ассоциация подтверждает определенную корреляцию между вегетарианством и нарушениями питания у подростков. Однако сотрудники ассоциации подчеркивают, что принятие вегетарианской диеты не обязательно приводит к РПП. Скорее «вегетарианские диеты могут быть выбраны для маскировки существующего расстройства пищевого поведения» [12]. Данный вывод подтверждается и другими исследователями [20], что позволяет нам рассматривать вегетарианство именно в контексте общей психологии и психологии личности, а не в рамках клинической и медицинской психологии, психиатрии.

М.Б. Руби, обозначив в 2012 г. само направление «психология вегетарианства», делает следующие выводы: вегетарианство связано с заботой об окружающей среде и идеей социальной справедливости [23]. Вместе с тем, выбирая вегетарианство, люди в большей степени мотивированы идеей личного благополучия [23]. Женщины имеют больше шансов стать вегетарианцами, так как относятся к животным доброжелательнее, чем мужчины. Так И.В. Волкова приходит к выводу, что девочки выражают более доброжелательное отношение к домашним животным, чем мальчики [3]. Также наличие домашних животных и доброжелательное отношение к ним формируют у детей эмпатию и являются условием формирования социальной компетентности [3]

Дж.Б. Незлек и Е. Форестелл в своей работе рассматривали вегетарианство как социальную идентичность. По мнению авторов, выбор вегетарианства формирует личную и социальную идентичность и может влиять на ценности, отношения, убеждения и благополучие человека [18]. Исследователи зафиксировали обратную корреляцию между вегетарианством и психологическим и социальным благополучием личности [19]. Несмотря на высокую просоциальную активность личности с вегетарианским типом пищевого поведения преобладающее число исследований указывают на ее низкую социально-психологическую адаптивность. S. Baines, J. Powers, W.J. Brown [10]; N.T. Burkert, J. Muckenhuber, F. Großschädl, É Rásky, W. Freidl [10]; C.A. Forestell, J.B. Nezelek [13, 18-19]; и ряд других авторов [15-17] в своих работах отмечают, что личности с вегетарианским типом пищевого поведения более невротичны, подавлены и тревожны. Вегетарианцы имеют более низкую самооценку по отношению к приверженцам других стилей питания, а также выраженную склонность к депрессиям и сниженную психологическую адаптивность. Как отмечают С.С. MacInnis, G. Hodson, деструктивно на психоэмоциональное состояние и психологическое

благополучие личности с вегетарианским типом пищевого поведения влияет также стигматизация вегетарианцев как социальной группы в обществе [15].

Исследования взаимосвязи между вегетарианством и субъективным благополучием (SWB) в двух крупных репрезентативных выборках из Германии и Австралии показали ее отсутствие. Обнаруженные различия авторы связывают с социально-демографическим контекстом, а не типом пищевого поведения [21].

Обсуждение и заключения

В результате проведенного исследования мы можем обозначить следующие выводы:

Вегетарианство является сложным социально-психологическим явлением и может определяться одновременно как стиль питания и тип пищевого поведения. Как тип пищевого поведения вегетарианство представляет собой эмоциогенно-ограничительный и просто ограничительный тип. Вегетарианство базируется на концепции социальной ответственности, альтруизма и просоциального поведения, однако, как показывают исследования, мотив личного блага, будучи латентным, по уровню значимости является ведущим.

Психологическими особенностями личности с вегетарианским типом пищевого поведения являются тревожность, нейротизм, альтруизм, склонность к сопереживанию, эмпатии, рефлексии. Личность может быть охарактеризована как мягкая, чувствительная с высокой нормативностью поведения. Зафиксирована склонность к депрессивным эпизодам, а также сниженное по отношению к другим типам пищевого поведения социальное благополучие.

Вместе с тем не была подтверждена корреляция между вегетарианством и сниженным уровнем субъективного благополучия. Вегетарианство также не является расстройством пищевого поведения. Вегетарианство как тип пищевого поведения сопряжено с повышенным уровнем агрессии относительно людей без пищевых ограничений. Однако, показатели уровня агрессии не являются высокими и не превышают установленной общей нормы. У вегетарианцев существенно преобладает вербальная и эмоциональная агрессия, проявляющаяся, прежде всего, при наличии определенных триггеров, как правило, связанных с традиционными институтами потребления и природопользования. Данные виды агрессии у вегетарианцев являются также защитной реакцией, призванной купировать чувство тревоги и страха, возникающих в определенных ситуациях, а в некоторых ситуациях выступают симптомом нервной орторексии.

Низкий уровень физической агрессии экспериментальной группы свидетельствует об отсутствии склонности к жестокости и общественно опасным формам агрессивного поведения. Низкие показатели самоагрессии свидетельствуют о более высокой социальной адаптивности вегетарианцев, об умении отстаивать свои интересы и взгляды.

Психологические рекомендации по работе с людьми с вегетарианским типом пищевого поведения заключаются в первую очередь в выявлении мотивов личности: забота о здоровье, духовные и религиозные мотивы, борьба за права животных, идеи экологического природопользования и др. Исходя из мотивов выстраивается взаимодействие с клиентом, так вегетарианство как забота о здоровье может свидетельствовать о нозофобии и (или) ипохондрии, идея социальной ответственности связана с альтруизмом и пр. Также стоит принять во внимание, что вегетарианство не является психическим расстройством или расстройством пищевого поведения и как самостоятельное явление не требует коррекции. Однако личности с вегетарианским типом пищевого поведения предрасположены к РПП, неврозам и депрессиям, поэтому крайне важным здесь является профилактика подобных состояний и работа с повышением психологического благополучия личности в целом.

Список использованных источников

1. Барбарук А.В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана): дисс. ... канд. социолог. наук: 22.00.04. СПб: Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2016. 391 с.
2. Бурдые П. Практический смысл. СПб: Изд-во Алетейя, 2001. 562 с.
3. Волкова И.В. Наличие домашнего питомца, доброжелательность и развитие эмпатии у подростков // Вестник Мининского университета. 2020. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1092> (дата обращения 13.11.2020).
4. Зарубина Н.Н. Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиций // Историческая психология и социология истории. 2016. №2. С 137-154.
5. Карпова Д.Н. Еда как контркультура или движение антикапитализма // Вестник Института социологии 2015. № 4. С. 65-73.
6. Коннер М., Армтейдж К.Дж. Социальная психология пищи. Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2012. 264 с.
7. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения // Вестник Удмуртского университета. 2017. Т. 2, № 27. С. 174-181.
8. Мамонова Е.Б., Комарова М.М. Личностные особенности подростков с проявлениями агрессии // Нижегородский психологический альманах. 2017. № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/13-117 (дата обращения: 15.10.2020).
9. Федорова И.И. Клинико-динамический и психотерапевтический аспекты нарушений пищевого поведения: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18. Томск: Изд-во СО РАМН, 2007. 25 с.

10. Baines S., Powers J., Brown W.J. How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? // *Public Health Nutr.* 2017. no. 10. Pp. 436-442.
11. Burkert N.T., Muckenhuber J., Großschädl F., Rásky É, Freidl W. Nutrition and health - the association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study // *PLoS One.* 2014. no. 9. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088278> (accessed: 7.02.2014).
12. Craig W.J., Mangels A.R. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets // *J Am Diet Assoc.* 2009. no. 109 (7). Pp. 1266–1282.
13. Forestell C.A., Nezlek J.B. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality // *Ecol Food Nutr.* 2018. no. 57. Pp. 246-259
14. Hibbeln J.R., Northstone K., Evans J., Golding J. Vegetarian diets and depressive symptoms among men // *J Affect Disord.* 2018. no. 225. Pp. 13-17.
15. MacInnis C.C., Hodson G. It ain't easy eating greens: evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target // *Gr Process Intergr Relations.* 2017. no. 20. Pp. 721-744.
16. Matta J., Kesse-Guyot E., Goldberg M., Limosin F., Czernichow S., Hoertel N., Lemogne C., Zins M. Depressive symptoms and vegetarian diets: results from the Constances Cohort. // *Nutrients.* 2018. no. 10. Pp. 1695.
17. Michalak J., Zhang X.C., Jacobi F. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey // *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012. no. 9. Pp. 67. URL: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67> (accessed: 07.06.2012).
18. Nezlek J.B., Forestell C.A. Vegetarianism as a social identity // *Current Opinion in Food Science.* 2020. Vol. 33. Pp. 45-51.
19. Nezlek J.B., Forestell C.A., Newman D.B. Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being // *Ecol Food Nutr.* 2018. no. 57. Pp. 425-438
20. O'Connor M.A., Touyz S.W., Dunn S.M., Beumont P.J. Vegetarianism in anorexia nervosa? A review of consecutive cases // *Med J Aust.* 1987. no. 147 (11–12). Pp. 540–2.
21. Pfeife T.M., Egloff B. Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples // *Food Quality and Preference.* 2020. Vol. 86. URL: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104018> (accessed: 01.12.2020).
22. Rosenfeld D.L. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions // *Appetite.* 2018. Vol. 131. Pp. 125-138.
23. Ruby M.B. Vegetarianism. A blossoming field of study // *Appetite.* 2012. Vol. 58. no. 1. Pp. 141-150.

References

1. Barbaruk A.V. *Social'naya strukturaciya soobshchestva vegetariancev (na materialah g. Magadana)*. Diss. ... kand. sociolog. nauk. [Social structuration of the vegetarian community (based on the materials of Magadan). Dr. sociolog. diss.]. Saint Petersburg. S.-Peterb. gos. un-t Publ., 2016. 391 p. (In Russ.)
2. Burd'e P. *Prakticheskij smysl* [Practical sense]. Saint Petersburg. Aletejya Publ., 2001. 562 p. (In Russ.)
3. Volkova I.V. *Nalichie domashnego pitomca, dobrozhelatel'nost' i razvitie empatii u podrostkov* [Pet ownership, pet attitudes and empathy development in Russian adolescents]. *Vestnik Mininskogo universiteta*. 2020. Available at: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1092> (accessed: 13.11.2020). (In Russ.)
4. Zarubina N.N. *Vegetarianstvo v Rossii: individual'nyj vybor protiv tradicij* [Vegetarianism in Russia: individual choice against traditions]. *Istoricheskaya psihologiya i sociologiya istorii*. 2016. no 2. pp. 137-154. (In Russ.)
5. Karpova D.N. *Eda kak kontrkul'tura ili dvizhenie antikapitalizma* [Food as a counterculture or anti-capitalist movement]. *Vestnik Instituta sociologii*. 2015. no. 4. pp. 65-73. (In Russ.)
6. Konner M., Armitejdzh K.Dzh. *Social'naya psihologiya pishchi* [Social psychology of food]. Harkov: Humanitarian center Publ., 2012. 264 p. (In Russ.)
7. Leonova E.N. *Social'no-psihologicheskie tipy pishchevogo povedeniya* [Socio-psychological types of eating behavior]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta*. 2017. no. 27. Vol. 2. pp. 174-181. (In Russ.)
8. Mamonova E.B., Komarova M.M. *Lichnostnye osobennosti podrostkov s proyavleniyami agressii* [Personal characteristics of adolescents with aggression]. *Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah*. 2017. no. 1. Available at: psykaf417.esrae.ru/13-117 (accessed: 15.10.2020). (In Russ.)
9. Fedorova I.I. *Kliniko-dinamicheskij i psihoterapevticheskij aspekty narushenij pishchevogo povedeniya*. Avtoref. dis. kand. med. nauk [Clinical-dynamic and psychotherapeutic aspects of eating disorders. Author's abstract of the cand. med. sci.] Tomsk. SO RAMN Publ., 2007. 25 p. (In Russ.)
10. Baines S., Powers J., Brown W.J. How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutr.* 2017. no. 10. pp. 436-442
11. Burkert N.T., Muckenhuber J., Großschädl F., Rásky É, Freidl W. Nutrition and health - the association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study. *PLoS One*. 2014. no 9. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088278> (accessed: 7.02.2014).
12. Craig W.J., Mangels A.R. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2009. no. 109 (7). pp. 1266–1282.

13. Forestell C.A., Nezlek J.B.. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality. *Ecol Food Nutr.* 2018. no 57. pp. 246-259.
14. Hibbeln J.R., Northstone K., Evans J., Golding J. Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *J Affect Disord.* 2018. no. 225. pp. 13-17.
15. MacInnis C.C., Hodson G.. It ain't easy eating greens: evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Gr Process Intergr Relations.* 2017. no. 20. pp. 721-744.
16. Matta J., Kesse-Guyot E., Goldberg M., Limosin F., Czernichow S., Hoertel N., Lemogne C., Zins M. Depressive symptoms and vegetarian diets: results from the Constances Cohort. *Nutrients.* 2018. no. 10. pp. 1695.
17. Michalak J., Zhang X.C., Jacobi F. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *Int J Behav Nutr Phys Act,* 2012. no. 9. P. 67. Available at: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67> (accessed: 07.06.2012).
18. Nezlek J.B., Forestell C.A. Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science.* 2020. Vol. 33. pp. 45-51.
19. Nezlek J.B., Forestell C.A., Newman D.B.. Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being. *Ecol Food Nutr.* 2018. no. 57. pp. 425-438
20. O'Connor M.A., Touyz S.W., Dunn S.M., Beumont P.J. Vegetarianism in anorexia nervosa? A review of 116 consecutive cases». *Med J Aust.* 1987. no. 147 (11–12). pp. 540–2.
21. Pfeife T.M., Egloff. B. Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples. *Food Quality and Preference.* 2020. Vol. 86. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104018> (accessed: 01.12.2020).
22. Rosenfeld D.L. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite.* 2018. Vol. 131. pp. 125-138.
23. Ruby M.B. Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite.* 2012. Vol. 58. no. 1. pp. 141-150.

Суворова Ольга Вениаминовна, доктор психологических наук, профессор, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань, Российская Федерация, e-mail: olgavenn@yandex.ru

Авдиенко Юлия Александровна – магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: julia_avdienko@mail.ru

Suvorova Olga Veniaminovna, doctor of psychology, professor, The Academy of Law Management of the Federal Penitentiary Service, Ryazan, Russian Federation, e-mail: olgavenn@yandex.ru

Avdienko YUliya Aleksandrovna, master's student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: julia_avdienko@mail.ru

19.00.01. Общая психология, психология личности, история психологии