

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 147–152. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 147–152.

ISSN 2073-1426

Научная статья

5.3.7. Возрастная психология

УДК 159.923

EDN LTLHSP

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-147-152>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Хазова Светлана Абдурахмановна, доктор психологических наук, Московский институт психоанализа, Москва, Россия, s_hazova@ksu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3657-0086>

Катасонова Юлия Викторовна, Московский Институт Психоанализа, Москва, Россия, y.katsonova@gmail.com

Аннотация. Настоящая статья посвящена изучению гендерных различий в пищевом поведении мужчин и женщин в период ранней взрослости, а также исследованию взаимосвязей между типами пищевого поведения (ограничительный, эмоциогенный, экстернальный) и тремя популярными копинг-стратегиями. Выборка исследования включила 158 человек, из которых 37,4 % – мужчины, 62,6 % – женщины, возраст – от 30 до 45 лет. В ходе сравнительного анализа было установлено, что у мужчин преобладает экстернальный тип ПП, а у женщин – ограничительный, при этом два остальных типа нарушения у женщин также диагностированы на высоком уровне. Корреляционные связи были установлены только в группе мужчин: ограничительный тип пищевого поведения имеет прямую связь с поиском социальной поддержки; эмоциогенный тип положительно коррелирует с использованием копинг-стратегий «избегание», «поиск поддержки» и отрицательно – с «решением проблем»; выявлена прямая связь между экстернальным типом пищевого поведения и стратегией «избегание». Отсутствие связей пищевого поведения и копинг-стратегий в группе женщин также может указывать на гендерные различия.

Ключевые слова: пищевое поведение, нарушение пищевого поведения, ограничительный тип, эмоциогенный тип, экстернальный тип, копинг-стратегии.

Для цитирования: Хазова С.А. Катасонова Ю.В. Взаимосвязь типов пищевого поведения и копинг-стратегий в период ранней взрослости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 4. С. 147–152. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-147-152>

Research Article

THE RELATIONSHIP BETWEEN TYPES OF EATING BEHAVIOR AND COPING STRATEGIES IN EARLY ADULTHOOD

Svetlana Ab. Hazova, Doctor of Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, s_hazova@ksu.edu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3657-0086>

Yulia V. Katasonova, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, y.katsonova@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-4374-8496>

Abstract. This article is devoted to the study of gender differences in the eating behavior of men and women in early adulthood, as well as the study of the relationship between the types of eating behavior (restrictive, emotiogenic, external) and three popular coping strategies. The study sample included 158 people, 37.4% of whom were men and 62.6% were women, aged from 30 to 45 years. In the course of a comparative analysis, it was found that the external type of PP predominates in men, and the restrictive type in women, while the other two types of disorder are also diagnosed at a high level in women. Correlations were established only in the group of men: the restrictive type of eating behavior has a direct relationship with the search for social support; the emotiogenic type correlates positively with the use of the coping strategies «avoidance», «search for support» and negatively with «problem solving»; a direct relationship was found between the external type of eating behavior and the «avoidance» strategy. The lack of associations between eating behavior and coping strategies in the female group may also indicate gender differences.

Keywords: eating behavior, eating disorder, restrictive type, emotiogenic type, external type, coping strategies.

For citation: Hazova S. Ab., Katasonova Yu.V. The relationship between types of eating behavior and coping strategies in early adulthood. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2025, vol. 31, no. 4, pp. 147–152. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-147-152>

В последние десятилетия среди проблем, влияющих на здоровье человека, особое значимое место стали занимать нарушения пищевого поведения. Эти нарушения не только ухудшают соматическое состояние человека, вызывая лишний вес, но и оказывают значительное влияние на психоэмоциональное благополучие индивида, приводя к снижению качества жизни и социальной дезадаптации. Сегодня переиздание имеет масштаб эпидемии и является причиной ожирения в 98 % случаев обращений к врачу [Горохова, Шамиева и др.: 188].

Пищевое поведение (ПП) представляет собой сложную совокупность привычек, эмоций, установок, реакций, паттернов, связанных с приемом пищи, которая формируется под влиянием множества внутренних и внешних обстоятельств – от генетико-биологических до социально-культурных [Ким: 114; Михайлова, Штрахова: 81]. Еда давно перестала быть только биологической потребностью, она является, в частности, средством получения удовольствия, способом снятия напряжения, символом в национальных и семейных праздниках, наградой за достижения, способом утешения или компенсации недостающих эмоциональных компонентов (например, общения, понимания, любви). Если пищевая мотивация человека выходит из-под его контроля, извращается, то физиологическое чувство голода уходит на второй план, и человек начинает порой неосознанно, бесконтрольно употреблять пищу в ответ на внешние стимулы (аппетитный вид, вкусный запах) и внутренние стимулы (отрицательные эмоции, тревога, скука, одиночество, раздражение), не связанные напрямую с едой [Ким: 114; Леонова: 174; Михайлова, Иванова и др.: 98].

На сегодняшний день самая популярная классификация нарушений ПП выделяет три базовых типа, а именно: ограничительный (как форма контроля питания с целью контроля веса), эмоциогенный (как способ справиться с эмоциями), экстернальный (как ответная реакция на внешние раздражители), каждый из которых имеет свои «корни» и возможные негативные последствия для здоровья [Дадаева, Еганян и др.: 115; Леонова: 175; Михайлова, Иванова и др.: 98]. Дисфункциональные пищевые паттерны часто являются индикатором глубинных психологических проблем и неэффективных механизмов адаптации человека в стрессовых ситуациях. Параллельно с этим именно способность человека эффективно справляться со стрессом (копинг-поведение) играет ключевую роль в поддержании его психического здоровья и общего благополучия.

Копинг-стратегии – это усилия человека, осознанные и неосознанные, направленные на уменьшение негативного воздействия стрессовых факторов и восстановление внутреннего и внешнего баланса. Копинг-стратегии могут быть ориентированы

на проблему (активное изменение самой стрессовой ситуации) или на эмоции (регуляция негативного эмоционального состояния), а также классифицироваться как адаптивные или неадаптивные. Эффективные копинг-стратегии способствуют адаптации и резистентности к стрессу, тогда как неадаптивные могут приводить к дезадаптации индивида, усугублению проблемы и формированию деструктивных форм поведения, в том числе связанных с употреблением пищи, как в данной ситуации, так и в дальнейшем [Ким: 115; Кружкова, Никифорова: 5].

В настоящее время получено значительное количество данных на подростковых и юношеских выборках, а также на целевых выборках (студенты, медики, люди с ожирением, люди с диагностированным расстройством пищевого поведения и др.), но наблюдается огромный дефицит исследований в данной области о гендерных различиях и специфике ПП в более старшей возрастной группе, что и обусловило **цель** нашего исследования: установить половые различия и специфику связей типов пищевого поведения и копинг-стратегий у мужчин и женщин в период ранней взрослости. Анализ возможных взаимосвязей имеет важное значение для понимания общих механизмов формирования нарушений ПП, а также для разработки эффективных программ помощи.

Выборку исследования составили взрослые от 30 до 45 лет, общий объем выборки 158 человек, из них 59 (37,4 %) мужчин в возрасте от 30 до 47 лет, средний возраст – 38,5 лет ($SD = 4,43$); 99 (62,6 %) женщин в возрасте от 30 до 45 лет, средний возраст составил 39,2 лет ($SD = 3,90$).

Возрастной период выбран в соответствии с периодизацией Э. Эриксона [Батыршина, Шарафиева: 24]. После 30 лет у человека сформированы все когнитивно-личностные характеристики (внимание, память, мышление, черты характера и личностные конструкты), механизмы совладающего поведения и психологических защит. При этом считается, что процесс развития когнитивно-интеллектуальной сферы человека не ограничивается возрастом, и индивид может продолжать развиваться и изменять свое поведение [Батыршина, Шарафиева: 21].

В нашем исследовании мы проверяем гипотезу, что типы пищевого поведения у мужчин и женщин связаны с такими конструктивными и неконструктивными стратегиями совладающего поведения [Гилек: 214; Кружкова, Никифорова: 6], как:

– *нацеленность на решение проблем*, когда личностные ресурсы индивид направляет на изменение ситуации, поиск выхода;

– *поиск социальной поддержки*, где человек регулирует свое эмоциональное состояние путем общения, разделения чувств и получения сочувствия от его окружения;

– избегание, где предполагается бегство от решения проблемной ситуации всеми возможными способами.

Исследование проводилось в мае – июне 2025 г. при помощи следующих диагностических инструментов:

1. «Голландский опросник пищевого поведения» (Dutch Eating Behavior Questionnaire), автор Van Strien (1986 г.). В России опросник не был адаптирован, автор перевода в 1994 г. на русский язык – Т.Г. Вознесенская. Несмотря на это, ГОПП является самым известным и часто используемым в нашей стране инструментом для диагностики нарушений пищевого характера [Дадаева, Еганян и др.: 115; Леонова: 176; Михайлова, Иванова и др.: 105; Михацлова, Штрахова: 89].

2. «Индикатор копинг-стратегий» (Coping Strategy Indicator), автор Дж. Амирхан (1990 г.), в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского (1994 г.) [Кружкова, Никифорова: 6].

3. «Цветовой тест отношений А.М. Эткинда» (ЦТО) (1987).

4. Интервью.

Результаты исследования и их обсуждение.

Опишем сначала общие результаты по всей выборке (N = 158):

1. У 11,9 % мужчин в данный момент присутствуют медицинские показания, из-за которых изменилось питание. У женщин положительные ответы на данный вопрос составили 11,1 %. По этим данным можно утверждать, что примерно одинаковое количество мужчин и женщин в период ранней взрослости имеют заболевания, влияющее на их питание (возможно, временно). Таким образом, можно считать, что данный фактор не влияет на разницу, полученную далее в мужских и женских группах.

2. 18,6 % мужчин ответили, что в данный момент у них присутствуют какие-либо убеждения (не уточнялось, какие именно), влияющие на их стиль питания. В тоже время, среди женщин этот показатель оказался несколько меньше – 8,1 %.

2.1. С помощью «Голландского опросника ПП» установлено, что только 20 человек не имели нарушений ПП, из них 18,6 % мужчин и 9,1 % женщин. Ограничительный тип ПП зафиксирован у 92 ре-

спондентов, то есть у 69,7 % в группе женщин, в то время как у мужчин этот показатель составил 39 %. Эмоциогенный тип ПП зафиксирован у 71 респондента – у 50,5 % женщин и 35,6 % мужчин. Наконец, экстернальный тип ПП зафиксирован у 85 респондентов, из них 51,5 % женщин и 57,6 % мужчин. Данные по двум группам отражены в таблице 1.

По результатам статистического анализа (см. табл. 1) выявлены различия между мужчинами и женщинами по ограничительному ($U = 118,00$, $p \leq 0,001$) и эмоциогенному ($U = 299,00$, $p \leq 0,025$) типам питания. По экстернальному типу в группах мужчин и женщин различий не обнаружено. На основе проведенного сравнительного анализа можно выделить заметные гендерные различия. У мужчин более распространен экстернальный тип ПП. Напротив, у женщин наблюдается явное преобладание ограничительного типа питания. Это говорит о том, что женщины в возрасте 30–45 лет гораздо чаще имеют более выраженную склонность к самоограничению в еде и в пищевых предпочтениях, чем мужчины, чаще отказываются от употребления каких-либо продуктов и выбирают ограничительные пищевые программы (диеты, голодовки, детокс-системы). При этом положительных ответов на вопрос о наличии убеждений, влияющих в данный момент на питание, дали гораздо больше мужчин (18,6 %), чем женщин (8,1 %). Многие женщины только в процессе беседы, обсуждая результаты диагностики, выражали мнение, что «присутствует контроль в питании, так как я боюсь поправиться / я не могу есть все подряд / я переживаю за свой вес». Также часть респондентов женского пола отмечали: «Да, я не ем многие / некоторые / какие-то продукты, но я не думаю, что в этом есть какая-то проблема».

Эмоциогенный тип пищевого поведения также имеет большое распространение среди женщин, то есть женщины в большей мере используют пищу как механизм эмоциональной регуляции, и их пищевые решения сильнее зависят от их эмоционального состояния.

Экстернальный тип продемонстрировал практически одинаковые уровни у обоих полов, что указывает на одинаковую подверженность и мужчин, и женщин влиянию внешних стимулов в отношении

Таблица 1

Результаты анализа типов пищевого поведения в группах

Название шкалы	Мужчины		Женщины		U	p
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
Ограничительный тип	1,84	0,641	2,80	0,525	118,00	0,001
Эмоциогенный тип	1,47	0,535	1,79	0,669	299,00	0,025
Экстернальный тип	2,98	0,661	2,96	0,593	443,00	0,917

Таблица 2

Цветовые выборы по отношению к понятию «еда» в группах (%)

Категория выбора	Мужчины (n = 30)	Женщины (n = 30)	φ^*	p
Позитивный	33,3	73,3	3,196	0,000
Нейтральный	36,7	10	2,546	0,004
Негативный	30	16,7	–	–

Таблица 3

Результаты изучения стратегий копинг-поведения

Название шкалы	Мужчины		Женщины		U	p
	Среднее	Стандартное отклонение	Среднее	Стандартное отклонение		
Разрешение проблем	25,5	4,28	25,1	4,42	420,00	0,656
Поиск социальной поддержки	17,3	4,54	19,0	4,96	355,00	0,161
Избегание	16,8	3,90	17,0	3,27	429,00	0,755

Таблица 4

Корреляционные связи между типами пищевого поведения и копинг-стратегиями у мужчин

Тип ПП	Решение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание
Ограничительный		0,348**	
Эмоциогенный	–0,287*	0,436***	0,383**
Экстеральный			0,372**

еды, таких как реклама, социальные обстоятельства, органолептические свойства пищи [Дадаева, Еганян и др.: 116]. Многие респонденты в процессе беседы соглашались, что не могут удержаться от приема пищи в определенных ситуациях: «Я в еде не привередлива, могу гречку с сосиской есть 5 дней, но, если всего много и вкусно, объемя» (ж, 45).

Исходя из данных, представленных в таблице 2, видно, что между мужчинами и женщинами существуют различия, что указывает на существование связи между полом и восприятием концепта «еда».

Согласно приведенным в таблице показателям, позитивный выбор заметно преобладает в женской группе (73,3 %), где нейтральный (10 %) и негативный (16,7 %) выборы выражены в меньшей степени. В то же время у мужчин позитивный, нейтральный и негативный выборы имеют приблизительно одинаковую выраженность – около 30 %. Кроме того, у женщин по сравнению с мужчинами преобладают положительные установки в отношении приема пищи ($\varphi^* = 3,196$, $p \leq 0,000$), что говорит о позитивной окраске ситуаций, связанных с едой. Можно предположить, что женщины чаще получают удовольствие от еды и, как было показано выше, используют ее как способ регуляции негативных эмоций.

Рассмотрим результаты диагностики копинг-стратегий (табл. 3).

Во-первых, в обеих группах наиболее выраженной является стратегия «разрешение проблем», на втором месте по частоте использования находится

«поиск социальной поддержки» и, ожидаемо, наименее выраженной является стратегия «избегание». Во-вторых, статистически достоверные различия между мужчинами и женщинами в совладающем поведении отсутствуют.

На следующем этапе исследования мы проанализировали корреляции между типами пищевого поведения и стратегиями совладания. Однако стоит отметить, что в группе женщин корреляции отсутствуют, в то время как в группе мужчин все три стратегии связаны с особенностями пищевого поведения.

Как видно из приведенных данных, у мужчин выявлено четыре прямых взаимосвязи:

- *ограничительный тип ПП* связан со стратегией «поиск социальной поддержки» ($r = 0,348$, $p = 0,007$);
- *эмоциогенный тип* имеет две взаимосвязи с копинг-стратегиями «избегание» ($r = 0,383$, $p = 0,003$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,436$, $p < 0,001$);
- *экстеральный тип ПП* коррелирует с «избеганием» ($r = 0,372$, $p = 0,004$).

Кроме того, единственная обратная связь установлена между *эмоциогенным типом ПП* и копинг-стратегией «решение проблем» ($r = -0,287$, $p = 0,028$), то есть чем чаще мужчины прибегают к решению проблем, тем ниже риск эмоциогенного переизбытка.

Таким образом, мы установили, что мужчины в возрасте от 30 до 45 лет, проявляющие ограниченное ПП, могут искать социальную поддержку как способ справиться с напряжением, связанным

с контролем питания. Также это может свидетельствовать о том, что мужчины склонны использовать социальные связи для контроля или снижения веса, а также для борьбы с эмоциогенным переизбытком. Вариантом таких связей могут быть группы по интересам, фитнес-сообщества. Возможно, это является адаптивной стратегией, позволяющей поддерживать здоровые привычки. Однако и экстернальный, и эмоциогенный тип пищевого поведения возрастают по мере того, как повышается частота использования избегания, то есть они могут сопутствовать избеганию решения проблем, выступая своеобразной альтернативой активного копинга.

Важно отметить, что результаты нашего исследования противоречат многим результатам других авторов, полученным на более молодых выборках среди женщин. Например, М.Ю. Дурнева и Т.А. Мешкова фиксировали, что учащиеся девочки и девушки от 12 до 24 лет, имеющие повышенный риск нарушения ПП (по опроснику Eat-26), чаще прибегают к таким копинг-стратегиям, как «избегание», «самоконтроль», «принятие ответственности» в виде критики и осуждения себя [Дурнева, Мешкова: 46]. И.В. Полушкина в своем исследовании пишет, что среди студентов наиболее выражен экстернальный стиль питания, а наиболее выраженным копингом являются «самоконтроль», «избегание», «планирование» и «положительная переоценка» [Полушкина: 222]. Д.Д. Горохова и ее коллеги установили, что женщины от 20 до 50 лет с разной массой тела имеют все три типа ПП, но преобладающим является ограничительный стиль питания. При этом стратегии защитно-сдерживающего поведения меняются в группах с нормальной массой тела и с избыточной массой тела [Горохова, Шамиева и др.: 194]. Данный факт может означать, что с возрастом меняются причины и механизмы развития нарушений ПП, а также их взаимосвязь с разными факторами.

Таким образом, и у мужчин, и у женщин преобладающим является экстернальный тип пищевого поведения, при этом женщины чаще, чем мужчины, прибегают к различным ограничениям при приеме пищи, к диетам, голоданию, а также использованию еды как регулятора эмоций. В целом для женщин более типичным является позитивное отношение к еде, они склонны получать удовольствие от приема пищи, в то время как для мужчин характерно более нейтральное отношение.

У мужчин наблюдается значимая взаимосвязь между типом пищевого поведения и копинг-стратегиями, в то время как у женщин в нашем исследовании такая связь отсутствует.

Наши результаты подчеркивают необходимость изучения особенностей ПП в период взрослости с учетом гендерных различий, что может способ-

ствовать более глубокому пониманию процессов формирования пищевых нарушений, а также пониманию влияния пищевых паттернов поведения на состояние здоровья взрослого населения.

Список литературы

- Батыришина А.Р., Шарафиева А.Р. Историко-психологический обзор концепций периодизации ранней взрослости в истории психологии // Гуманизация образования. 2023. № 3. С. 15–27.
- Гилек Ю.Н. Изучение копинг-стратегий лиц, страдающих пищевой зависимостью // Инновационная наука. 2016. № 6-3. С. 212–215.
- Горохова Д.Д., Шамиева В.А., Шаметко Е.С. Эмоционально-оценочные и регуляторные детерминанты пищевого поведения женщин с разным индексом массы тела // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2020. Т. XVII, вып. 4. С. 187–195.
- Дадаева В.А., Еганян Р.А., Королев А.И., Ким О.Т., Драпкина О.М. Типы нарушений пищевого поведения // Профилактическая медицина. 2021. Т. 24, № 4. С. 113–119.
- Дурнева М.Ю., Мешкова Т.А. Особенности использования копинг-стратегий у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 4. С. 40–49.
- Ким К.В. Взаимосвязь типов пищевого поведения и копинг-стратегий личности // Вестник СВФУ. Сер.: Педагогика. Психология. Философия. 2021. № 4 (24). С. 113–117.
- Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. 2012. № 31 (18). С. 4–12.
- Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения // Вестник Удмуртского университета. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 27, № 2. С. 174–180.
- Михайлова А.П., Иванова Д.А., Штрахова А.В. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. 2019. Т. 12, № 1. С. 97–117.
- Михайлова А.П., Штрахова А.В. Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор // Вестник ЮУрГУ. Сер.: Психология. 2018. Т. 11, № 3. С. 80–95.
- Полушкина И.В. Особенности копинг-стратегий у студентов с разными типами пищевого поведения // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов: межвуз. сб. науч. ст. междунар. участием. Барановичи: БарГУ, 2020. Вып. 9. С. 217–227.

Reference

- Batyrshina A.R., Sharafieva A.R. *Istoriko-psixologicheskij obzor koncepcij periodizacii rannej vzroslosti v istorii psixologii* [Historical and Psychological Review of Concepts of Periodization of Early Adulthood in the History of Psychology]. *Gumanizaciya obrazovaniya* [Humanization of Education], 2023, no. 3, pp. 15–27. (In Russ.)
- Dadaeva V.A., Eganyan R.A., Korolev A.I., Kim O.T., Drapkina O.M. *Tipy` narushenij pishheвого povedeniya* [Types of Eating Disorders]. *Profilakticheskaya medicina* [Preventive Medicine], 2021, vol. 24, no. 4, pp. 113–119. (In Russ.)
- Durneva M.Yu., Meshkova T.A. *Osobennosti ispol'zovaniya koping-strategij u devushek s riskom formirovaniya narushenij pishheвого povedeniya* [Features of the Use of Coping Strategies in Girls at Risk of Developing Eating Disorders]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psixologiya* [Theoretical and Experimental Psychology], 2014, vol. 7, no. 4, pp. 40–49. (In Russ.)
- Gilek Yu.N. *Izuchenie koping-strategij licz, stradayushhix pishheвой zavisimost'yu* [Study of Coping Strategies of Individuals with Food Addiction]. *Innovacionnaya nauka* [Innovative Science], 2016, no. 6–3, pp. 212–215. (In Russ.)
- Gorokhova D.D., Shamiev V.A., Shametko E.S. *E'mocional'no-ocenochny'e i regulatoryny'e determinanty` pishheвого povedeniya zhenshhin s razny'm indeksom massy` tela* [Emotional-Evaluative and Regulatory Determinants of Eating Behavior in Women with Different Body Mass Indexes]. *Social'ny'e i gumanitarny'e nauki na Dal'nem Vostoke* [Social and Humanitarian Sciences in the Far East], 2020, vol. XVII, no. 4, pp. 187–195. (In Russ.)
- Kim K.V. *Vzaimosvyaz` tipov pishheвого povedeniya i koping-strategij lichnosti* [The Relationship Between Types of Eating Behavior and Personality Coping Strategies]. *Vestnik SVFU. Ser.: Pedagogika. Psixologiya. Filosofiya* [Vestnik of NEFU. Ser.: Pedagogy. Psychology. Philosophy], 2021, no. 4 (24), pp. 113–117. (In Russ.)
- Kruzhkova O.V., Nikiforova D.M. *Problema diagnostiki koping-strategij v sovremennom psixologicheskom izmerenii* [The Problem of Diagnostics of Coping Strategies in the Modern Psychological Dimension]. *Vestnik YuUrGU. Ser.: Psixologiya* [Bulletin of SUSU. Ser.: Psychology], 2012, no. 31 (18), pp. 4–12. (In Russ.)
- Leonova E.N. *Social'no-psixologicheskie tipy` pishheвого povedeniya* [Social and Psychological Types of Eating Behavior]. *Vestnik udmurtskogo universiteta. Ser.: Filosofiya. Psixologiya. Pedagogika* [Bulletin of Udmurt University. Ser.: Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2017, vol. 27, no. 2, pp. 174–180. (In Russ.)
- Mikhailova A.P., Ivanova D.A., Shtrakhova A.V. *Vo-prosy` kvalifikacii i psixologicheskoy diagnostiki pishheвого povedeniya v norme i pri ego narusheniyax* [Issues of Qualification and Psychological Diagnostics of Eating Behavior in Normal Conditions and with Its Disorders]. *Vestnik YuUrGU. Ser.: Psixologiya* [Bulletin of SUSU. Ser.: Psychology], 2019, vol. 12, no. 1, pp. 97–117. (In Russ.)
- Mikhailova A.P., Shtrakhova A.V. *Pishheвое povedenie v norme, v usloviyax stressa i pri patologii: bibliograficheskij obzor* [Eating behavior in normal conditions, under stress and in pathology: a bibliographic review]. *Vestnik YuUrGU. Ser.: Psixologiya* [Bulletin of SUSU. Ser.: Psychology], 2018, vol. 11, no. 3, pp. 80–95. (In Russ.)
- Polushkina I.V. *Osobennosti koping-strategij u studentov s razny'mi tipami pishheвого povedeniya* [Features of coping strategies in students with different types of eating behavior]. *Aktual'ny'e problemy` formirovaniya psixologo-pedagogicheskoy kul'tury` budushhix specialistov: mezhvuz. sb. nauch. st. mezhdunar. uchastiem* [Actual problems of forming the psychological and pedagogical culture of future specialists: interuniversity collection of scientific articles with international participation]. Baranovich, BarSU Publ., 2020, vol. 9, pp. 217–227. (In Russ.)
- Статья поступила в редакцию 21.10.2025; одобрена после рецензирования 12.11.2025; принята к публикации 12.11.2025.
- The article was submitted 21.10.2025; approved after reviewing 12.11.2025; accepted for publication 12.11.2025.