

<https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138>

УДК 159.9

Психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения

О. В. Суворова¹, Ю. А. Авдиенко²

¹ Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

² Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия

Корреспонденция:

Суворова Ольга Вениаминовна
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 614045, Пермь, ул. Сибирская, 24
e-mail: olgavenn@yandex.ru

Конфликт интересов:

авторы сообщают об отсутствии конфликта интересов

Поступила: 18.05.2022

Принята: 09.06.2022

Опубликована: 30.06.2022

Copyright: © 2022 Авторы

АННОТАЦИЯ

Введение. В настоящее время в большинстве стран мира растет популярность вегетарианства. Между тем, данные исследований о психологических и социально-психологических особенностях личности с вегетарианским типом пищевого поведения не всегда однозначны и варьируют в зависимости от переменных пола, возраста, различных социально-демографических переменных, а также мотивации ограничительной диеты. Оценка особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения с осознанной мотивацией, позволит специалистам использовать комплексный подход в оказании медицинской и психологической помощи таким клиентам.

Цель данной статьи выявить психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения, выбравшие вегетарианство осознанно, как жизненный принцип ненасилия и соблюдения прав животных.

Методы. Теоретический анализ, мета-анализ, системный и сравнительный анализ; констатирующий эксперимент, тестирование, опрос; количественный и качественный анализ, методы описательной и индуктивной статистики; сравнительный и интерпретационный методы. В психодиагностический комплекс методик включены: тест Кеттелла 16PF (форма А); опросник «Виды агрессивности» разработана Л.Г. Почебут на основе опросника Басса-Дарки; биографический опросник Biographisches Inventar zur Diagnose von Verhaltenstorungen (Bottcher, Jager, Lischer) адаптированный В.А. Чикер.

Результаты. Получены данные о высоком уровне нейротизма, а также связанные с ними данные о высокой чувствительности, тревожности, экспрессивности, напряженности, робости, пониженной самооценки и самоконтроля, слабой психофизической конституции вегетарианцев. Социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения, а именно, оценка семейной ситуации, социального положения, стиля воспитания в родительской семье, свидетельствуют о тенденции к меньшей удовлетворенности личными и социальными отношениями у вегетарианцев по сравнению со всеядными. Выявлен повышенный уровень вербальной и эмоциональной агрессии вегетарианцев относительно людей без пищевых ограничений. Данные о повышенной агрессии всеядных не подтвердились.

Выводы. Психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения позволит специалистам, врачам и психологам, более компетентно взаимодействовать с пациентами и клиентами при обращении на предмет возможностей и ограничений придерживаться определенной диеты.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

психологические особенности личности, социально-психологические особенности личности, пищевое поведение, вегетарианство



Для цитирования: Суворова, О. В., & Авдиенко, Ю. А. (2022). Психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения. *Health, Food & Biotechnology*, 4(2), 17–30. <https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138>

<https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138>

Psychological and Socio-psychological Features of Personality with a Vegetarian Type of Eating Behavior

Olga V. Suvorova¹, Yulia A. Avdienko²

¹ Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

² Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russia

Correspondence:

Olga V. Suvorova

Perm State Humanitarian and Pedagogical University, 24, Siberian St., Perm, Russia, 614045
e-mail: olgavenn@yandex.ru

Declaration of competing interest:
none declared.

Received: 18.05.2022
Accepted: 09.06.2022
Published: 30.06.2022

Copyright: © 2022 The Author

ABSTRACT

Introduction. Currently, vegetarianism is growing in popularity in most countries of the world. Meanwhile, research data on the psychological and socio-psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior are not always unambiguous and vary depending on the variables of gender, age, various socio-demographic variables, as well as the motivation of a restrictive diet. Assessment of personality traits with a vegetarian type of eating behavior with conscious motivation will allow specialists to use an integrated approach in providing medical and psychological assistance to such clients.

The purpose of this article is to identify the psychological and socio-psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior who chose vegetarianism consciously as a vital principle of nonviolence and respect for animal rights.

Methods: theoretical analysis, meta-analysis, system and comparative analysis; ascertaining experiment, testing, survey; quantitative and qualitative analysis, methods of descriptive and inductive statistics; comparative and interpretative methods. The psychodiagnostic complex of techniques includes: the Kettell 16PF test (Form A); the questionnaire "Types of aggressiveness" was developed by L.G. Pochebut based on the Bass-Darky questionnaire; biographical questionnaire Biographisches Inventar zur Diagnose von Verhaltenstorungen (Bottcher, Jager, Lischer) adapted by V.A. Chiker.

Results. Data on a high level of neuroticism, as well as related data on high sensitivity, anxiety, expressiveness, tension, timidity, low self-esteem and self-control, weak psychophysical constitution of vegetarians were obtained. Socio-psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior, namely, an assessment of the family situation, social status, parenting style in the parental family, indicate a tendency to less satisfaction with personal and social relationships among vegetarians compared with omnivores. An increased level of verbal and emotional aggression of vegetarians against people without food restrictions was revealed. Data on increased aggression of omnivores have not been confirmed.

Conclusions. Psychological and socio-psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior will allow specialists, doctors and psychologists to interact more competently with patients and clients when applying for opportunities and limitations to adhere to a certain diet.

KEYWORDS

psychological characteristics of personality, socio-psychological characteristics of personality, eating behavior, vegetarianism



To cite: Suvorova, O. V., & Avdienko, Y. A. (2022). Psychological and socio-psychological characteristics of a person with a vegetarian type of eating behavior. *Health, Food & Biotechnology*, 4(2), 17–30. <https://doi.org/10.36107/hfb.2022.i2.s138>

ВВЕДЕНИЕ

Современная экологическая ситуация, проблемы природопользования, новые возможности общества потребления и вызовы здоровью человека ставят вопрос о поиске глобальной стратегии по питанию, двигательной активности и здоровью, поиску и распространению ключевых принципов здорового образа жизни и питания (ВОЗ).

Сегодня происходит нарастание разнообразия типов пищевого поведения как ответ на многообразие предикторов стилизации питания: биологических, физиологических, экономических, культурных, социально-психологических (Леонова, 2017). Питание становится не просто системой пищевых привычек, религиозных ограничений, аспектом здорового образа жизни, но социальным процессом: стилем потребления, маркером групповой идентичности, отражением ценностного выбора, способом распознавания и деления общества по принципу «свой-чужой» (Барбарук, 2016).

Выбор типа пищевого поведения и стиля питания современного человека обнаруживает устойчивые, значимые, но сложные корреляции с половозрастными, психологическими и социально-психологическими особенностями личности, что подтверждает полидетерминированность типа пищевого поведения, в том числе, в значительной степени психологическими, а не только генетическими факторами (Леонова, 2017).

Выбор типа пищевого поведения и стиля питания современного жителя мегаполиса отражает новое состояние социальной культуры, ценностей, сознания и идентичности личности. Внедрение государственных стратегий природосбережения и экологической культуры, развитие экологического сознания и ценностей гуманизма (Барбарук, 2016), и фриганизма, отрицания принципов потребительского общества (Зарубина, 2016) вызвали к жизни новую мотивацию пищевого поведения. Так, активно расширяется число последователей вегетарианства и веганства, мотивированные культурой природопользования и гуманизма, морально-этическими принципами отказа от эксплуатации животных и защиты прав животных во всех сферах (Коннер, Армтейдж, 2012).

Социально-культурный контекст и идейную составляющую выбора типа пищевого поведения и стиля питания обнаруживают приверженцы фастфуда (идея быстрого образа жизни); различных форм голодания (ограничение потребления); употребления / неупотребления продуктов с ГМО (защита здоровья или забота о голодающих в развивающихся странах); правильного питания как атрибута здорового образа жизни (идея эффективности личности); фриганизм (минимизация потребления ресурсов) (Зарубина, 2016). Сегодня мы можем наблюдать десятки стилей потребления еды и как мини-

мум шесть типов пищевого поведения (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019). Представители перечисленных направлений питания сталкиваются с критикой, непониманием и общественным осуждением собственных пищевых предпочтений. Связано это, прежде всего, с традиционалистскими и взвешенными взглядами значительной части населения на пищевое потребление (Зарубина, 2016). Кроме того, социально ориентированные ограничения питания несут определенные риски здоровью, что подтверждается последними медицинскими исследованиями. Так, исследователи немецкого федерального института оценки рисков (BfR) изучили состояние костей 36 вегетарианцев (Fechner, Hackethal, Höpfner, Dietrich, Bloch, Lindtner & Sarvana, 2022). Большая часть биомаркеров здоровья костей (витамины А, В2, лизин, цинк, селенопротеин Р, жирные кислоты, йод, уровень кальция) у веганов были хуже, чем у всеядных. В тоже время, содержание витамина К1, фолиевой кислоты, глутамина были более высокими у веганов.

Тем не менее, число приверженцев различных типов пищевого поведения, в том числе, связанных с осознанно мотивированным вегетарианством, неуклонно растет. Именно данная категория приверженцев пищевых привычек, а именно, вегетарианцы, является наиболее распространенной в обществе, и по данным немецких исследователей составляет 2,74 % обследованных респондентов (Pfeiler & Egloff, 2018a).

Типология приверженцев вегетарианства многообразна по шкале от наименее строгого к наиболее строгому. В данном континууме условно выделяются и наиболее часто исследуются шесть типов вегетарианцев: вегетарианцы, время от времени употребляющие мясо (первый тип); избегающие употребления мяса (второй тип); исключаящие даже рыбу (третий тип); исключаящие также яйца (четвертый тип); избегающие молочные продукты (пятый тип); веганы, потребляющие исключительно растительную пищу (шестой тип) (Beardsworth & Keil, 1992).

Исследования психологических особенностей личности вегетарианцев

Проблема сложной индивидуально-типологической, психологической и социально-психологической детерминации вегетарианства в последнее время широко представлена сравнительным анализом психологических особенностей личности, выбравшей данную диету. Основная часть исследований рассматривает специфику личностного профиля и психологических особенностей вегетарианцев шести типов, а также лиц, придерживающихся различных пищевых ограничений, например, диет для похудения и безглютеновых диет, сравнивая их со всеядными, то есть, традиционно пита-

ющимися респондентами (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019; Forestell, Nezelek, 2018). Исследуются психологические факторы риска вегетарианцев (симптомы пищевых расстройств, негативный аффекта, эмоциональное переживание, нервная орторексия), связанные с ограничительными диетами и когнитивными ограничениями (Norwood, Cruwys, Chachay, Sheffield, 2019; Alalwan, Hilal, Mahdi, Ahmed, Mandeel, 2019; Pasztak-Opilka, Pawlak, Zachurzok, 2012); изучаются связи между личностными чертами и самоэффективностью диеты (Obara-Gołębiowska & Michałek-Kwiecień, 2020); сравниваются ценности и навыки эмпатии вегетарианцев и всеядных (Holler, Cramer, Liebscher, Jeitler, Schumann, Murthy, Michalsen, Kessler, 2021.); исследуются мотивы вегетарианства (Hopwood, Bleidorn, Schwaba, Chen, 2020; Miki, Livingston, Karlsen, Foltz, McKeown, 2020). Тем не менее, результаты исследований психологических особенностей личности вегетарианца, представляются большинству авторов, требующими учета множества различных факторов, обуславливающих внешнюю валидность результатов, таких как пол, возраст, социальная группа, а также контроля внутренней валидности, требующей более точного определения независимой переменной, например, более дифференцированного типа пищевого поведения с учетом мотивации выбора пищевых ограничений. Так, исследования показывают радикальные изменения результатов по показателям темной триады (макиавеллизм, психопатия, нарциссизм) и эмоциональным системам (поиск, забота, игра, вождение, гнев, страх, печаль) у вегетарианцев, веганов и всеядных при введении переменной пола (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019). Чем более узко задать категорию испытуемых вегетарианцев, тем более точно можно определить психологические особенности личности в зависимости от типа пищевого поведения, особенно, с учетом мотивации как центральной системообразующей личностной сферы.

Изучение особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения позволит специалистам, врачам и психологам, оказывать более эффективную медицинскую и психологическую помощь приверженцам этой идеологии, более компетентно взаимодействовать с пациентами и клиентами при обращении на предмет возможностей и ограничений придерживаться определенной диеты, стиля или типа питания, учитывать и разрешать конфликты между вегетарианцами и мясоедами; поддерживать психологическое благополучие личности с разным типом пищевого поведения; использовать базовые положения вегетарианства по развитию и формированию гуманистических ценностей в обществе. В этом ключе нам представляется важным изучение психологических и социально-психологических особенностей личности вегетарианцев с точки зрения мотивации выбора типа питания, прежде всего, осознанной мотивации гуманистической направленности

по отношению к животным, не связанной с состоянием здоровья и религиозными принципами.

Анализируя исследования психологических и социально-психологических особенностей личности, придерживающейся вегетарианства, следует подчеркнуть, что психология вегетарианства является одним из наиболее актуальных и перспективных направлений исследований (Rosenfeld, 2018). Вегетарианство является междисциплинарной категорией и рассматривается как тип пищевого поведения, стиль питания, и как патология, расстройство пищевого поведения (Федорова, 2007), а также как социально-психологическая категория: как форма неконформизма, социальная идентичность, поведенческая стратегия (Барбарук, 2016; Бурдые, 2001; Зарубина, 2016).

Из шести социально-психологических типов пищевого поведения по Е.Н. Леоновой (интернальный, экстернальный, неустойчивый, эмоциогенно-ограничительный, ограничительный, эмоциогенно-экстернальный) вегетарианство соответствует эмоциогенно-ограничительному и просто ограничительному типу (Леонова, 2017). Леонова Е.Н. связывает с каждым типом своеобразный симптомокомплекс половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности (Леонова, 2017). Личность с эмоционально-ограничительным типом пищевого поведения можно охарактеризовать как мягкую, чувствительную, сопереживающую, эмоционально лабильную и склонную к рефлексии, что соотносится с данными о выраженной духовной составляющей вегетарианцев (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019).

Важно разграничить вегетарианство и расстройства пищевого поведения (РПП). Американская диетическая ассоциация подтверждает определенную корреляцию между вегетарианством и нарушениями питания у подростков, в тоже время принятие вегетарианской диеты не обязательно приводит к РПП (Craig, Mangels, 2009). Вывод подтверждается и другими исследователями (O'Connor, Touyz, Dunn, Beaumont, 1987), что позволяет рассматривать вегетарианство в контексте психологии личности, не рассматривая клинические и медицинские аспекты феномена.

В рамках данной статьи нас интересует мотивированное или осознанное вегетарианство, когда человек стремится к идее защиты и ненасилия по отношению к животным, что действительно связано с заботой и эмпатией вегетарианцев и, особенно, веганов (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019). Это еще и общая идейная позиция человека: вегетарианство связано с заботой об окружающей среде и идеей социальной справедливости (Ruby, 2012). Значительная часть вегетарианцев движимы и личным интере-

сом, мотивацией здоровья и благополучия (Ruby, 2012), вкусом пищи (Kessler, Holler, Joy, Dhruva, Michalsen, Dobos, Cramer, 2016). Мотивы здоровья у респондентов с разным типом диетических ограничений чаще встречаются у невегетарианцев (Hopwood, Bleidorn, Schwaba, Chen, 2020). Достаточно часто вегетарианцы, особенно веганы движимы любовью к животным, глобальными гуманитарными соображениями (Kessler, Holler, Joy, Dhruva, Michalsen, Dobos, Cramer, 2016). Наиболее распространенными мотивами вегетарианства являются: здоровье; ощущения, вкус, отвращение к мясу, благополучие животных, забота об окружающей среде, потеря веса (Miki, Livingston, Karlsen, Folta, McKeown, 2020).

Женщины чаще мужчин выбирают вегетарианскую диету (Ruby, 2012). Женщины получают менее высокие оценки по темной триаде (Muris, Merckelbach, Otgaar & Meijer, 2017). Так, девочки относятся к домашним животным доброжелательнее, чем мальчики (Волкова, 2020). Наличие домашних животных и забота о них развивают эмпатию и социальную компетентность в детском возрасте (Волкова, 2020).

В исследованиях психологических особенностей личности вегетарианцев часто используется сравнительный план различных типов пищевого поведения вегетарианцев со всеядными. Наряду с мотивацией, исследуются эмоциональные качества: эмпатия, агрессия, базовые эмоции, первичные эмоциональные системы, поскольку изменения пищевого поведения взаимосвязаны со стрессом (Alalwan, Hilal, Mahdi, Ahmed, Mandeel, 2019). Сравнение вегетарианцев с группами ограничения питания для похудения обнаружило преимущества вегетарианцев и сходство с группой всеядных по параметрам: симптомы расстройства пищевого поведения, тяга к еде, эмоциональное переедание и негативный аффект (Norwood, Cruwys, Chachay, Sheffield, 2019). То есть вегетарианство, особенно идейное и сознательное, как правило, не воспринимается столь эмоционально, как диета, направляемая узко личностными мотивами.

Многие исследования констатируют более высокие показатели эмпатии и более низкие по индикаторам агрессии у вегетарианцев и особенно, у веганов по сравнению со всеядными (Kessler, Holler, Joy, Dhruva, Michalsen, Dobos, Cramer, 2016; Holler, Cramer, Liebscher, Jeitler, Schumann, Murthy, Michalsen, Kessler, 2021; Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019). Исследование позитивных (поиск, забота, игра, вождение) и негативных аффектов (гнев, страх, печаль) показало, что вегетарианство связано с более высокими показателями заботы, печали и духовности, всеядность с более высокими показателями игры (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019; Forestell & Nezlek, 2018),

Нейротизм, экстраверсия, добросовестность и тип мотивации (высокая этическая мотивация) к вегетарианской диете явились предпосылками нервной орторексии, тем самым, было подтверждена гипотеза о связи между мотивацией к использованию вегетарианской диеты, личностными чертами и нервной орторексией (Pasztak-Opilka, Pawlak, Zachurzok, 2012). Личностные черты объясняют здоровое поведение женщин, соблюдающих диету (отрицательный предиктор — нейротизм, положительный — уступчивость и добросовестность), так и взаимосвязь с самоэффективностью диеты (отрицательный предиктор — экстраверсия, положительный — уступчивость и добросовестность) (Obara-Gołębiowska & Michałek-Kwiecień, 2020).

Вегетарианцы значительно отличаются от всеядных по характеру, ценностям и способности к сопереживанию (без учета фактора этической мотивации): всеядные более склонны к доминированию, правовому авторитаризму и предвзятости; ценности всеядных основаны на идее власти, вегетарианцев на универсализме, гедонизме, самонаправлении и стимулировании (Holler, Cramer, Liebscher, Jeitler, Schumann, Murthy, Michalsen, Kessler, 2021).

Показательным, как мы говорили выше, с точки зрения валидности исследования личностных особенностей вегетарианцев является изучение черт темной триады с учетом пола, целью которого явилось выявление личностных факторов, которые могут повлиять на выбор диеты: макиавеллизм, нарциссизм и психопатия были положительно связаны с соблюдением всеядной диеты. Однако при введении переменной пола эти связи разрушались (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019).

Исследования социально-психологических особенностей личности вегетарианцев

Наряду с психологическими чертами важно говорить о социально-психологических особенностях личности с вегетарианским типом пищевого поведения, поскольку гуманистические ценности и любовь к животным и борьба за их права, отвращение к убийству животных и, особенно, сам факт пищевых ограничений и сужения рациона питания, спорных с точки зрения медицины, не являются широко распространенными в обществе. Так, выбор вегетарианства формирует личную и социальную идентичность, влияет на ценности, отношения, убеждения и благополучие человека (Nezlek, Forestell, 2020).

Вегетарианцам свойственна высокая просоциальная активность, в тоже время исследователи указывают на низкую социально-психологическую адаптивность (Baines, Powers, Brown, 2017; Burkert, Muckenhuber, Großschädl, Rásky, Freidl., 2014; Forestell, Nezlek, 2018;

Nezlek, Forestell, 2020; Nezlek, Forestell, Newman, 2018; MacInnis, Hodson, 2018; Matta, Kesse-Guyot, Goldberg, Limosin, Czernichow, Hoertel, Lemogne, Zins, 2018; Michalak, Zhang, Jacobi, 2012), отмечают, что личность с вегетарианским типом пищевого поведения более невротична, подавлена и тревожна. Вегетарианцы имеют более низкую самооценку, выраженную склонность к депрессиям и сниженную психологическую адаптивность, что связано со стигматизацией вегетарианцев как социальной группы в обществе (MacInnis, Hodson, 2018).

Личность с ограничительным типом питания демонстрирует нормативность поведения, требовательность к себе и настойчивость в достижении результатов (Леонова, 2017), учитывая осознанную направленность на защиту прав животных, это позволяет предполагать определенную конфликтность приверженцев вегетарианства. Исследования показывают обратную корреляцию между вегетарианством и психологическим и социальным благополучием личности (Nezlek, Forestell, Newman, 2018). В тоже время черты темной триады и агрессивность по результатам эмпирических исследований связаны с всеядным типом пищевого поведения (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019).

На определенные сложности с социальной адаптацией вегетарианцев косвенно указывают данные исследований о низком уровне субъективного благополучия вегетарианцев (SWB), которые авторы связывают с социально-демографическим контекстом, а не типом пищевого поведения (Ruby, 2012).

Таким образом, мы можем предположить, что вегетарианский тип пищевого поведения, осознанный и мотивированный борьбой за права животных, связан определенными психологическими и социально-психологическими особенностями личности.

Цель данного исследования состоит в эмпирическом изучении психологических и социально-психологических особенностей личности, осознанно придерживающейся вегетарианского типа пищевого поведения. Были поставлены задачи: изучение особенностей личностного профиля; исследование социально-психологических характеристик респондентов; определение профиля видов агрессии в поведении респондентов с разным 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 принима-

ем во внимание системный подход, не отрицая влияние социально-культурных факторов, на развитие и акцентуацию отдельных личностных особенностей.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Материалы

Тестирование проводилось с использованием индивидуальных опросных бланков по методикам исследования.

Инструменты

При статистическом обобщении данных проводились с использованием пакета прикладных программы SPSS Statistics 23.0.

Методы

В обзорной части статьи использовал теоретический анализ, мета-анализ, системный и сравнительный анализ. Материалами исследования послужили труды российских и зарубежных авторов по проблеме психологических и социально-психологических особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения. Для реализации экспериментального исследования применялась совокупность взаимодополняющих методов. Из эмпирических методов применялись: констатирующий эксперимент, тестирование, опрос; из методов обработки и интерпретации результатов использовались: количественный и качественный анализ, методы описательной и индуктивной статистики; сравнительный и интерпретационный методы.

В психодиагностический комплекс методик включены: тест Кеттелла 16PF (форма А); опросник «Виды агрессивности» разработана Л.Г. Почебут на основе опросника Басса-Дарк¹; биографический опросник Biographisches Inventar zur Diagnose von Verhaltenstorungen (BIV) (Bottscher, Jager, Lischer, 1976), адаптированный В.А. Чикер (Чикер, 2006). Использовалась авторская анкета, включавшая вопросы социально-демографического характера (пол, возраст), а также вопросы о выборе типа пищевого поведения, направленные на выбор причин склонности к вегетарианству. Анкета позволила распределить испытуемых на две группы по типу пищевых привычек. Группа вегетарианцев (экспериментальная группа) отбиралась на основе 7 вопросов, направленных на выявление мотивации и осознанности выбора вегетарианства. Группа всеядных (контрольная группа)

¹ Почебут, Л. Г. (2012). *Кросс-культурная и этническая психология. Учебное пособие*. Питер.

выбиралась на основе вопросов о частоте употребления мяса и отсутствии каких-либо ограничений в питании. Комплекс психодиагностических методик сконструирован согласно поставленным задачам исследования, выбор методик обусловлен их соответствием основным психометрическим характеристикам, надежностью и валидностью, апробацией в многочисленных психологических исследованиях.

Участники исследования

Количество испытуемых ЭГ составило 51 человек (вегетарианцы со стажем не менее 1 года), из которых 29 человек — женщины и 22 человека — мужчины; возрастной диапазон от 22 до 47 лет. Контрольная группа (КГ) составила 57 человек (лица, не имеющие каких-либо ограничений или особых предпочтений в пище, не соблюдающие строгую диету), из которых 31 человек — женщины и 26 человек — мужчины; возрастной диапазон от 23 до 49 лет. Среди респондентов 55,6 % (60 человек) — женщины и 44,4 % (48 человек) — мужчины. ЭГ и КГ включают людей разных возрастных категорий, а также разного уровня образования и социального положения, что позволяет говорить о том, что выборка исследования соответствует принципам валидности и репрезентативности.

Процедура исследования

Процедура исследования состояла из следующих этапов проведения в соответствии с задачами. На первом этапе проводился сбор эмпирических данных, тестирование, опрос респондентов по выбранным методикам. В выборку не были включены лица с ограничениями в питании по медицинским показаниям. Мы также не включили в выборку людей, для которых вегетарианство связано с религиозными взглядами и национальными традициями и с детства является естественным типом пищевого поведения. Для участников экспериментальной группы (ЭГ) выбор вегетарианства как типа пищевого поведения является личным, осознанно мотивированным выбором. Отметим, что вегетарианский тип питания наших респондентов варьировался в широком диапазоне: от веганства и лактовегетарианства до эпизодического, редкого употребления животных белков. На втором этапе проводилось количественное обобщение эмпирических результатов: оценивались средние показатели психологических и социально-психологических особенностей респондентов с вегетарианским (ЭГ) и всеядным (КГ) типами пищевого поведения. Проводилась оценка соответствия эмпирического и нормально-распределений показателей, подтвердилась нулевая гипотеза (H_0). С помощью параметрического t -критерия Стьюдента производилось сравнение средних значений

по психологическим и социально-психологическим характеристикам личности. Четвертый этап был посвящен качественному анализу и количественной оценке, сравнению и интерпретации полученных различий в ЭГ и КГ.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для определения психологических особенностей личности проводилось тестирование по опроснику Кеттелла 16 PF / форма А для участников экспериментальной и контрольной группы. Результаты представлены в Таблице 1.

Из таблицы 1 мы видим следующие различия в профиле психологических характеристик личности у вегетарианцев и всеядных. Мы наблюдаем более равномерный

Таблица 1

Личностный профиль вегетарианцев и всеядных (в средних значениях)

Шкалы	ЭГ	КГ	Уровень значимости различий p
А шизотимия-аффектотимия	5,62	6,15	0,32
В низкий — высокий интеллект	6,24	7,65	0,36
С слабость — сила Я	3,21	7,10	2,41*
Е конформность — доминантность	3,56	7,50	2,25*
Ф сдержанность — экспрессивность	8,13	3,85	2,26*
Г низкое супер-эго-высокое супер-эго	5,44	5,26	0,17
Н робость-смелость	2,92	7,47	2,43*
І низкая -высокая чувствительность	8,26	4,22	2,17*
Л подозрительность — доверчивость	5,45	6,81	0,73
М практичность — мечтательность	8,53	7,42	0,61
Н наивность — проницательность	8,41	6,77	0,86
О самоуверенность — чувство вины	9,15	4,36	2,50*
Q1 консерватизм — радикализм	8,68	5,61	1,99*
Q2 самодостаточность — зависимость от группы	5,18	5,59	0,23
Q3 низкий — высокий самоконтроль	3,28	4,65	0,74
Q4 низкая — высокая эго-напряженность	8,67	6,71	1,12

Примечание: * — $p < 0,05$.

и гармоничный профиль личностных черт у всеядных, кроме того профиль всеядных по подавляющему числу черт находится в зоне стандартных средних. Профиль вегетарианцев, напротив неравномерный и более контрастный, часто выходящий за пределы стандартного среднего, на основании чего можно сделать заключение о тенденции к негармоничности личности в целом. Вегетарианцы менее открыты в коммуникации, но проницательны и экспрессивны, очень робки, высоко чувствительны и мечтательны, имеют высокий уровень чувства вины. Для них характерен низкий самоконтроль и конформность, слабое Я, высокая эго-напряженность и радикализм. Остальные черты, а именно, интеллект, нормативность и зависимость от группы находятся в зоне стандартного среднего. Вегетарианцы уступают всеядным на статистически значимом уровне по силе Я, доминантности и смелости ($p < 0,05$). Вегетарианцы имеют более высокие значения, различающиеся на статистически значимом уровне по сравнению со всеядными по чувствительности, чувству вины, экспрессивности и радикализму ($p < 0,05$).

Сравним выраженность различных видов агрессии у респондентов экспериментальной и контрольной группы с помощью опросника BIV (таблица 2).

Таблица 2

Профиль видов агрессии в ЭГ и КГ (в средних значениях)

Виды агрессии	ЭГ	КГ	Уровень значимости различий p
Вербальная	6,5	3,6	2,01*
Физическая	2,5	2,7	0,35
Предметная	2,0	2,6	0,28
Эмоциональная	7,6	3,1	3,04*
Самоагрессия	3,2	4,3	0,71
Общий показатель	22,3	16,53	4,38*

Примечание: * — $p < 0,05$.

В профиле видов агрессии вегетарианцев можно наблюдать также более неравномерный, контрастный профиль по сравнению со всеядными. Только у вегетарианцев наблюдается низкий уровень агрессии (по предметной агрессии); физическая агрессия и самоагрессия соответствуют средней степени агрессии и адаптированности. Вербальная и эмоциональная агрессия выше критических 5 баллов, что соответствует высокой степени агрессивности и низкой адаптированности. Агрессия всеядных в основном находится в зоне средней степени агрессивных проявлений, в то время, как самоагрессия — в зоне средне-высоких. Вербальная, эмоциональная, а также общая агрессия вегетарианцев статистически значимо превышает соответствующие показатели всеядных ($p < 0,05$).

Также в рамках констатирующего эксперимента была проведена диагностика с помощью биографического опросника Biographisches Inventar zur Diagnose von Verhaltenstorungen (BIV). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Психологические и социально-психологические особенности ЭГ и КГ по результатам биографического опросника (в средних значениях)

Шкала	ЭГ	КГ	Уровень значимости различий p
Семейная ситуация (FAM)	6,3	5,7	0,29
Сила «Я» (ICHST)	6,4	5,3	1,40
Социальное положение (SOZLAG)	6,2	4,5	1,22
Стиль воспитания (ERZEIN)	6,0	5,4	0,39
Нейротизм (N)	8,3	4,6	2,67*
Социальная активность (SOZAKT)	5,8	5,6	0,38
Психофизическая конституция (PSYKON)	8,2	4,2	2,83*
Экстраверсия (E)	4,9	5,4	0,43

Примечание: * — $p < 0,05$

Наблюдается тенденция сходная с результатами предыдущих меиодик: профиль психологических и социально-психологических характеристик вегетарианцев также отличается большей контрастностью и неравномерностью. Большая часть показателей находится в диапазоне от 4 до 7 баллов, то есть в зоне среднего уровня. Тем не менее, показатели по шкалам опросника выше у вегетарианцев и приближается к верхней границе нормы. У них наблюдается тенденция к неудовлетворенности отношениями в родительской семье, качеством и количеством родительского внимания (FAM); тенденция к нестабильности стиля родительского воспитания в семье (ERZEIN); заметны трудности социальной адаптации и некоторая напряженность в личных и социальных отношениях (SOZLAG); недостаточная уверенность в своих силах (ICHST); незначительные сложности в контактности и самораскрытии (SOZAKT). Нейротизм (N) психофизическая конституция (PSYKON) в зоне высоких значений, что говорит о чувствительности и тревожности, сильных эмоциональных переживаниях и реакциях, а также о психической лабильности, слабости соматического статуса, низкой устойчивости к стрессовым нагрузкам. Средние значения по шкалам нейротизма и психофизической конституции у вегетарианцев на статистически значимом уровне превышают соответствующие показатели всеядных ($p < 0,05$). Все показатели по опроснику у всеядных находятся в зоне средних значений: они более удовлетворены и адапти-

рованы в сфере социальных и семейных отношений; более уверенно ощущают себя и собственные силы в ситуациях личного и социального взаимодействия, более уравновешенны и стресс-устойчивы.

ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Полученные данные позволяют обозначить психологические и социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения по сравнению со всеядными.

Прежде всего, обратимся к характеристике эмоциональной сферы вегетарианцев. Данные по личностному опроснику 16 PF и BIV согласуются. Так, у вегетарианцев нашей выборки выявлен высокий уровень нейротизма (8,3) и слабость соматического статуса (8,2) по BIV. В тоже время были получены низкие показатели по шкале С опросника Кеттелла (3,21), что свидетельствует об эмоциональной неустойчивости и лабильности нервной системы; высокие показатели по шкале I (8,26) говорят о высокой чувствительности, большой восприимчивости к событиям, транслируемым по информационным каналам, впечатлительности; очень низкий средний показатель по шкале Н (2,92) свидетельствует, о том, что вегетарианцы робкие, осторожные люди, чутко реагируют на опасности и угрозы, сразу активируя психологические защиты. Самые высокие показатели были получены по шкале тревожности и чувству вины (O = 9,15), что свидетельствует о сложных переживаниях, беспокойстве и о чувствительности к эмоциогенным событиям. Данные о высоком нейротизме вегетарианцев согласуются с данными исследований (Forestell, Nezelek, 2018).

Высокие баллы по шкале Q4 коррелируют с высокими показателями тревожности, что свидетельствует о высоком уровне внутреннего напряжения. Результаты соотносятся с данными исследований, подтверждающих эмоциональность, высокую эмпатию, способность к сопереживанию у вегетарианцев (Holler, Cramer, Liebscher, Jeitler, Schumann, Murthy, Michalsen, Kessler, 2021; Kessler, Holler, Joy, Dhruva, Michalsen, Dobos, Cramer, 2016), а также пониженные показатели психологического благополучия вегетарианцев по сравнению с всеядными (Nezelek, Forestell, Newman, 2018; Ruby, 2012).

Для личности с высокой чувствительностью и эмоциональной нестабильностью вегетарианство становится естественным решением. Выбор гуманного образа жизни также может быть связан со сложной мировоззренческой системой, чему способствуют развитое воображение (шкала М = 8,53) и достаточно развитые мыслительные способности (шкала В = 6,24). В тоже время,

слабость соматического статуса, склонности длительно переживать стрессовые нагрузки заставляет нас предположить неоднозначность мотивации выбора вегетарианского типа пищевого поведения у наших респондентов. К сожалению, нет достаточно верифицированных медицинских исследований об изменениях пищевых предпочтений и вкуса пищи под влиянием фактора психофизической конституции, что снижает валидность данных субъективной оценки мотивации выбора типа пищевого поведения.

Анализируя социально-психологические особенности личности вегетарианцев, а именно, оценки семейной ситуации, социального положения, стиля воспитания в родительской семье, социальной активности, а также доминирующих типов агрессивного поведения, отметим следующие особенности вегетарианцев по сравнению со всеядными.

Пониженные показатели социальной адаптации и социального благополучия вегетарианцев подтвердились и в нашем исследовании (Nezelek, Forestell, Newman, 2018). Результаты, полученные с помощью BIV, свидетельствуют о тенденции вегетарианцев к неудовлетворенности семейными отношениями в детстве, детско-родительским взаимодействием, воспитательными воздействиями родителей, определенной напряженностью в межличностном и социальном взаимодействии, проблемам в самораскрытии в межличностных контактах и отношениях по сравнению со всеядными, что объясняет пониженные самооценку и чувство самоценности.

Следует отметить очень высокую конформность вегетарианцев (E = 3,56) по сравнению со всеядными (E = 7,50), что наряду с высокой дипломатичностью и проницательностью (N = 8,41) также свидетельствует о некоторой осторожности и обособленности в личных и социальных отношениях. Наряду с умением поддерживать разговор, аргументировать свою позицию, тактичность, вежливость и робость вегетарианцы показывают высокую склонность к риску и радикализму в суждениях и поведении (Q1 = 8,68), возможно связанному с протестным настроением вегетарианцев отношению к нарушению прав животных.

Исследование типов агрессивного поведения показывает противоречивые результаты, поскольку исследования содержат данные о низкой агрессивности вегетарианцев, особенно веганов по сравнению со всеядными (Sariyska, Markett, Lachmann, Montag, 2019). Наши респонденты показали низкий уровень только по предметной агрессии (2,0). Уровень общей агрессии является более высоким, чем у всеядных, однако он не превышает норму среднего уровня агрессии (24 балла). Вербальная и эмоциональная агрессия вегетарианцев превышает критические значения, что соответствует высокой сте-

пени агрессии и низкой адаптации. Агрессия всеядных находится в зоне средней степени агрессивных проявлений, но уровень физической, предметной агрессии и аутоагрессии у них выше, чем у вегетарианцев, что свидетельствует о том, что последние менее склонны к проявлениям жестокости, а также способны отстаивать свои границы и интересы, в том числе, в агрессивной форме.

Можно предполагать, что агрессия наших респондентов является защитной реакцией на сильное чувство тревоги, страха, вызываемых представлениями о жестоком обращении с животными. Выраженная чувствительность, впечатлительность и нейротизм способствуют действию механизма переноса, когда образ жертвы неосознанно переносится на себя, а образ агрессора на приверженцев традиционной модели пищевого поведения. Связь между агрессией и всеядной диетой в нашем исследовании не подтвердилась (Jain, Sharma, Prajna, Jain, 2018).

Повышенная эмоциональная агрессия вегетарианцев по сравнению со всеядными (7,6/3,1) сопряжена с низкими показателями самоконтроля. Можно предполагать непреднамеренный характер агрессии вегетарианцев с эмоционально окрашенными целями: например изменение существующего положения дел, восстановление оказавшейся под угрозой Я-концепции, достижение ощущения силы и контроля и пр. Эмоциональную агрессию Л. Берковиц связывал с внутренними процессами возбуждения, с неумением выражать свои эмоции более конструктивным способом, что определенно соответствует высокому нейротизму, эмоциональной неустойчивости и трудностям самовыражения наших респондентов². Логично предполагать отчасти защитный характер агрессии и конфликтности вегетарианцев, а также импульсивности ($Q3 = 3,28$), экспрессивности ($F = 8,13$), мечтательности (8,53) и чрезмерной жизнерадостности вегетарианцев, скрывающих робость и внутреннее напряжение ($Q4 = 8,67$). Низкий уровень физической агрессии вегетарианцев свидетельствует об отсутствии склонности к жестокости и общественно опасным формам агрессивного поведения. В процессе опроса после тестирования большинство респондентов отметили, что после конфликта часто испытывают чувство вины, что подтверждает наше предположение о том, что агрессия является в большей степени формой психологической защиты, а не устойчивой личностной характеристикой.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что вегетарианство как пищевое ограничение сопряжено с повышенным уровнем косвен-

ной агрессии относительно людей без пищевых ограничений. Вместе с тем, показатели уровня агрессии не являются высокими и не превышают 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, возникающие в определенных ситуациях, а в некоторых ситуациях симптомом нервной орторексии (Pasztak-Opilka, Pawlak, Zachurzok, 2012).

Психологические рекомендации по работе с людьми с вегетарианским типом пищевого поведения заключаются в первую очередь в выявлении общих мотивов личности, а также мотивов пищевых ограничений личности: забота о здоровье, духовные и религиозные мотивы, борьба за права животных, идеи экологического природопользования и др. Исходя из мотивов пищевых ограничений у вегетарианцев необходимо выстраивать взаимодействие с клиентом. Так, вегетарианство как забота о здоровье может свидетельствовать о нозофобии 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. 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 и социально-психологического благополучия личности в целом.

Обозначим основные ограничения нашего исследования. Прежде всего, отметим проблемы отбора испытуемых и формирования выборки. В структуре нашей выборки не был реализован стратифицированный отбор лиц вегетарианским типом пищевого поведения во всем континууме вариантов потребления, что требуется для достижения достаточной внешней валидности результатов. Реализовать это не представилось возможным в силу недостаточности объема выборки в данном исследовании. С точки зрения требований к внешней валидности экспериментального исследования, для повышения достоверности сравнительного исследования рекомендуется повышение объема выборки и, соответственно, сравниваемых подвыборок. Кроме того, как обсуждалось выше, выявление причин выбора вегетарианской диеты проводилось с помощью анкетирования. Выбор нашими респондентами причин использования вегетарианской диеты вызвала вопросы, поскольку вегетарианцы показали пониженные показатели соматического статуса, что требует использования стандартизированных опросников для более точного определения

² Берковиц Л. (2007). *Агрессия: причины, последствия и контроль: лучший в мире учебник по психологии агрессии*. Прайм-еврознак.

мотивации вегетарианского типа пищевого поведения. Применение строгих выборочных критериев, стратифицированного отбора позволило бы повысить возможность генерализации выводов нашего исследования. Преодоление части данных ограничений является нашей задачей для ближайших исследований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. По результатам нашего исследования мы можем говорить о ряде выраженных психологических особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения, прежде всего, о высоком уровне нейротизма, чувствительности, тревожности, экспрессивности, напряженности и робости, сниженной самооценке и самоконтроле. Слабая психофизическая конституция может быть сопряжена с эмоциональным неблагополучием, соматическими нарушениями, низкой устойчивостью к стрессовым нагрузкам, психической лабильностью. Мотивация выбора вегетарианского типа пищевого поведения неприятие насилия и защита прав животных, может иметь более сложную организацию и включать скрытые неосознаваемые мотивы отвращения к мясной пище, связанные с соматическими дисфункциями.

2. Социально-психологические особенности личности с вегетарианским типом пищевого поведения, а именно, оценка семейной ситуации, социального положения, стиля воспитания в родительской семье, свидетельствуют о тенденции к меньшей удовлетворенности личными и социальными отношениями у вегетариан-

цев по сравнению со всеядными. Вместе с тем высокая чувствительность, тревожность, внутренняя робость и пониженная самооценка уравнивается экспрессивностью и дипломатичностью в отношениях, что позволяет справляться со сложностями в личных и социальных взаимодействиях, проблемами социальной адаптации. Вегетарианство как сознательное пищевое ограничение связано с повышенным уровнем агрессии относительно людей без пищевых ограничений, однако общая агрессия не превышает среднестатистической нормы.

3. Учет полученных в исследовании особенностей личности с вегетарианским типом пищевого поведения позволит специалистам оказывать более эффективную медицинскую и психологическую помощь, более компетентно взаимодействовать с клиентами при обращении на предмет возможностей и ограничений придерживаться определенной диеты, стиля или типа питания, поддерживать психологическое благополучие личности с разным типом пищевого поведения.

ВКЛАД АВТОРОВ

Суворова О.В.: задумала и разработала анализ, разработала методологию и ее анализ, предоставила данные и инструменты анализа, провела анализ, написала статью

Авдиенко Ю.А.: задумала и разработала анализ, разработала методологию и ее анализ, предоставила данные и инструменты анализа, провела анализ, написала статью

ЛИТЕРАТУРА

- Барбарук, А. В. (2016). *Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана)* [Кандидатская диссертация, Санкт-Петербургский государственный университет]. Санкт-Петербург, Россия.
- Бурдые, П. (2001). *Практический смысл. Алетейя*.
- Волкова, И. В. (2020). Наличие домашнего питомца, доброжелательность и развитие эмпатии у подростков. *Вестник Мининского университета*, 8, 2(31), 10. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2020-8-2-10>
- Зарубина, Н. Н. (2016). Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиций. *Историческая психология и социология истории*, (2), 137–154.
- Карпова, Д. Н. (2015). Еда как контркультура или движение антикапитализма. *Вестник Института социологии*, (4), 65–73.
- Коннер, М., Армитейдж, К. Дж. (2012). *Социальная психология пищи*. Издательство Гуманитарный центр.
- Леонова, Е. Н. (2017). Социально-психологические типы пищевого поведения. *Вестник Удмуртского университета*, 2(27), 174–181.
- Федорова, И. И. (2007) *Клинико-динамический и психотерапевтический аспекты нарушений пищевого поведения* [Кандидатская диссертация, СО РАМН]. Томск, Россия.
- Чикер, В. А. (2006). *Психологическая диагностика организации и персонала*. Речь.
- Alalwan, T. A., Hilal, S. J., Mahdi, A. M., Ahmed, M. A., & Mandeel, Q. A. (2019). Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study. *Arab Journal of Basic and Applied Sciences*, 26(1), 424–432. <https://doi.org/10.1080/25765299.2019.1655836>
- Baines, S., Powers, J., & Brown, W. J. (2017). How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetar-

- ians? *Public Health Nutrition*, (10), 436–442. <https://doi.org/10.1017/S1368980007217938>
- Beardsworth, A., & Keil, T. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Sociological Review*, (40), 253–293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1992.tb00889.x>
- Burkert, N. T., Muckenhuber, J., Großschädl, F., Rásky, É, & Freidl, W. (2014). Nutrition and health. The association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study. *PLoS One*, 7, 9(2), e88278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088278>
- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>
- Fechner, C., Hackethal, C., Höpfner, T., Dietrich, J., Bloch, D., Lindtner, O., & Sarvana, I. (2022). Results of the BfR MEAL Study: In Germany, mercury is mostly contained in fish and seafood while cadmium, lead, and nickel are present in a broad spectrum of foods. *Food Chemistry: X*, 6, 14, 100326. <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2022.100326>
- Forestell, C. A., & Nezelek, J. B. (2018). Vegetarianism, depression, and the five-factor model of personality. *Ecology of Food and Nutrition*, (57), 246–259. <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1455675>
- Hibbeln, J. R., Northstone, K., Evans, J., & Golding, J. (2018). Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *Journal of Affective Disorders*, 1, 225, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.051>
- Holler, S., Cramer, H., Liebscher, D., Jeitler, M., Schumann, D., Murthy, V., Michalsen, A., & Kessler, C. S. (2021). Differences between omnivores and vegetarians in personality profiles, values, and empathy: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 7, 12, 579700. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579700>
- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T., & Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLoS ONE*, 15(4): e0230609. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230609>
- Jain K, Sharma S., Prajna S. C. Jain V. (2018). Influences of gender, religion, dietary patterns, and mixed-sex education on aggressiveness in children: A sociodemographic study in municipal primary schools of south Delhi. *Indian Journal of Public Health*, 62(1), 21–26. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_346_16
- MacInnis, C. C., & Hodson, G. (2018). It ain't easy eating greens: evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes and Intergroup Relations*, 20, 721–744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Matta, J., Kesse-Guyot, E., Goldberg, M., Limosin, F., Czernichow, S., Hoertel, N., Lemogne, C., & Zins, M. (2018). Depressive symptoms and vegetarian diets: results from the Constances Cohort. *Nutrients*, (10), 1695. <https://doi.org/10.3390/nu10111695>
- Michalak, J., Zhang, X. C., & Jacobi, F. (2012). Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (9), 67. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67>
- Miki, A. J., Livingston, K. A., Karlsen, M. C., Folta, S. C., & McKeown, N. M. (2020). Using evidence mapping to examine motivations for following plant-based diets. *Current Developments in Nutrition*, 4(3), nzaa013. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa013>
- Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: a meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy). *Perspectives on Psychological Science*, (12), 183–204. <https://doi.org/10.1177/1745691616666070>
- Nezelek, J. B., & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Nezelek, J. B., Forestell, C. A., & Newman, D. B. (2018). Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being. *Ecology of Food and Nutrition*, (57), 425–438. <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1536657>
- Norwood R., T. Cruwys T., Chachay V. S., Sheffield J. (2019). The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. *Obesity Science & Practice*, 5(2), 148–158. <https://doi.org/10.1002/osp4.325>
- Obara-Gołębiowska, M., & Michałek-Kwiecień, J. (2020) Personality traits, dieting self-efficacy and health behaviors in emerging adult women: implications for health promotion and education. *Health Promotion Perspectives*, 10(3), 230–237. <https://doi.org/10.21863/ijmbc/2016.5.1.027>
- O'Connor, M. A., Touyz, S. W., Dunn, S. M., & Beumont, P. J. (1987). Vegetarianism in anorexia nervosa? A review of consecutive cases. *Medical Journal of Australia*, 147, 540–542. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1987.tb133677.x>
- Pasztak-Opilka, A., Pawlak, M., & Zachurzok, A. (2012) Personality traits, type of motivation and diet duration are associated with the risk of orthorexia. Nervosa in vegetarians — a cross-sectional study. *Collegium Antropologicum*, 36(3), 795–800. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1121884/v1>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020) Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples.

Food Quality and Preference, 86, 104018. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104018>

Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2018). Personality and meat consumption: the importance of differentiating between type of meat. *Appetite*, 130, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.007>

Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125–138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>

Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>

Sariyska, R., Markett, S., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). What does our personality say about our dietary choices? Insights on the associations between dietary habits, primary emotional systems and the dark triad of personality. *Frontiers in Psychology*, 10, 2591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02591>

REFERENCES

Barbaruk, A. V. (2016). *Social'naya strukturaciya soobshchestva vegetariancev (na materialah g. Magadana)* [Social structuring of the vegetarian community (based on the materials of Magadan)] [Candidate Dissertation; St. Petersburg State University]. St. Petersburg, Russia.

Bourdieu, P. (2001). *Prakticheskij smysl* [Practical sense]. Al-teya Publishing House.

Volkova, I. V. (2020). The presence of a pet, benevolence and the development of empathy in adolescents. *Vestnik Mininskogo universiteta* [Bulletin of Mininsky University], 8, 2(31), 10. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2020-8-2-10>

Zarubina, N. N. (2016). Vegetarianism in Russia: individual choice against traditions. *Istoricheskaya psihologiya i sociologiya istorii* [Historical psychology and sociology of history], 2, 137–154.

Karpova, D. N. (2015). Food as a counterculture or an anti-capitalism movement. *Vestnik Instituta sociologii* [Bulletin of the Institute of Sociology], 4, 65–73.

Conner, M., & Armitage, K. J. (2012). *Social'naya psihologiya pishchi* [Social psychology of food]. Izdatel'stvo Gumanitarnyj centr

Leonova, E. N. (2017). Socio-psychological types of eating behavior. *Vestnik Udmurtskogo universiteta* [Bulletin of Udmurt University], 2(27), 174–181.

Fedorova, I. I. (2007). *Kliniko-dinamicheskij i psihoterapevticheskij aspekty narushenij pishchevogo povedeniya* [Clinical-dynamic and psychotherapeutic aspects of eating disorders] [Candidate Dissertation; Russian Academy of Medical Sciences]. Tomsk, Russia.

Chiker, V. A. (2006). *Psihologicheskaya diagnostika organizacii i personala* [Psychological diagnostics of the organization and personnel]. Publishing house Rech'.

Alalwan, T. A., Hilal, S. J., Mahdi, A. M., Ahmed, M. A., & Mandeel, Q. A. (2019). Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study. *Arab Journal of Basic and Applied Sciences*, 26(1), 424–432. <https://doi.org/10.1080/25765299.2019.1655836>

Baines, S., Powers, J., & Brown, W. J. (2017). How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians? *Public Health Nutrition*, (10), 436–442. <https://doi.org/10.1017/S1368980007217938>

Beardsworth, A., & Keil, T. (1992). The vegetarian option: varieties, conversions, motives and careers. *Sociological Review*, (40), 253–293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1992.tb00889.x>

Burkert, N. T., Muckenhuber, J., Großschädl, F., Rásky, É, & Freidl, W. (2014). Nutrition and health. The association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study. *PLoS One*, 7, 9(2), e88278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088278>

Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>

Fechner, C., Hackethal, C., Höpfner, T., Dietrich, J., Bloch, D., Lindtner, O., & Sarvana, I. (2022). Results of the BfR MEAL Study: In Germany, mercury is mostly contained in fish and seafood while cadmium, lead, and nickel are present in a broad spectrum of foods. *Food Chemistry: X*, 6, 14, 100326. <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2022.100326>

Forestell, C. A., & Nezelek, J. B. (2018). Vegetarianism, depression, and the five-factor model of personality. *Ecology of Food and Nutrition*, (57), 246–259. <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1455675>

Hibbeln, J. R., Northstone, K., Evans, J., & Golding, J. (2018). Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *Journal of Affective Disorders*, 1, 225, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.051>

Holler, S., Cramer, H., Liebscher, D., Jeitler, M., Schumann, D., Murthy, V., Michalsen, A., & Kessler, C. S. (2021). Differences between omnivores and vegetarians in personality profiles, values, and empathy: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 7, 12, 579700. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579700>

- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T., & Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLoS ONE*, 15(4): e0230609. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230609>
- Jain K, Sharma S., Prajna S. C. Jain V. (2018). Influences of gender, religion, dietary patterns, and mixed-sex education on aggressiveness in children: A sociodemographic study in municipal primary schools of south Delhi. *Indian Journal of Public Health*, 62(1), 21–26. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_346_16
- MacInnis, C. C., & Hodson, G. (2018). It ain't easy eating greens: evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes and Intergroup Relations*, 20, 721–744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Matta, J., Kesse-Guyot, E., Goldberg, M., Limosin, F., Czer nichow, S., Hoertel, N., Lemogne, C., & Zins, M. (2018). Depressive symptoms and vegetarian diets: results from the Constances Cohort. *Nutrients*, 10(10), 1695. <https://doi.org/10.3390/nu10111695>
- Michalak, J., Zhang, X. C., & Jacobi, F. (2012). Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(9), 67. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-67>
- Miki, A. J., Livingston, K. A., Karlsen, M. C., Foltz, S. C., & McKeown, N. M. (2020). Using evidence mapping to examine motivations for following plant-based diets. *Current Developments in Nutrition*, 4(3), nzaa013. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa013>
- Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: a meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy). *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 183–204. <https://doi.org/10.1177/1745691616666070>
- Nezlek, J. B., & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Nezlek, J. B., Forestell, C. A., & Newman, D. B. (2018). Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(4), 425–438. <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1536657>
- Norwood R., T. Cruwys T., Chachay V. S., Sheffield J. (2019). The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. *Obesity Science & Practice*, 5(2), 148–158. <https://doi.org/10.1002/osp4.325>
- Obara-Golebiowska, M., & Michałek-Kwiecień, J. (2020) Personality traits, dieting self-efficacy and health behaviors in emerging adult women: implications for health promotion and education. *Health Promotion Perspectives*, 10(3), 230–237. <https://doi.org/10.21863/ijmbc/2016.5.1.027>
- O'Connor, M. A., Touyz, S. W., Dunn, S. M., & Beumont, P. J. (1987). Vegetarianism in anorexia nervosa? A review of consecutive cases. *Medical Journal of Australia*, 147, 540–542. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1987.tb133677.x>
- Pasztak-Opilka, A., Pawlak, M., & Zachurzok, A. (2012) Personality traits, type of motivation and diet duration are associated with the risk of orthorexia. Nervosa in vegetarians — a cross-sectional study. *Collegium Antropologicum*, 36(3), 795–800. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1121884/v1>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2020) Do vegetarians feel bad? Examining the association between eating vegetarian and subjective well-being in two representative samples. *Food Quality and Preference*, 86, 104018. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104018>
- Pfeiler, T. M., & Egloff, B. (2018). Personality and meat consumption: the importance of differentiating between type of meat. *Appetite*, 130, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.007>
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125–138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>
- Sariyska, R., Markett, S., Lachmann, B., & Montag, C. (2019). What does our personality say about our dietary choices? Insights on the associations between dietary habits, primary emotional systems and the dark triad of personality. *Frontiers in Psychology*, 10, 2591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02591>