

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.99

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-1-32-41>



Оригинальное эмпирическое исследование



OIJQLG

Жизнестойкость, временная перспектива и ведущий тип пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту

Луиза А. Етумян¹✉, Наталья Е. Комерова¹ ,

Татьяна Г. Мухина² 

¹ Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

² Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация

✉ luiza.yetumyan@gmail.com

Аннотация

Введение. Актуальность исследования обусловлена неоднозначностью и чрезвычайной событийной наполненностью настоящего времени, а также отсутствием возможности долгосрочного планирования. Личность стоит перед необходимостью быстрой адаптации к новым условиям, увеличения уровня жизнестойкости, а также сохранения психического и физического благополучия. Пищевое поведение – важный компонент сохранения здоровья личности, а различные его нарушения отражают общие сбои в функционировании личности. Так, исследование взаимосвязи жизнестойкости, временной перспективы и пищевого поведения у женщин поможет расширить представления о возможностях адаптации личности к изменяющимся условиям среды.

Цель. Исследование взаимосвязи жизнестойкости, временной перспективы и ведущего типа пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту.

Материалы и методы. В исследовании применяется «Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Голландский опросник пищевого поведения» Т. Ван Стриен. Статистический анализ полученных данных проводился с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок, а также коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена.

Результаты исследования. Женщины с низким уровнем негативного прошлого продемонстрировали значения выше по шкалам «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», «будущее», «позитивное прошлое». Женщины с высоким уровнем негативного прошлого продемонстрировали значения выше по шкалам «негативное прошлое», «гедонистическое настоящее», «фаталистическое настоящее», «эмоциогенное», «экстернальное», «ограничительное» пищевое поведение. Корреляционный анализ позволил выделить два симптомокомплекса. Первый показывает, что восприятие своей жизни как неподдающейся контролю, связано со снижением жизнестойкости в целом. Второй демонстрирует, что чрезмерный прием пищи в ответ на внешние стимулы является показателем общего восприятия неуправляемости собственной жизни и строится вокруг параметра «экстернальное пищевое поведение».

Обсуждение результатов. Выявлено, что женщинам с высоким уровнем негативного прошлого свойственны установки на веру в судьбу, получение удовольствия в настоящем, они меньше вовлечены в профессиональную деятельность и не готовы идти на риск. Также показатели эмоциогенного, экстернального и ограничительного пищевого поведения в этой группе достоверно выше. При низком уровне негативного отношения к прошлому опыту отмечается большая ресурсность в плане жизнестойкости, уверенность в способности управлять событиями своей жизни и устремленность в будущее.

Ключевые слова: жизнестойкость, временная перспектива, переживание, пищевое поведение, негативное прошлое, контроль, принятие риска, эмоциогенное переживание

Для цитирования. Етумян, Л. А., Комерова, Н. Е., и Мухина, Т. Г. (2025). Жизнестойкость, временная перспектива и ведущий тип пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 8(1), 32–41. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-1-32-41>

Resilience, Time Perspective, and Leading Type of Eating Behavior in Women with Different Attitudes Toward Past Experiences

Luiza A. Yetumyan¹  , Natalia E. Komerova¹ , Tatiana G. Mukhina² 

¹ Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

² Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University, Nizhny Novgorod, Russian Federation

 luiza.yetumyan@gmail.com

Abstract

Introduction. The relevance of the study is due to the ambiguity and extreme eventfulness of the present time, as well as the lack of long-term planning. The personality faces the need to quickly adapt to new conditions, increase the level of resilience, and preserve mental and physical well-being. Eating behavior is an important component of maintaining personal health, and its various disorders reflect general failures in personality functioning. Thus, the study of the relationship between resilience, time perspective and eating behavior in women will help to expand the understanding of the possibilities of personality adaptation to changing environmental conditions.

Objective. To investigate the relationship of resilience, time perspective, and leading type of eating behavior in women with different attitudes toward past experiences.

Materials and Methods. The study uses “Resilience Test” by S. StrienMuddy, “Time Perspective Questionnaire” by F. Zimbardo, “Dutch Eating Behavior Questionnaire” by T. Van . Van Strien. Statistical analysis of the obtained data was carried out using the nonparametric Mann-Whitney U-criterion for comparison of two independent samples, as well as the rank correlation coefficienttr-Spearman.

Results. Women with low levels of negative past demonstrated higher values on the scales “involvement”, “control”, “risk taking”, “future”, and “positive past”. Women with a high level of negative past demonstrated values higher on the scales “negative past”, “hedonistic present”, “fatalistic present”, “emotiogenic”, “externalizing”, and “restrictive” eating behavior. Correlation analysis allowed us to identify two symptom complexes. The first shows that perceiving one’s life as out of control is associated with decreased resilience in general. The second demonstrates that excessive eating in response to external stimuli is an indicator of a general perception of the uncontrollability of one’s life and is built around the parameter “externalized eating behavior”.

Discussion. It has been revealed that women with a high level of negative past are characterized by attitudes of belief in fate, getting pleasure in the present, they are less involved in professional activities and are not ready to take risks. Also the indicators of emotiogenic, externalizing and restrictive eating behavior in this group are significantly higher. With a low level of negative attitude to past experience, there is a greater resourcefulness in terms of resilience, confidence in the ability to manage the events of their lives and aspiration for the future.

Keywords: resilience, time perspective, overeating, eating behavior, negative past, control, risk taking, emotiogenic overeating

For Citation. Yetumyan, L. A., Komerova, N. E., & Mukhina, T. G. (2025). Resilience, time perspective and leading type of eating behavior in women with different attitudes toward past experiences. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 8(1), 32–41. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2025-8-1-32-41>

Введение

Настоящее время характеризуется высоким уровнем неопределенности, геополитической напряженностью и активным развитием искусственного интеллекта. Это требует от личности мобилизации ресурсов, постоянной включенности в новостную ленту, а также становится испытанием для ее жизнестойкости. Динамичность событийная насыщенность нынешнего периода вынуждает человека постоянно обращаться к прошлому опыту в поиске ресурсов для своевременной адаптации. В тоже время невозможность длительного прогнозирования будущего увеличивает чувство тревоги и стресс от неопределенности, что может отражаться на поведении человека в его настоящем, и при этом самым доступным способом снижения тревоги и переключения внимания является пищевое поведение. Таким образом, изучение взаимосвязи жизнестойкости, отношения ко времени и пищевого поведения, является весьма актуальным и поможет расширить представления о возможностях улучшения адаптационных механизмов личности.

Проблема жизнестойкости, как интегративного понятия, включающего в себя совокупность возможностей и потенциалов личности, необходимых для совладания со сложными жизненными ситуациями, активно изучается в работах как отечественных, так и зарубежных авторов. Рассказова и Леонтьев (2011) описывают жизнестойкость как неспецифический фактор саморегуляции и один из ядерных компонентов личностного потенциала. М. И. Постникова с коллегами изучили взаимосвязь жизнестойкости и характерологических особенностей личности и выделили эмоциональную стабильность, экстраверсию и добросовестность в качестве значимых предикторов жизнестойкости (Постникова и др., 2024). Ю. В. Селезнева с соавторами выявили связи между восприятием

времени и жизнестойкостью. Определено, что негативное прошлое связано с низким уровнем жизнестойкости, тогда как ориентация на будущее помогает человеку справляться с вызовами современного мира, прогнозировать будущее и прорабатывать план действий. Так, жизнестойкость и отношение ко времени являются значимыми ресурсами саморегуляции личности (Селезнева и др., 2024).

Временная перспектива активно изучается авторами последних лет, поскольку мировая пандемия COVID-19 обратила внимание человечества на главные ценности жизни. Р. А. Davis с соавторами описали связи между временной перспективой, здоровым поведением и контролем веса у пожилых людей. Они определили, что временная перспектива может быть связана с поведением пожилых людей и иметь последствия для здоровья на протяжении всей жизни. По их мнению, мероприятия по укреплению здоровья могут быть направлены на то, чтобы пожилые люди наслаждались физическими упражнениями и контролем веса в настоящем времени, а не фокусировались на потенциальных негативных последствиях для здоровья в будущем (Davis et al., 2024). Е. Simon с коллегами изучили, как негативная временная перспектива влияет на эмоциональное и физическое восприятие боли, обнаружив, что люди с отрицательным прошлым опытом переживают боль острее, склонны к катастрофизации, испытывают страх и более восприимчивы к фрустрации (Simon et al., 2022).

Пищевое поведение является объектом исследования ученых как медицинского, так и психологического профиля. Так, Труфанова (2018) выделяет психологические факторы, способствующие возникновению нарушений пищевого поведения: алекситимия, тревожность, отношение к собственному телу, самооценка, комплекс неполноценности и депрессия. М. А. Берковская с соавторами и Д. Ж. Валиева сходятся во мнении о том, что проблемы нарушений пищевого поведения, и, как следствие, ожирения, в настоящее время достигли масштабов эпидемии (Берковская и др., 2020; Валиева, 2023). Помимо общеизвестных причин ожирения, таких как высокая калорийность питания и низкий уровень физической активности, существуют также неочевидные причины психологического характера, такие как алекситимия, которая выступает фактором риска набора лишнего веса, а также является причиной преждевременного выхода из программ коррекции расстройств пищевого поведения (Валиева, 2023). Желонкин и Барабанов (2023) отмечают взаимосвязь повышенного уровня ситуативной и личностной тревожности и негативного отношения к образу тела у людей с нарушениями пищевого поведения. К психологическим предпосылкам формирования нарушений пищевого поведения относятся сложности в совладании со стрессовыми ситуациями, неудовлетворенность образом собственного тела и высокий уровень тревожности (Ермакова и др., 2024). Ограничения питания (диеты) и дисрегуляция эмоций также являются важными компонентами психопатологии расстройства переедания, что соответствует двум общим исторически поддерживаемым моделям концептуализации расстройств переедания (теория диетического ограничения и теория регуляции эмоций/аффекта) (Bray et al., 2023). Трудности с регулированием эмоций коррелируют с негативным, а не позитивным эмоциональным питанием, которое способствует развитию расстройств пищевого поведения (Wesley et al., 2024). Под позитивным и негативным эмоциональным питанием зарубежные авторы обозначают мотивы употребления пищи, связанные с проживанием положительных или отрицательных эмоциональных состояний (Wesley et al., 2024).

Так, несмотря на большую разработанность заданной тематики, взаимосвязь жизнестойкости, временной перспективы и типа пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту не изучена. **Целью исследования** является изучение взаимосвязи жизнестойкости, временной перспективы и ведущего типа пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту. В соответствии с целью были сформулированы следующие гипотезы:

- 1) жизнестойкость, отношение к временной перспективе и ведущий тип пищевого поведения может иметь различия в зависимости от отношения к прошлому опыту;
- 2) респонденты с высоким уровнем негативного прошлого могут отличаться большей выраженностью различных типов переедания;
- 3) уровень жизнестойкости, особенности отношения ко времени и тип переедания могут быть взаимосвязаны.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез использовался следующий методический инструментарий:

- 1) «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Леонтьева и Рассказовой (2006) для изучения способности к совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения;
- 2) «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо в адаптации Сырцовой, Соколовой и Митиной (2008) для диагностики отношения ко времени;
- 3) «Голландский опросник пищевого поведения» Т. ван Стриен для диагностики ведущего типа переедания (Van Strien et al., 1986).

Полученные данные были обработаны с применением стандартных методов описательной статистики. Для статистического анализа достоверности различий был применен непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Также исследовались значимые корреляционные связи с помощью расчета коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена.

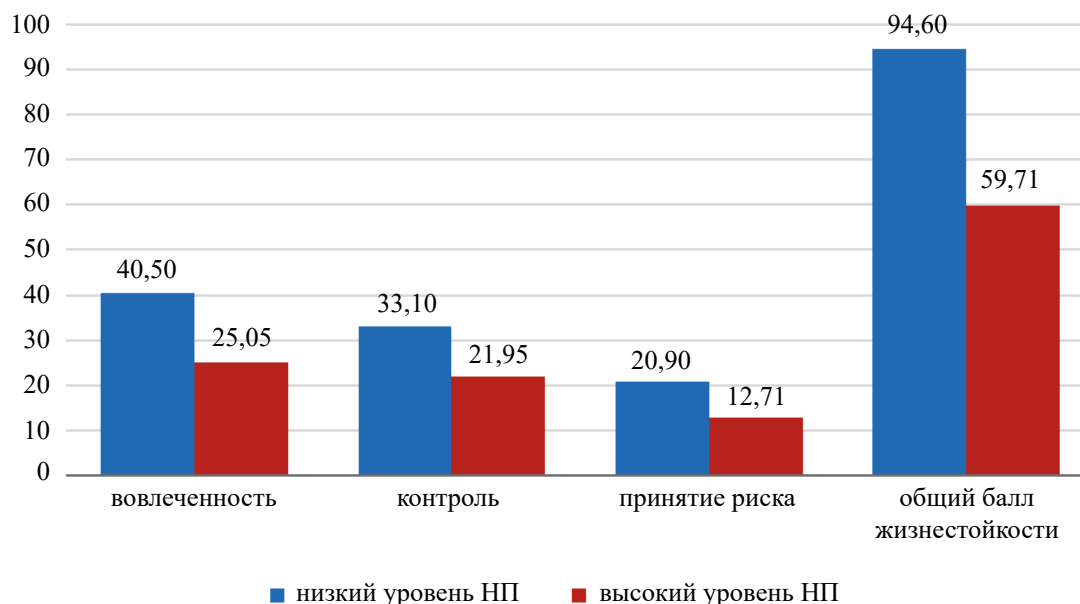
Результаты исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 107 женщин в возрасте от 16 до 56 лет (средний возраст 25 лет), обучающихся в ДГТУ на факультете психологии, педагогики и дефектологии. По результатам диагностики с помо-

щью методики «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо респонденты были поделены на две группы: с низким уровнем негативного прошлого (группа 1, $n = 71$) и высоким уровнем негативного прошлого (группа 2, $n = 36$). Далее представлены результаты по методикам в рамках сравнения средних значений по выделенным группам респондентов. Анализ полученных результатов по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди представлен на рисунке 1.

Рисунок 1

Результаты исследования по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой)

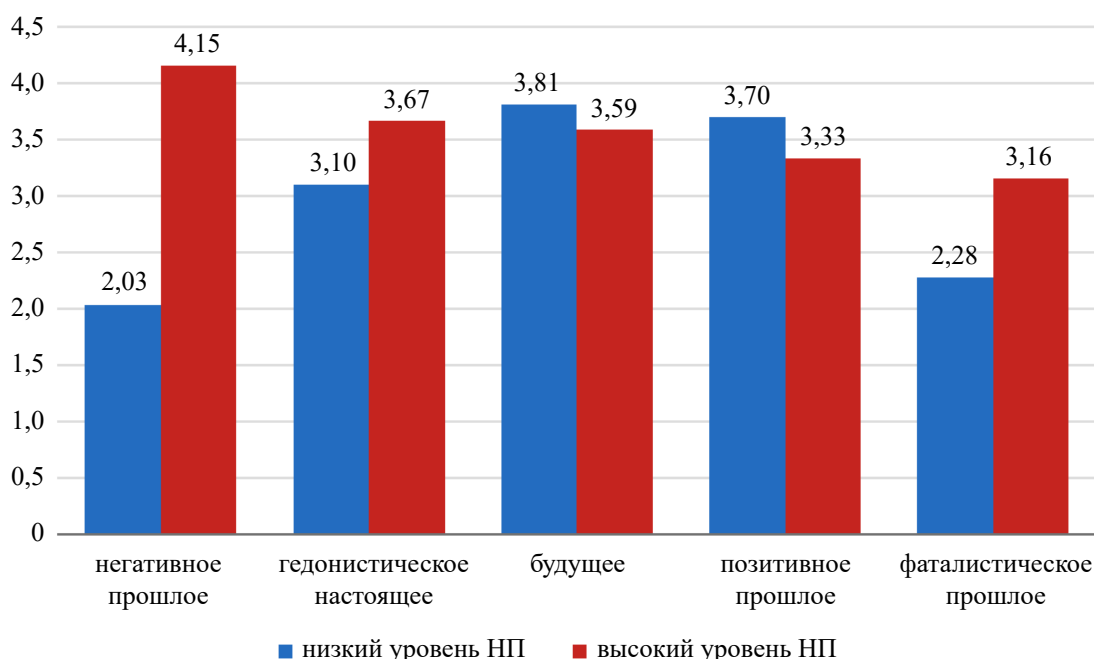


Авторами адаптации указаны следующие нормативные значения для шкал: «вовлеченность» – 37,64, «контроль» – 29,17, «принятие риска» – 13,91, «жизнестойкость» – 80,72. Из рисунка 1 мы можем видеть, что группа с низким уровнем негативного прошлого (далее НП) получила высокие значения по шкалам «вовлеченность» (40,5), «контроль» (33,1), «принятие риска» (20,9) и общему баллу жизнестойкости (94,6). Группа с высоким уровнем негативного прошлого продемонстрировала показатели ниже среднего по шкале «вовлеченность» (25,05), приближенный к нижней границе нормы по шкале «контроль» (21,95) и средний уровень по шкале «принятие риска» (12,71). Общий балл жизнестойкости (59,71) в этой группе также не достигает значений нормы.

Перейдем к анализу результатов по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (рис. 2).

Рисунок 2

Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо

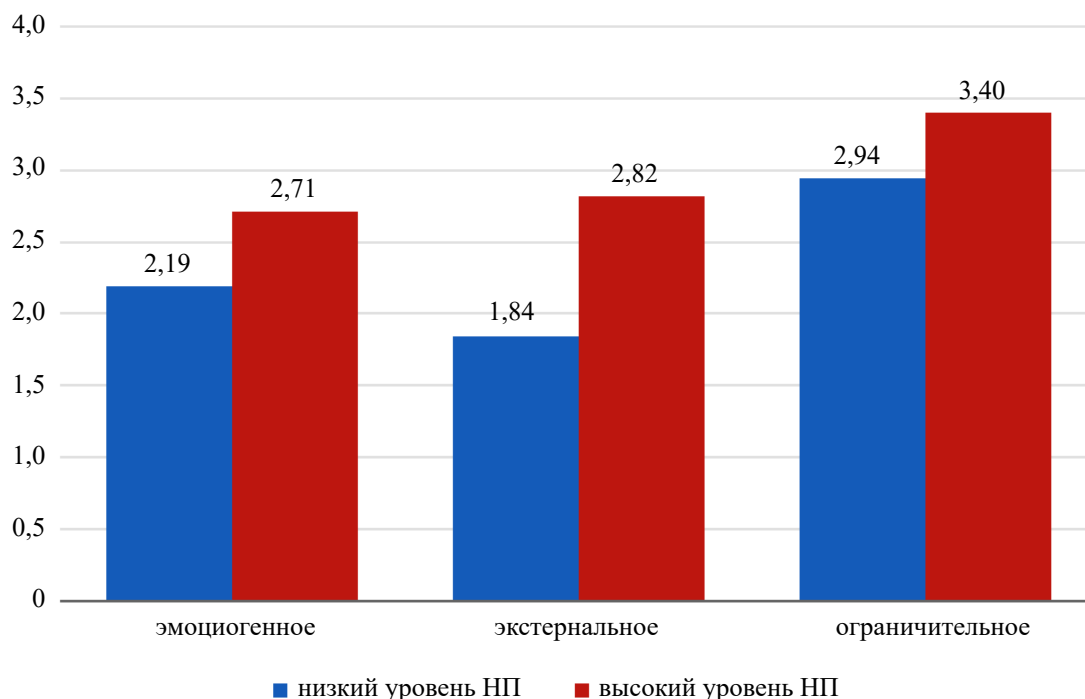


Из рисунка 2 мы видим, что группа респондентов с низким уровнем негативного прошлого продемонстрировала результаты сравнительно выше, чем группа респондентов с высоким уровнем негативного прошлого по шкалам «будущее» (3,81) и позитивное прошлое (3,70) и сравнительно ниже по шкалам «гедонистическое настоящее» (3,10) и фаталистическое настоящее» (2,28). В группе респондентов с высоким уровнем негативного прошлого получены результаты сравнительно выше, чем в группе респондентов с низким уровнем негативного прошлого по шкалам «гедонистическое настоящее (3,67), фаталистическое настоящее (3,16) и сравнительно ниже по шкалам «будущее» (3,59), позитивное прошлое (3,33). Шкала «негативное прошлое» является критерием отбора в группы респондентов с низким (2,03) и высоким уровнем (4,15) негативного прошлого.

Рассмотрим результаты по методике «Голландский опросник пищевого поведения», представленные на рисунке 3.

Рисунок 3

Результаты исследования по методике «Голландский опросник пищевого поведения», Т. ван Стриен



Показатели, превышающие значения 1,8 для шкалы «эмоциональное пищевое поведение», 2,7 для шкалы «экстернальное пищевое поведение» и 2,4 для шкалы «ограничительное пищевое поведение» свидетельствуют о выраженности эмоционального, экстернального и ограничительного типа переживания соответственно. В группе респондентов с низким уровнем негативного прошлого результаты по шкалам «эмоциональное пищевое поведение» (2,19) и по шкале «ограничительное пищевое поведение» (2,94) превышают норму. Показатель по шкале «экстернальное пищевое поведение» (1,84) не превышает нормативных показателей. В группе респондентов с высоким уровнем негативного прошлого результаты по всем шкалам превышают нормативные показатели: «эмоциональное пищевое поведение» (2,71), «экстернальное пищевое поведение» (2,82), «ограничительное пищевое поведение» (3,40).

Для оценки достоверности различий рассмотрим результаты статистического анализа значимости различий между группами с помощью U-критерия Манна-Уитни, представленные в таблице 1.

По результатам статистического анализа данных выявлены достоверные различия между группами по всем шкалам примененных методик: «вовлеченность» ($p < 0,001$), «контроль» ($p < 0,001$), «принятие риска» ($p < 0,001$), «общий балл жизнестойкости» ($p < 0,001$), «негативное прошлое» ($p < 0,001$), «гедонистическое настоящее» ($p < 0,001$), «будущее» ($p < 0,006$), «позитивное прошлое» ($p < 0,005$), «фаталистическое настоящее» ($p < 0,001$), «эмоциональное пищевое поведение» ($p < 0,026$), «экстернальное пищевое поведение» ($p < 0,001$), «ограничительное пищевое поведение» ($p < 0,002$).

Перейдем к рассмотрению корреляционных связей в группах респондентов с низким и высоким уровнем негативного прошлого. В таблице 2 мы можем увидеть, что в группе 1 выявлены три существенных обратных взаимосвязи параметра «негативное прошлое» со шкалами «общий балл жизнестойкости» ($r = -,507, p < .0,001$), «контроль» ($r = -,485, p < .0,001$), «принятие риска» ($r = -,428, p < .0,001$).

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных с помощью U-критерия Манна-Уитни

№	Наименование показателя	Средние значения		Уровень статистической значимости (p)
		группа 1	группа 2	
1	вовлеченность	40,52	24,72	<.001
2	контроль	33,13	22,00	<.001
3	принятие риска	20,92	12,47	<.001
4	общий балл жизнестойкости	94,56	59,19	<.001
5	негативное прошлое	2,03	4,13	<.001
6	гедонистическое настоящее	3,10	3,63	<.001
7	будущее	3,81	3,53	0,006
8	позитивное прошлое	3,70	3,31	0,005
9	фаталистическое настоящее	2,28	3,20	<.001
10	эмоциогенное пищевое поведение	2,19	2,70	0,026
11	экстернальное пищевое поведение	1,84	2,77	<.001
12	ограничительное пищевое поведение	2,94	3,39	0,002

Примечание: группа 1 – респонденты с низким уровнем негативного прошлого, группа 2 – респонденты с высоким уровнем негативного прошлого.

Таблица 2

Анализ корреляционных связей по шкалам методик «Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Голландский опросник пищевого поведения» Т. ван Стриен в группе респондентов с низким уровнем негативного прошлого (группа 1)

№	Параметры	Spearman
1	негативное прошлое/ общий балл жизнестойкости	-,507**
2	негативное прошлое/ контроль	-,485**
3	негативное прошлое/ принятие риска	-,428**

Примечание: символом «**» обозначены различия на уровне $p < 0,01$.

Таблица 3 демонстрирует девять существенных взаимосвязей в группе 2. Это простые прямые связи между параметрами «будущее» – «контроль» ($r = ,449, p < .0,001$), «позитивное прошлое» – «вовлеченность» ($r = ,517, p < .0,001$) и обратные взаимосвязи параметров «негативное прошлое» – «общий балл жизнестойкости» ($r = -,432, p < .0,001$). Следует обратить внимание на два многокомпонентных симптомокомплекса с обратными взаимосвязями. Первый выстраивается вокруг параметра «фаталистическое настоящее» и помимо него включает в себя параметры «вовлеченность» ($r = -,412, p < .0,005$), «контроль» ($r = -,673, p < .0,001$), «общий балл жизнестойкости» ($r = -,608, p < .0,001$). Второй строится вокруг параметра «экстернальное пищевое поведение» и также включается в себя параметры «общий балл жизнестойкости» ($r = -,429, p < .0,001$), «позитивное прошлое» ($r = -,434, p < .0,001$) и «вовлеченность» ($r = -,402, p < .0,001$).

Таблица 3

Анализ корреляционных связей по шкалам методик «Тест жизнестойкости» С. Мадди, «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Голландский опросник пищевого поведения» Т. ван Стриен в группе респондентов с высоким уровнем негативного прошлого (группа 2)

№	Параметры	Spearman
1	будущее/ контроль	,449**
2	позитивное прошлое/ вовлеченность	,517**
3	негативное прошлое/ общий балл жизнестойкости	-,432**
4	фаталистическое настоящее/ вовлеченность	-,412*
5	фаталистическое настоящее/ контроль	-,673**
6	фаталистическое настоящее/ общий балл жизнестойкости	-,608**
7	экстернальное пищевое поведение/ общий балл жизнестойкости	
8	экстернальное пищевое поведение/ позитивное прошлое	-,434**
9	экстернальное пищевое поведение/ вовлеченность	-,402*

Примечание: символом «*» обозначены различия на уровне $p < 0,05$, символом «**» обозначены различия на уровне $p < 0,01$.

Анализ корреляций в каждой группе дает нам основание для подтверждения гипотезы 3 о взаимосвязи уровня жизнестойкости, особенностях отношения ко времени и типа переживания.

Обсуждение результатов

Исследование показало наличие значимых взаимосвязей жизнестойкости, временной перспективы и ведущего типа пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту. Женщины, для которых собственное прошлое не является источником боли и разочарования, получают удовольствие от своей ежедневной деятельности, проявляют в ней высокую личностную активность и готовы действовать даже в отсутствии гарантий на успех, т. е. способны к устойчивому совладанию со стрессом и воспринимают жизненные трудности как менее значимые. Респонденты с низким уровнем негативного прошлого имеют долгосрочные планы на будущее, положительно воспринимают свой прошлый опыт, видят свое настоящее во взаимосвязи с прошлым и будущим и чувствуют, что могут влиять на происходящее в собственной жизни. В то же время, для данной группы респондентов характерна выраженность эмоциогенного (как ответ на стрессовую ситуацию) и ограничительного типов переживания (когда строгие ограничения в питании со временем приводят к срыву и поглощению большого количества пищи за короткое время). При этом в своем пищевом поведении они способны ориентироваться на реальное чувство голода, а не на привлекательный внешний вид еды, что свидетельствует о наличии других возможных причинах выраженности эмоциогенного и ограничительного типов переживания.

Также обнаружено, что женщины, для которых характерно неприятие собственного прошлого, апатичны и в ежедневной деятельности, часто чувствуют беспомощность и несмотря на наличие способности оценивать события своей жизни как способствующие собственному развитию, они все же подвержены возникновению внутреннего напряжения в ситуации стресса. Респонденты с высоким уровнем негативного прошлого воспринимают свое настоящее как неконтролируемое, оторванное от будущего, не имеют четких планов на долгосрочную перспективу, не видят в прошлом ресурсов для настоящего и воспринимают свой прошлый опыт как источник боли и разочарования. Для них характерны все три типа нарушений пищевого поведения: прием пищи, как способ справиться с негативными эмоциями, как реакция на внешние стимулы (привлекательный внешний вид еды или прием пищи «за компанию») и вследствие срыва после долгих самоограничений в питании.

Гипотезы 1 нашла свое подтверждение: было обнаружено, что общая способность к совладанию со стрессом, отношение ко временной перспективе и ведущие стратегии пищевого поведения отличаются в зависимости от отношения личности к своему прошлому. Средние значения в группах по шкалам «эмоциогенное пищевое поведение», «экстернальное пищевое поведение» и «ограничительное пищевое поведение» дают подтверждение гипотезы 2 и показывают, что выраженность всех трех типов переживания выше у людей с высоким уровнем неприятия своего прошлого жизненного опыта. Также можно сделать вывод о том, что чем сильнее выражена степень неприятия собственного прошлого у респондентов группы 1, тем менее развита у них способность к совладанию с повседневным стрессом, снижено ощущение своей возможности управления собственной жизнью, меньше активности в построении планов. Примечательно, что большее количество связей (и сложных связей) наблюдается в группе респондентов с высоким уровнем негативного прошлого, в то время как респонденты с принятием своего прошлого производят впечатление более свободных. Это значит, что отношение личности к своему прошлому опыту можно оправдано принять как мишень для психокоррекционной работы.

P. A. Davis с коллегами доказали, что сбалансированная временная перспектива связана с высоким уровнем физической активности, в то время как негативные временные перспективы коррелируют с более низким уровнем активности и более высоким индексом массы тела у пожилых людей. Результаты авторов согласуются с нашими выводами в части отрицательного влияния негативной оценки прошлого опыта на ведущий тип пищевого поведения женщин и уровня жизнестойкости (Davis et al., 2024). Авдулова и Антонинова (2023) констатируют, что существуют значимые двусторонние положительные связи между выраженной ориентацией подростков на негативное прошлое и ограничительным и эмоциогенным типами пищевого поведения, что согласуется с нашими результатами о большей выраженности нарушений пищевого поведения у женщин с негативной оценкой прошлого опыта. Временная перспектива может вписаться в современную модель поведения в отношении здоровья (теория временной саморегуляции). Это также подтверждают исследования зарубежных авторов, которые выяснили, что высокая ориентация на будущее порождает более сильное намерение вести здоровый образ жизни. (Hall et al., 2014; Wiss & Avena, 2020). Результаты нашего исследования подтверждают и расширяют исследования других ученых о связи временной перспективы, жизнестойкости и здорового пищевого поведения.

Заключение. Таким образом, отношение человека к своему прошлому опыту взаимосвязано с жизнестойкостью, временной перспективой и типом пищевого поведения. Респонденты с низким уровнем негативного прошлого чувствуют себя более причастными к событиям собственной жизни, готовы действовать в ситуации неопределенности, принимают собственный неуспех как точку роста и в целом демонстрируют высокую стрессоустойчивость. Также они оценивают прошлые события как ресурс, вносят большой вклад в свое настоящее для развития в будущем и менее подвержены всем трем типам переживания.

Респонденты с высоким уровнем негативного прошлого менее чувствительны к текущим событиям, не верят в успех, довольствуются простым комфортом и безопасностью, более подвержены повседневному стрессовому напряжению. Свое настоящее они видят оторванным от будущего, прошлое для них является источником боли и разочарования, в насущных событиях своей жизни они не видят факторов складывающегося будущего. Также у респондентов этой группы существенно выше показатели по всем типам переживания. В группе респондентов с высоким уровнем негативного прошлого мы наблюдаем более сложную структуру взаимосвязей, состоящую из двух комплексов. Первый показывает, что восприятие своей жизни как не поддающейся контролю связано со снижением жизнестойкости в целом. Второй комплекс демонстрирует, что излишний прием пищи в ответ на внешние стимулы может быть показателем и общего восприятия неуправляемости собственной жизни. Таким образом, заявленные гипотезы о различиях и взаимосвязи показателей жизнестойкости, временной перспективы и ведущего типа пищевого поведения у женщин с разным отношением к прошлому опыту нашли подтверждение.

Список литературы

- Авдулова, Т. П., и Антониюкова, А. И. (2023). Особенности личности и временной перспективы у подростков с расстройствами пищевого поведения. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 4, 103–121. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2023-4-103-121>
- Берковская, М. А., Тарасенко, А. А., Фадеев, В. В., и Гурова, О. Ю. (2020). Алекситимия и ее связь с расстройствами пищевого поведения и ожирением. *Проблемы эндокринологии*, 66(2), 42–48.
- Валиева, Д. Ж. (2023). Психологические аспекты нарушения пищевого поведения. *Скиф. Вопросы студенческой науки*, 1(77), 425–430.
- Ермакова, Е. С. (2021). Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*, 2, 142–159.
- Ермакова, Н. Г., Кораблина, Е. П., и Туктарова, А. А. (2024). Психологические предпосылки формирования нарушений пищевого поведения у женщин с избыточной массой тела. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, 211, 190–202. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2024-211-190-202>
- Желонкин, Н. А., и Барабанов, Р. Е. (2023). Тревожность и образ тела у молодых людей с разной степенью склонности к нарушению пищевого поведения. *Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института*, 1, 150–161. https://doi.org/10.52470/2619046X_2022_4_150
- Кучерявенко, И. А., Гринёва, О. И., и Егорова, Е. С. (2023). Феномен жизнестойкости в психологической науке. *Проблемы современного педагогического образования*, 79–2, 429–432.
- Постникова, М. И., Пищик, В. И., Сиврикова, Н. В., и Микляева, А. В. (2024). Жизнестойкость личности и факторы «Большой пятерки». *Национальный психологический журнал*, 19(2), 121–130. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0210>
- Леонтьев, Д. А., и Рассказова, Е. И. (2006). Тест жизнестойкости. Смысл.
- Рассказова, Е. И., и Леонтьев, Д. А. (2011). *Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Сборник: Личностный потенциал: структура и диагностика*. Смысл.
- Селезнева, Ю. В., Комерова, Н. Е., и Тарасова, А. Ю. (2024). Жизнестойкость и отношение ко времени как личностные ресурсы саморегуляции. *Российский психологический журнал*, 21(3), 75–91. <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.5>
- Сырцова, А., Е. Соколова, Т., и Митина, О. В. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, 26(3), 101–109.
- Труфанова, О. К. (2018). Психологические факторы нарушений пищевого поведения. *Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология*, 1(2), 56–67.
- Barnhart, W. R., Kalantzis, M., Gaggiano, C., & Braden, A. L. (2024). The relation between questionnaire-measured self-reported emotional eating and disordered eating behaviors: A meta-analysis of nearly three decades of research. *Appetite*, 198, 107343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107343>
- Bray, B., Sadowski, A., Bray, C., Bradley, R., & Zwick, H. (2023). Clinical aspects of binge eating disorder: A cross-sectional mixed-methods study of binge eating disorder experts' perspectives. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1087165. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1087165>
- Davis, P. A., Trotter, M., Åström, E., & Rönnlund, M. (2024). Balancing time for health behaviors: associations of time perspective with physical activity and weight management in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 38(7), 960–969. <https://doi.org/10.1177/08901171241242546>
- Simon, E., Zsidó, A. N., Birkás, B., G. B., & Csathó, Á. (2022). Negative time perspective predicts the self-perceived affective and physical components of pain independently from depression, anxiety, and early life circumstances. *Acta Psychologica*, 224, 103536. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103536>
- Hall, P. A., Fong, G. T., & Sansone, G. (2014). Time perspective as a predictor of healthy behaviors and disease-mediating states. In M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.) *Time Perspective Theory: Review, research and application: essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 339–352). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_22

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *Eating Disorders*, 5(2), 295–315.

Wiss, D. A., & Avena, N. M. (2020). Food addiction, binge eating, and the role of dietary restraint: converging evidence from animal and human studies. In G. Frank, L. Berner (Eds.) *Binge Eating* (pp. 193–209). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43562-2_14

References

Avdulova, T. P., & Antonikova, A. I. (2023). Personality and time perspective features in adolescents with eating disorders". *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education"* 4, 103–121. (In Russ.) <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2023-4-103-121>

Berkovskaya, M. A., Tarasenko, A. A., Fadeev, V. V., & Gurova, O. Y. (2020). Alexithymia and its association with eating disorders and obesity. *Problems of Endocrinology*, 66(2), 42–48. (In Russ.)

Barnhart, W. R., Kalantzis, M., Gaggiano, C., & Braden, A. L. (2024). The relation between questionnaire-measured self-reported emotional eating and disordered eating behaviors: A meta-analysis of nearly three decades of research. *Appetite*, 198, 107343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107343>

Bray, B., Sadowski, A., Bray, C., Bradley, R., & Zwick, H. (2023). Clinical aspects of binge eating disorder: A cross-sectional mixed-methods study of binge eating disorder experts' perspectives. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1087165. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1087165>

Davis, P. A., Trotter, M., Åström, E., & Rönnlund, M. (2024). Balancing time for health behaviors: associations of time perspective with physical activity and weight management in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 38(7), 960–969. <https://doi.org/10.1177/08901171241242546>

Ermakova, E. S. (2021). Co-operative behavior, resilience, stress tolerance and depression of university students. *Pushkin Leningrad State University Journal*, 2, 142–159. (In Russ.)

Ermakova, N. G., Korablina, E. P., & Tuktarova, A. A. (2024). Psychological prerequisites for the formation of eating disorders in women with overweight. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 211, 190–202. (In Russ.) <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2024-211-190-202>

Hall, P. A., Fong, G. T., & Sansone, G. (2014). Time perspective as a predictor of healthy behaviors and disease-mediating states. In M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (Eds.) *Time Perspective Theory: Review, research and application: essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 339–352). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_22

Kucheriavenko, I. A., Grineva, O. I., & Egolaeva, E. S. (2023). The phenomenon of resilience in psychological science. *Problems of modern pedagogical education*, 79–2, 429–432. (In Russ.)

Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *The test of resilience*. Meaning. (In Russ.)

Postnikova, M. I., Pischik, V. I., Sivrikova, N. V., & Miklyaeva, A. V. (2024). Personality resilience and the Big Five factors. *National Psychological Journal*, 19(2), 121–130. (In Russ.) <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0210>

Rasskazova, E. I., & Leontiev, D. A. (2011). *Resilience as a component of personal potential*. Collection: *Personality potential: structure and diagnostics*. Meaning. (In Russ.)

Simon, E., Zsidó, A. N., Birkás, B., G. B., & Csathó, Á. (2022). Negative time perspective predicts the self-perceived affective and physical components of pain independently from depression, anxiety, and early life circumstances. *Acta Psychologica*, 224, 103536. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103536>

Selezneva, Y. V., Komerova, N. E., & Tarasova, A. Y. (2024). Resilience and attitude to time as personal resource self-regulation. *Russian Psychological Journal*, 21(3), 75–91. (In Russ.) <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.5>

Syrsova, A., E. Sokolova, T., & Mitina, O. V. (2008). An adaptation of F. 's personality time perspective questionnaire Zimbardo. *Psychological Journal*, 26(3), 101–109. (In Russ.)

Trufanova, O. K. (2018). Psychological factors of eating behavior disorders. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 1(2) 56–67. (In Russ.)

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *Eating Disorders*, 5(2), 295–315.

Valieva, D. J. (2023). Psychological aspects of eating disorders. *Skiff. Questions of student science*, 1(77), 425–430. (In Russ.)

Wiss, D. A., & Avena, N. M. (2020). Food addiction, binge eating, and the role of dietary restraint: converging evidence from animal and human studies. In G. Frank, L. Berner (Eds.) *Binge Eating* (pp. 193–209). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43562-2_14

Zhelonkin, N. A., & Barabanov, R. E. (2023). Anxiety and body image in young people with different degrees of tendency to eating disorders. *Bulletin of Moscow Information Technology University – Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering*, 1, 150–161. (In Russ.) https://doi.org/10.52470/2619046X_2022_4_150

Об авторах:

Луиза Арменаковна Етумян, ассистент кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственной технической университет (Российская Федерация, 344003, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), [Спин-код](#), luiza.yetumyan@gmail.com

Наталья Евгеньевна Комерова, старший преподаватель кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственной технической университет (Российская Федерация, 344003, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), [Спин-код](#), komerova.nata@gmail.com

Татьяна Геннадьевна Мухина, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии развития личности, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского (Российская Федерация, 603022, г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23), [ORCID](#), [Спин-код](#), tg-muhina@yandex.ru

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Luiza Armenakovna Yetumyan, Assistant, of General and Consultative Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [Spin-code](#), luiza.yetumyan@gmail.com

Natalia Evgenievna Komerova, Senior Lecturer, of General and Consultative Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [Spin-code](#), komerova.nata@gmail.com

Tatiana Gennadievna Mukhina, Dr. Sc. (Pedagogy), Professor of Psychology of Personality Development Department, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod (23, Gagarin Ave., Nizhny Novgorod, 603022, Russian Federation), [ORCID](#), [Spin-code](#), tg-muhina@yandex.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 04.12.2024

Поступила после рецензирования / Revised 17.01.2025

Принята к публикации / Accepted 20.01.2025