

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие научного редактора</i>	8
<i>Вступительное слово редактора серии</i>	12
<i>Предисловие</i>	14
1. Введение	16
1.1. Краткий обзор.....	16
1.2. Социальная психология пищи.....	16
1.3. Методы исследования в социальной психологии.....	19
1.4. Общие модели факторов, которые влияют на выбор пищи и предпочтения в ней.....	22
1.5. Пища.....	23
1.6. Окружающая среда.....	25
1.7. Человек.....	26
1.8. Краткий обзор содержания книги.....	28
1.9. Итоги и выводы.....	30
2. Выбор пищи	31
2.1. Введение.....	31
2.2. Сенсорное воздействие на выбор пищи: опыт в сопоставлении с врожденными предпочтениями.....	32
2.3. Физиологические основы выбора пищи.....	36
2.4. Биопсихологический и социопсихологический подходы к выбору пищи.....	40
2.5. Психологическое воздействие на выбор пищи.....	46
2.6. Закон соответствия Гернштейна.....	47
2.7. Теория оптимального фуражирования.....	49
2.8. Теория ожидаемой полезности.....	51
2.9. Взаимосвязь между установками и поведением.....	56
2.10. Измерения и взаимосвязь между установками и поведением.....	57
2.11. Косвенное воздействие установок на поведение.....	59
2.12. Теория обоснованного действия.....	60
2.13. Теория запланированного поведения.....	62
2.14. Применение теории запланированного поведения к выбору пищи.....	63
2.15. Измерение поведения.....	66
2.16. Дополнительные переменные в рамках теории запланированного поведения.....	68
2.17. Выводы и будущее исследований выбора пищи.....	76

3. Изменение рациона питания	80
3.1. Введение	80
3.2. Взаимосвязь между питанием и состоянием здоровья	81
3.3. Сердечнососудистые заболевания	82
3.4. Онкологические заболевания	85
3.5. Рекомендации по питанию	86
3.6. Понимание основ изменения рациона питания	91
3.7. Теория запланированного поведения	93
3.8. Модель представлений о здоровье	97
3.9. Теория защитной мотивации	101
3.10. Социально-когнитивная теория	105
3.11. Транстеоретическая модель изменения поведения	107
3.12. Целевые и специализированные интервенции	116
3.13. Стимулирование изменения рациона питания	122
3.14. Индивидуальная информация о риске и использование мотива страха	122
3.15. Изменение установок	124
3.16. Повышение самооэффективности	127
3.17. Итоги и выводы	128
4. Контроль над весом и нарушение питания	131
4.1. Введение	131
4.2. Важность контроля над весом	131
4.3. Ожирение	138
4.4. Стратегии контроля над весом	145
4.5. Социальная психология и контроль над весом	149
4.6. Нарушения питания	159
4.7. Нервно-психическая анорексия	160
4.8. Нейрогенная булимия	165
4.9. Итоги и выводы	167
5. Стресс и питание	169
5.1. Введение	169
5.2. Определения стресса и последствия для питания	170
5.3. Общее воздействие стресса на питание	172
5.4. Модель взаимосвязи между стрессом и питанием, основанная на индивидуальных различиях	173
5.5. Люди, страдающие ожирением, по сравнению с людьми с нормальным весом	175
5.6. Сравнительная характеристика людей, ограничивающих себя в еде	177
5.7. Гендерные различия пищевого поведения	178

5.8. Особенности пищевой реакции на стресс людей, склонных и не склонных к эмоциогенному питанию	180
5.9. Обобщение результатов исследований модели взаимосвязи между стрессом и питанием, основанной на индивидуальных различиях	181
5.10. Воздействие стресса на нарушение питания.....	189
5.11. Будущие направления для исследования взаимосвязи между стрессом и питанием	191
5.12. Воздействие на питание стрессов разной интенсивности ..	191
5.13. Природа пищевого поведения	192
5.14. Группы, подверженные стрессу	193
5.15. Механизмы, связывающие стресс с питанием.....	194
5.16. Итоги и выводы	195
6. Пища и социальное влияние	196
6.1. Введение	196
6.2. Социальная фасилитация	196
6.3. Эффект рекламы	204
6.4. Потребление пищи как коммуникативный акт	212
6.5. Общественное мнение.....	213
6.6. Самопрезентация.....	217
6.7. Итоги и выводы	224
7. Заключение	226
7.1. Социальная психология пищи.....	226
7.2. Автоматические типы воздействия на выбор пищи.....	227
7.3. Расширение рамок социально-психологических моделей выбора пищи	231
7.4. Эмоции и выбор пищи	231
7.5. Функция и сила установки	233
7.6. Прошное поведение и привычка	235
7.7. Поэтапные модели изменения поведения применительно к изменению рациона питания.....	238
7.8. Волевое воздействие	239
7.9. Поддержание новых поведенческих стратегий	241
7.10. Итоги и выводы	243
<i>Глоссарий</i>	244
<i>Об авторах</i>	253
<i>Список литературы</i>	254