

Особенности пищевого поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости

Каратерзи В.А., Климкович М.В.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машиерова»

Статья отражает результаты исследования переменных, связанных с особенностями пищевого поведения у студентов. В ней рассматриваются данные, анализ которых может быть положен в разработку мероприятий, направленных на профилактику формирования нарушений пищевого поведения у исследуемой возрастной группы и на предыдущих этапах онтогенеза.

Цель настоящей работы – анализ корреляций пищевого поведения для более полного изучения данного явления.

Материал и методы. Теоретической основой исследования явились научные данные ученых-психологов о роли различных факторов в возникновении нарушений пищевого поведения. В качестве эмпирических методов применялись опрос и тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволяют констатировать, что особенности пищевого поведения связаны с полом, уровнем жизнестойкости, но не с возрастом. В исследуемой выборке обнаружены различные по качеству и количеству сочетания особенностей пищевого поведения. Также выявлены различные уровни жизнестойкости у изучаемой группы лиц. Было установлено, что чем выше уровень жизнестойкости, тем меньше нарушений пищевого поведения свойственно индивиду. В связи с этим важным видится проведение систематической работы по профилактике пищевых нарушений, которая может осуществляться посредством повышения уровня жизнестойкости личности.

Заключение. Проблема диагностики и профилактики нарушений пищевого поведения актуальна. На современном этапе особенности пищевого поведения встречаются довольно часто. Обнаруженная взаимосвязь с уровнем жизнестойкости позволяет выявлять группы риска и проводить работу, направленную на профилактику формирования подобного рода девиаций.

Ключевые слова: пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, жизнестойкость, взаимосвязи нарушений пищевого поведения.

Features of the Eating Behavior of Students With Different Vitality Levels

Karaterzi V.A., Klimkovich M.V.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article reflects findings of the research of variables connected with features of student eating behavior. It considers data the analysis of which can become the basis for the development of events aimed at prophylaxis of shaping disorders of eating behavior of the studied age group and at the previous ontogenesis stages.

The research purpose is an analysis of eating behavior correlations aiming at a more comprehensive study of the phenomenon.

Material and methods. The theoretical research basis is psychologists' data on the role of various factors in the emergence of eating behavior disorders. The empiric methods of questionnaires and testing as well as mathematical statistics methods were used.

Findings and their discussion. The obtained findings make it possible to state that features of eating behavior are connected with the sex and the level of viability but not with the age. In the studied selection qualitatively and quantitatively different combinations of eating behavior features were identified. Different levels of the studied group of students' viability were also found out. It was established that the higher the viability level is the fewer disorders of an individual's eating behavior can be observed. In this respect systematic work on the prophylaxis of eating disorders seems to be significant. It should be carried out through the increase of the personality viability level.

Conclusion. The issue of the diagnostics and profilaxis of eating behavior disorders is current. Nowadays eating behavior features can be observed rather often. The identified interconnection with the level of viability makes it possible to find out risk groups and to work at prophylaxis of such deviations.

Key words: eating behavior, eating behavior disorders, viability, interconnections of eating behavior disorders.

Многие исследователи посвятили свою деятельность изучению проблемы пищевого поведения. В своих работах А.В. Вахмистров, Т.Г. Вознесенская, Х.Е. Долл, И.Г. Малкина-Пых, В.Д. Менделевич, Ю.Л. Савчикова, В.Я. Семке и другие раскрывали психологические аспекты пищевого поведения, в частности его расстройства и нарушения.

Исходя из имеющихся данных, пищевое поведение может быть гармоничным или девиантным. Определяется это множеством факторов, таких как значимость питания в иерархии ценностей, различные показатели питания качественного и количественного характера. Пищевое поведение развивается гармонично при условии формирования адекватных установок, привычек и эмоций относительно еды, паттернов, индивидуальных для каждого [1].

Диапазон приемлемости пищи закладывается с младенчества и определяется характером вскармливания, отношением родителей к режиму питания ребенка. С момента введения прикорма пищевое поведение структурируется через ассортимент предлагаемых продуктов питания и ограничения других, время, объем и ситуации принятия ребенком пищи. Этот процесс носит социальный характер, поскольку реализуется другими людьми, его характер и особенности определяют модель пищевого поведения в дальнейшем [2].

Согласно В.Д. Менделевичу, пищевое поведение – это бережное отношение к своему питанию, приему пищи, выработанный стереотип питания в повседневных условиях и ситуациях напряжения, поведение, направленное на образ собственного тела, и деятельность, которая способствует формированию этого образа. К нарушениям пищевого поведения относится система поведенческих актов, связанных с процессом питания, препятствующих полноценному функционированию человека в результате достаточно обильного или скудного потребления пищи, которые еще не являются болезнью [3]. Выделяют экстернальное, эмоциогенное, ограничительное нарушения пищевого поведения.

Жизнестойкость отражает меру способности личности противостоять стрессовой ситуации, при этом сохранять внутреннюю уравновешенность и не снижать успешности деятельности [4]. Жизнестойкость – очень важное понятие в современной психологии. Впервые этот термин употребила Сьюзен Кобейса, но основные исследования жизнестойкости принадлежат Сальваторе Мадди. Именно жизнестойкость определяет нашу способность противостоять стрессам.

Американский психолог Сальваторе Мадди сформулировал в своих работах понятие жизнестойкости, которое предполагает решимость

человека «действовать вопреки» – вопреки онтологической тревоге, вопреки тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности». Именно благодаря жизнестойкости человек способен выносить непреодолимую тревогу, которая может стать одной из причин нарушения пищевого поведения [5].

Чаще всего изучение жизнестойкости связывают с проблемами преодоления стресса, адаптации/деадаптации в обществе, физическим, психическим и социальным здоровьем человека. С. Мадди данный феномен рассматривал более широко. По его мнению, развитие жизнестойких качеств личности способствует повышению качества жизни, стимуляции человека к самодостаточности и более положительному самоощущению, также это становится истоком роста и развития личности. В понимании С. Мадди жизнестойкость – это конкретная установка человека, которая придает его жизни смысл, независимый от внешних обстоятельств, это некий ресурс человека, поддерживающий его физическое, психическое и социальное здоровье.

Система представлений, убеждений человека о себе, окружающем мире и отношениях с ним формирует жизнестойкость. В ее состав включают три самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Степень проявления компонентов, которые в сумме составляют жизнестойкость, снижает риск возникновения внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

С. Мадди характеризовал компоненты жизнестойкости следующим образом: вовлеченность («включенность») – важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и процесса их взаимодействия. Этот компонент мотивирует человека к лидерству, самореализации, адекватному поведению и здоровому образу мыслей. Данный компонент обеспечивает восприятие себя как достаточно ценной личности, способной эффективно включаться и решать разнообразные жизненные задачи и проблемы. «Контроль» предполагает поиск путей воздействия на результаты стрессовых событий, не впадая в уныние и не теряя самообладания. В противовес чувству страха в связи с происходящими изменениями, аттитуд, обозначенный С. Мадди как «вызов», позволяет человеку оставаться открытым для социума и окружающей его среды. На основании изложенного материала справедливо будет утверждать, что жизнестойкость – это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовывать трудности в возможности, в некотором роде это воплощение понятия «мужество быть», введенного П. Тиллихом.

Цель работы – анализ корреляций пищевого поведения для более полного изучения данного явления.

Материал и методы. Исследование взаимосвязи между пищевым поведением и уровнем жизнестойкости проводилось на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В обследовании приняли участие студенты I и II курсов факультета социальной педагогики и психологии и факультета физической культуры и спорта. Объем эмпирической выборки составил 35 человек (от 17 до 19 лет; средний возраст – 18 лет), из них 16 девушек и 19 юношей.

Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе проводились изучение и анализ пищевого поведения студентов с помощью Голландского опросника пищевого поведения (DEBQ), который был создан голландскими учеными в 1986 году на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии Сельскохозяйственного университета в Нидерландах для выявления ограничительного, эмоционального и экстернального пищевого поведения.

На втором этапе осуществлялось изучение уровня жизнестойкости с помощью Теста жизнестойкости С. Мадди. Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию Д.А. Леонтьевым англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 году. Тест включает в себя 3 шкалы: 1) вовлеченность, 2) контроль, 3) принятие риска.

На третьем этапе результаты исследования обобщались и интерпретировались. Проводилась подготовка данных к статистической обработке, осуществлялись математическая обработка результатов исследования, количественный и качественный анализ. Для математической обработки

данных был выбран параметрический метод математической статистики – дисперсионный анализ (процедура ANOVA).

Результаты и их обсуждение. В ходе первого этапа исследования, направленного на выявление количественной представленности особенностей пищевого поведения, были получены следующие результаты (рисунок 1).

Таким образом, пищевые нарушения имеют 83% респондентов (29 испытуемых из общего числа обследуемых). Из них 100% респондентов факультета социальной педагогики и психологии и 63% респондентов факультета физической культуры и спорта. По 34% испытуемых имеют один и два вида нарушений, у 15% отмечается три вида нарушений, 17% – не имеют нарушений. Сочетание видов пищевого поведения характеризуется большой вариативностью.

Анализ степени выраженности отдельных типов пищевого поведения позволил получить результаты, отраженные на рисунке 2.

Как демонстрирует рисунок 2, среди испытуемых, имеющих нарушения пищевого поведения, чаще всего встречается экстернальный тип (86% от общего числа респондентов с нарушениями). Экстернальное пищевое поведение тесным образом связано с повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, которые стимулируют потребность в приеме пищи: человек, которому присуще такое поведение, ест не по причине истинного голода, исходящего изнутри и связанного с физиологической потребностью поддержания энергии и здоровья, а по причине внешних стимулов. Говоря иначе, человек ест все то, что привлекает его внешне и кажется аппетитным (увидел – съел). Эта особенность является источником чрезмерного употребления пищи, перекусов в любом месте, избыточного приема пищи в гостях, приобрете-

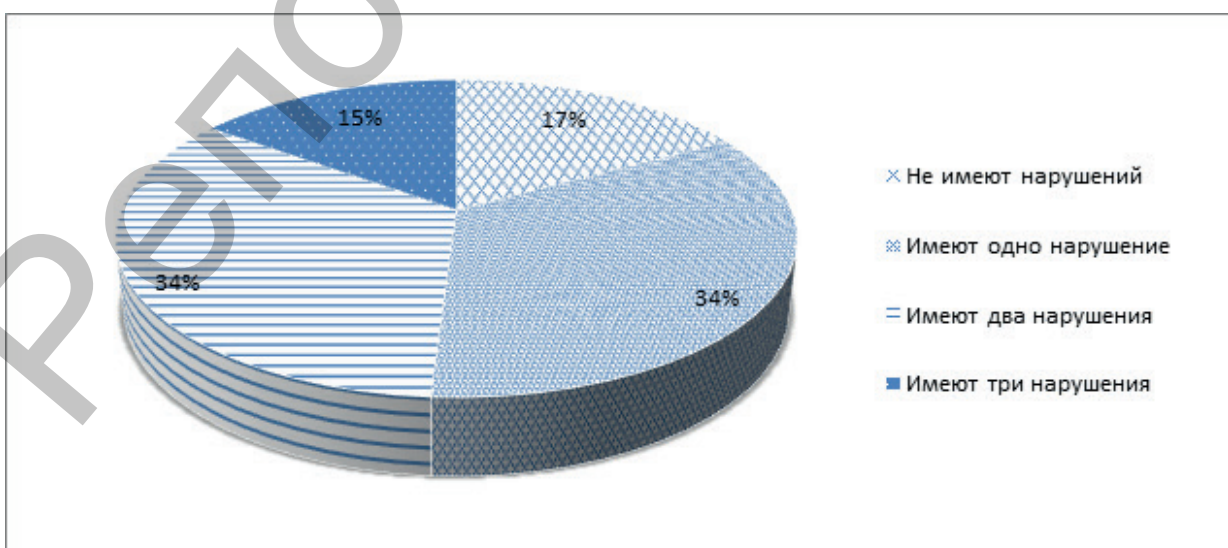


Рисунок 1 – Количество нарушений пищевого поведения

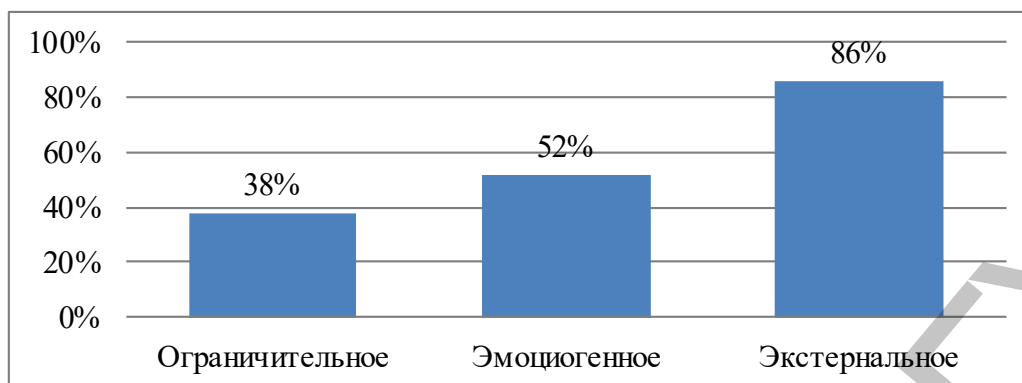


Рисунок 2 – Преобладающий вид нарушений пищевого поведения

ния ненужных продуктов питания. Таким образом, люди с экстернальным пищевым поведением не способны противостоять внешним раздражителям и воздержаться от незапланированного приема пищи, они готовы употреблять пищу до тех пор, пока она не закончится. Ситуацию усугубляет отсутствие чувства сытости [1].

Эмоциогенное пищевое поведение свойственно 52% от общего числа респондентов с нарушениями. Стимулом к приему пищи при эмоциогенном пищевом поведении является не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек ест, когда он неспокоен, тревожен, раздражен, у него плохое настроение, он удручен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему скучно, одиноко и т.д. Иначе говоря, человек посредством приема пищи находит долгожданный покой, «заедает» свои проблемы. Еда становится панацеей в борьбе человека с его горестями, несчастьями и стрессом. Таким образом, продукты питания для людей с эмоциогенным пищевым поведением являются своеобразным лекарством, так как действительно приносят им не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, улучшают настроение.

Реже встречается ограничительное пищевое поведение (38% от общего числа респондентов с нарушениями). Ограничительное пищевое поведение проявляется как избыточное самоограничение в еде и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты. Долгое время невозможно себя сильно ограничивать в еде, поэтому период голодания сменяется периодом выраженного переедания. Переход из крайности в крайность способствует тому, что человек находится в постоянном стрессе – в периоды ограничений он страдает от сильного голода, а во время переедания страдает от того, что опять набирает вес и все его усилия были напрасными. Таким образом, эмоциональная нестабильность, возникающая на фоне применения строгих диет, проявляется в виде повышенной раздражительности и утомляемости, внутреннего на-

пряжения и постоянной усталости, агрессивности и враждебности, тревожности, сниженного настроения, удрученности, подавленности и т.д. [1; 6].

В свою очередь, у лиц, у которых был выявлен один вид нарушения, экстернальное пищевое поведение является также преобладающим (67%). Таким образом, преобладающим видом нарушения пищевого поведения является экстернальное пищевое поведение. Следовательно, 86% респондентов не способны противостоять внешним раздражителям и воздержаться от незапланированного приема пищи, они готовы употреблять пищу до тех пор, пока она не закончится.

При обработке данных респондентов, у которых было установлено два вида нарушений, мы обнаружили следующие результаты (рисунок 3).

Из данных рисунка 3 видно, что среди лиц с двумя видами нарушений у 75% респондентов отмечено сочетание эмоциогенного и экстернального пищевого поведения. Данная комбинация указывает на то, что большинство – испытуемые с двумя нарушениями – не только не способны противостоять внешним раздражителям и воздержаться от незапланированного приема пищи, но и используют продукты питания как своеобразное лекарство, приносящее им не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимающее эмоциональное напряжение, повышающее настроение. Также установлено, что эмоциогенный и ограничительный виды нарушения пищевого поведения (без экстернального) не встречаются. Следовательно, можно предположить, что эмоциогенное и ограничительное нарушения пищевого поведения взаимоисключающие (предположение нуждается в дополнительной верификации), однако при наличии экстернального вида возможно одновременное их проявление. Это значит, что экстернальный вид нарушения пищевого поведения является предположительно фактором всех пищевых нарушений человека.

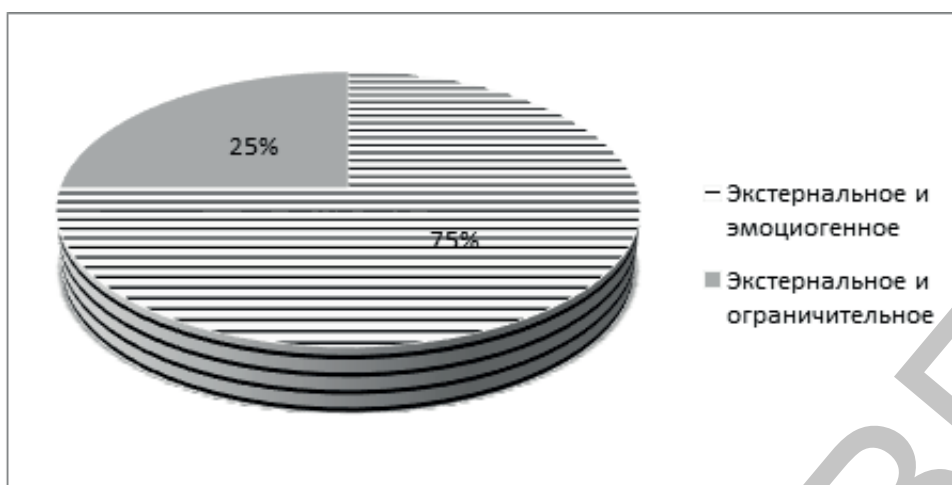


Рисунок 3 – Соотношение видов нарушений пищевого поведения у лиц с двумя нарушениями

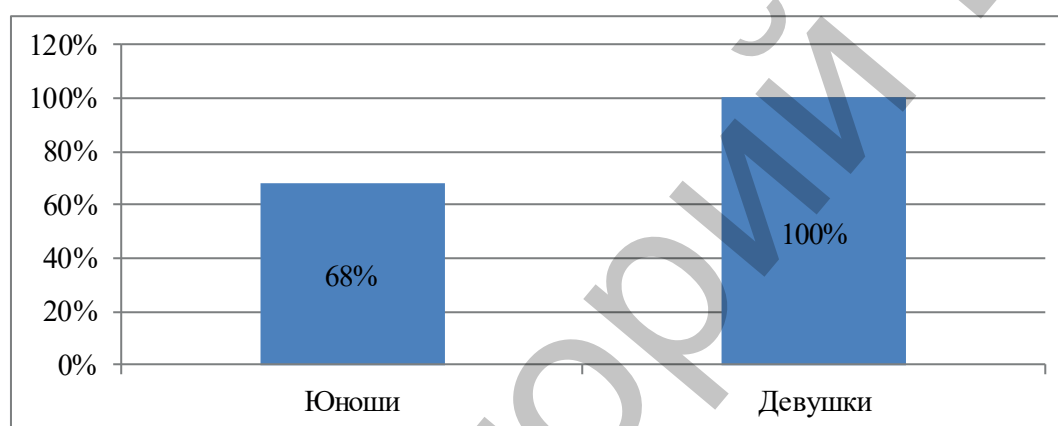


Рисунок 4 – Гендерное соотношение лиц с нарушениями пищевого поведения

В результате анализа данных и их математической обработке были установлены гендерные особенности пищевого поведения (рисунок 4).

Анализ соотношения выраженности различных особенностей пищевого поведения у лиц различного пола показал, что 68% юношей (от общего числа юношей) имеют нарушения пищевого поведения, у девушек данный показатель составил 100%. Таким образом, это дает основание утверждать, что нарушения пищевого поведения чаще встречаются у девушек, нежели у юношей. То есть девушки больше склонны ограничивать себя в еде, проявлять высокую чувствительность к внешним пищевым раздражителям и увеличивать частоту приемов пищи на фоне эмоционального дискомфорта.

На втором этапе исследовался уровень жизнестойкости с помощью теста жизнестойкости С. Мадди. В ходе исследования было установлено следующее:

- низкий уровень жизнестойкости имеют 26% респондентов, из них (в доле соотношении к 100%) 22% испытуемых факультета физиче-

ской культуры и спорта и 78% – факультета социальной педагогики и психологии;

- средний уровень жизнестойкости имеют 48% респондентов, из них 47% испытуемых факультета физической культуры и спорта и 53% – факультета социальной педагогики и психологии;

- высокий уровень жизнестойкости имеют 26% респондентов, из них 67% испытуемых факультета физической культуры и спорта и 33% – факультета социальной педагогики и психологии. Данные представлены на рисунке 5.

Таким образом, было установлено, что 48% испытуемых имеют средний уровень жизнестойкости. У респондентов факультета физической культуры и спорта преобладают более высокие показатели по шкале жизнестойкости, нежели у респондентов факультета социальной педагогики и психологии.

На третьем этапе в ходе математической обработки данных с помощью параметрического метода математической статистики (дисперсионный анализ (процедура ANOVA)) было выявлено, что юноши реже имеют нарушения пищевого по-

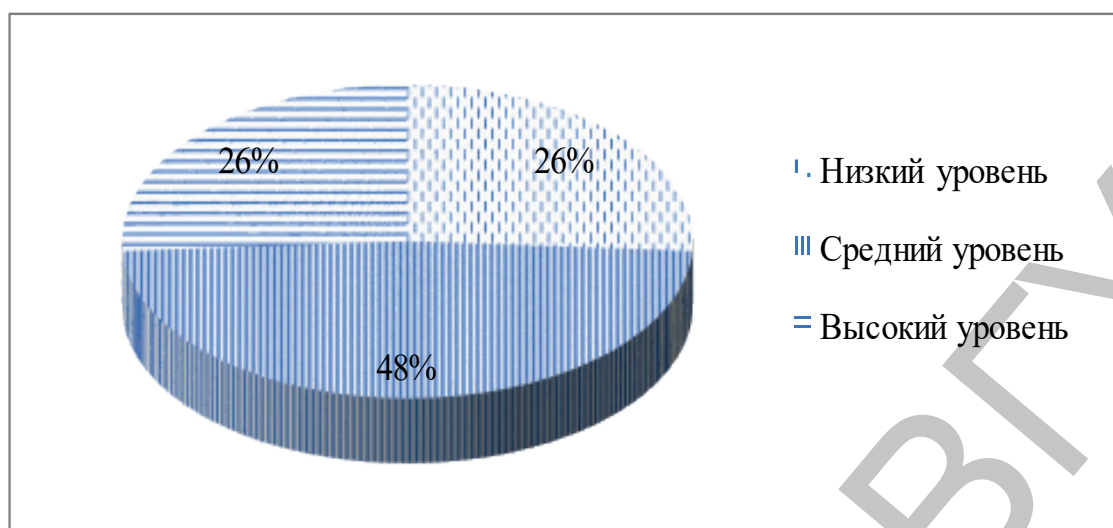


Рисунок 5 – Уровень жизнестойкости

ведения, чем девушки. Среди юношей 68% имеют пищевые нарушения, в то время как у девушек этот показатель 100%. Обнаруженные различия носят статистически достоверный характер, об этом свидетельствуют полученный процент величины дисперсии $F=6,96$ и коэффициент достоверности $p=0,013$.

Кроме того, было установлено, что девушки имеют достоверно большее количество пищевых нарушений, нежели юноши – величина дисперсии составляет $F=4,30$ и коэффициент достоверности $p=0,012$.

А значит, юноши не только реже имеют нарушения пищевого поведения, нежели девушки, но и имеют меньшее количество пищевых нарушений. Следовательно, можно предполагать, что нарушение пищевого поведения связано с полом.

Было установлено, что не существует взаимосвязи между нарушениями пищевого поведения и возрастом – величина дисперсии $F=3,69$ и коэффициент достоверности $p=0,063$.

Согласно величине дисперсии между количеством нарушений пищевого поведения и уровнем жизнестойкости $F=4,21$ (при $p=0,013$), было выявлено, что чем выше уровень жизнестойкости, тем меньшее количество нарушений пищевого поведения присуще индивиду. Корреляция является статистически достоверной.

Данные, полученные при анализе взаимосвязи компонентов жизнестойкости с количеством нарушений пищевого поведения, также подтверждают обнаруженную ранее корреляцию. Были установлены следующие коэффициенты взаимосвязи компонентов жизнестойкости с особенностями пищевого поведения: вовлеченность – $F=4,38$, $p=0,011$; контроль – $F=4,0$, $p=0,015$; принятие риска – $F=3,79$, $p=0,02$.

Таким образом, как уровень жизнестойкости, так и уровни вовлеченности, контроля и принятия риска находятся в обратной связи с количеством нарушений пищевого поведения.

Заключение. Полученные в исследовании результаты позволяют говорить о том, что обнаруженные особенности пищевого поведения связаны с полом, уровнем жизнестойкости, однако не коррелируют с возрастом. Чем выше уровень жизнестойкости, тем меньше нарушений пищевого поведения свойственно индивиду. Также можно утверждать, что студенты факультета физической культуры и спорта имеют меньшее число нарушений пищевого поведения и более высокие показатели по уровню жизнестойкости и его компонентов, нежели студенты факультета социальной педагогики и психологии.

Литература

1. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 488 с.
2. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы науч.-практ. конгрессов Третьего Всерос. форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М., 2007. – Т. 3, ч. 1. – С. 23–25.
3. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2004. – 320 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
6. Вознесенская, Т.Г. Нарушение пищевого поведения и коморбидные синдромы при ожирении и методы их коррекции / Т.Г. Вознесенская // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2000. – № 12. – С. 49–52.

Поступила в редакцию 31.08.2020