

Секция «Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

Особенности пищевого поведения у студентов во взаимосвязи с психологическим благополучием

Научный руководитель – Сурьянинова Татьяна Ильинична

Шаломеева Арина Михайловна

Студент (специалист)

Курский государственный медицинский университет, Кафедра общей и клинической психологии, Кафедра общей и клинической психологии, Курск, Россия

E-mail: arina.shalomееva.03@mail.ru

Расстройство пищевого поведения (РПП) — это группа патологических состояний, при которых человек переедает, сильно ограничивает себя в еде или испытывает эмоциональный дискомфорт из-за собственных пищевых привычек.[3] По общей статистике расстройства пищевого поведения затрагивают не менее 9% населения во всем мире [2]. Данные РОССТАТА свидетельствуют об увеличении случаев заболеваемости из года в год [1].

В своем исследовании мы сосредоточили внимание на таких нарушениях пищевых паттернов как экстернальное, эмоциогенное и ограничительное пищевое поведение. Данные нарушения встречаются гораздо чаще, чем анорексия и булимия, протекают в более легкой форме и не рассматриваются как патологические нарушения, однако они также несут серьезный психологический и организменный вред [4]. У людей могут быть разные причины нарушения пищевого поведения, например: низкий уровень психологического благополучия, высокий уровень тревоги, низкая самооценка.

В настоящее время достаточно много отечественных работ посвящено исследованию субъективного благополучия. Обобщая множество исследований, Р.М. Шамионов дает следующее определение субъективного благополучия: «это понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о "благополучной" внешней и внутренней среде, и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [5]. Решающую роль в формировании психологического благополучия человека играет самооценка, связанная с восприятием собственной значимости, ценности, возможностей. Наибольший интерес у исследователей вызывают корреляты субъективного благополучия, его социально-психологические факторы, структура, уровни выраженности, а также специфика субъективного благополучия у лиц с ограниченными возможностями здоровья [5].

Следует отметить, что в настоящее время мало внимания уделяется взаимосвязи субъективного благополучия и особенностей расстройства пищевого поведения, хотя эта проблема актуальна и требует комплексного изучения и взвешенного подхода к терапии.

Проблема исследования: Как взаимосвязаны особенности пищевого поведения и психологическое благополучие у студентов.

Объект исследования: Особенности пищевого поведения.

Предмет исследования: Особенности пищевого поведения во взаимосвязи с психологическим благополучием и самооценкой.

Целью данной исследовательской работы является выявление особенностей пищевого поведения у студентов во взаимосвязи с психологическим благополучием.

Центральной гипотезой исследования выступает предположение о том, что склонность к нарушениям пищевого поведения у студентов связана с их психологическим благополучием и самооценкой.

В исследовании был использован **корреляционный план** двухмерного исследования. В контексте, которого изучалась взаимосвязь нескольких явлений в условно рандомизированных группах.

Исследование проводилось с участием 24 студентов первого курса в возрасте (17-19).

В нашем исследовании были использованы следующие **методы**, необходимые нам для получения достоверных результатов:

1. Голландский опросник пищевого поведения
2. Методика Дембо-Рубинштейна – метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого
3. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)

Результаты:

Изучив различия в выраженности нарушений пищевого поведения у студентов с низкой и нормальной самооценкой, нами было выявлено, что у студентов с низкой самооценкой более выражены два из трех типа нарушения пищевого поведения (ограничительное и эмоциональное), эти результаты достигают уровня статистической значимости (Mann-Whitney U – p-level 0,015738 и p-level 0,014495). Это может быть обусловлено тем, что студенты с низкой самооценкой склонны заострять внимание на своем внешнем виде и часто стараются ограничивать себя в пище, чтобы контролировать свой вес.

Изучив взаимосвязь между особенностями пищевого поведения и психологическим благополучием студентов, нами было выявлено, что существует отрицательная корреляционная связь между психологическим благополучием и ограничительным поведением (Spearman R - -0,721388), это может быть обусловлено тем, что люди для поддержания желаемого веса могут ограничивать себя в питании и эти ограничения часто носят патологический характер, связанный с высоким напряжением и понижением психологического благополучия. Так же была выявлена отрицательная корреляционная связь между психологическим благополучием и эмоциональным пищевым поведением (Spearman R – -0,749287), что может быть обусловлено тем, что желание употребить пищу носит компенсаторный характер и возникает в ответ на различные негативные эмоциональные состояния. Так же была выявлена отрицательная корреляционная связь между психологическим благополучием и экстернальным пищевым поведением (Spearman R – -0,618284), это может быть обусловлено тем, что люди желают, есть не из чувства голода, а из-за внешнего вида еды, что вызывает чувство вины и снижает психологическое благополучие.

Выводы:

В ходе исследования были выявлены особенности пищевого поведения у студентов и их взаимосвязь с психологическим благополучием:

- Чем ниже уровень психологического благополучия, тем выше уровень нарушений пищевого поведения.
- Виды пищевого поведения, такие как ограничительное и эмоциональное связаны с уровнем самооценки, нарушения в этих видах поведения наблюдаются у студентов с низким уровнем самооценки.

Источники и литература

- 1) Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ / Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>(дата обращения: 10.11.2023).
- 2) Леонов С.Д. Расстройства пищевого поведения, статистика РПП. URL: <https://xn--80aaobgib9abaddafqx1a.xn--p1ai/mirovaya-statistika-rasstroystv-pischevogo-povedeniya/> (дата обращения: 01.12.2023)

- 3) Хей Л. Исцели себя сам. / Хей Л. – М. ОлмаМедиаГрупп, - 2015, – 192 с.
- 4) Коннер М., Армитейдж К. Дж. Социальная психология пищи. Харьков: Гуманитарный центр, 2012. 264 с.
- 5) Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008. 296 с.