

УДК 159.9.07

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ МОЛОДЁЖИ

Андриевская Светлана Владимировна

Доцент Полоцкого государственного университета

Карницкая Анна Игоревна

Студентка Полоцкого государственного университета

В статье представлены данные проведённого исследования взаимосвязи пищевого поведения и иррациональных установок у молодёжи на выборке из студентов 1-4 курсов. Выявлена взаимосвязь показателей шкал методики "Голландский опросник пищевого поведения" и шкал методики «Диагностики иррациональных установок» А. Эллиса, что говорит о том, что пищевое поведение связано с иррациональными установками у молодёжи.

Ключевые слова: *иррациональные установки, пищевое поведение, психология, молодёжь, студенты, фрустрационная толерантность, катастрофизация.*

Пищевое поведение - это термин, который используется для обозначения системы активностей, направленных на удовлетворение потребности человека в пище. Несмотря на то, что пищевое поведение связано с удовлетворением витальной потребности, немаловажную роль в его формировании играют психологические и социокультурные факторы -недовольство своим телом, особенности характера и самооценки, культурная среда, семейные традиции, влияние моды, увлечение диетами и т.д. Люди часто используют пищу и контроль над её употреблением как замещение чувств и эмоций, с которыми они не могут справиться адекватным образом [1]. Иногда увлечение диетами, периоды неконтролируемого переедания и последующей компенсации в форме очищения, голодания или чрезмерной физической нагрузки становятся привычным образом жизни, наносящим вред здоровью и психологическому благополучию. Современная культура так же выступает в качестве одной из предпосылок развития различного рода психических расстройств и нарушений пищевого поведения. Изображение худых и красивых моделей в рекламах может

быть причиной появления сомнений в собственной привлекательности, что приводит к возникновению чувства неудовлетворённости собственной внешностью у молодых людей.

Предмет исследования: взаимосвязь стиля пищевого поведения и иррациональных установок у молодёжи.

Цель исследования: изучить взаимосвязь между стилем пищевого поведения и иррациональными установками.

Методики: Для определения стиля пищевого поведения использовался Голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ). Опросник был создан в 1986 году голландскими психологами на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии Сельскохозяйственного университета (Нидерланды) для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения. Целью создания данного опросника было получение простого и валидизированного инструмента для качественной и количественной оценки расстройств пищевого поведения и

дифференцированной выработки стратегии клинической работы с пациентами. При создании опросника использовались три теории, каждая из которых нашла отражение в диагностике соответствующего типа пищевого поведения: эмоциогенного, экстерналистского и ограничительного [2].

Для измерения иррациональных установок в нашем исследовании была использована методика «Диагностики иррациональных установок», которая разработана американским когнитивным терапевтом А. Эллисом на основе собственной теории рационально-эмотивной терапии. В методике А. Эллиса четыре шкалы: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «оценочная установка» [3]. Валидность и

надёжность применяемых в исследовании методик доказана разработчиками.

В исследовании на добровольной основе приняли участие 50 студентов Полоцкого государственного университета с 1 - 4 курса в возрасте от 17 до 22 лет. Для количественной обработки данных применялся пакет компьютерных программ «Statistica 8.0». Был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

На первом этапе исследования нами была проведена обработка эмпирических данных методики «Голландского опросника пищевого поведения» для определения процентного соотношения наиболее часто встречающихся ответов среди юношей и девушек. Результаты представлены на рисунке 1:

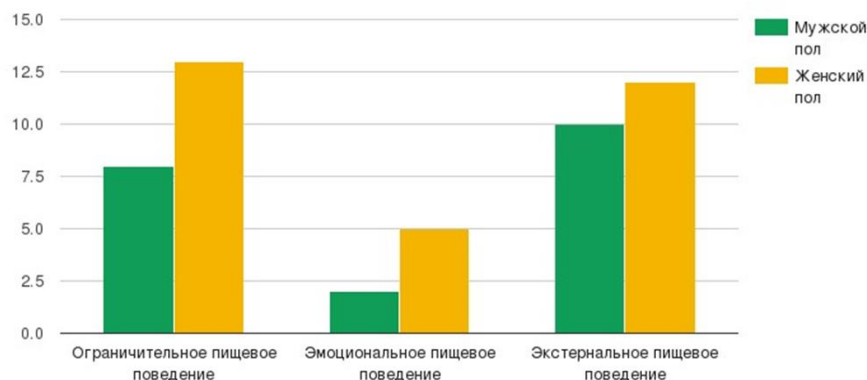


Рисунок 1 - Сравнение стилей пищевого поведения по полу

Как мы видим, у девушек доминирует ограничительное пищевое поведение, вместе с тем, у юношей показатели по всем шкалам ниже, чем у девушек. Так же полученные данные позволяют сделать вывод о том, что распространёнными стилями пищевого поведения среди девушек являются «Ограничительное ПП» - 26% и «Экстерналистское ПП» - 24%. Для юношей более характерно «Экстерналистское ПП» - 20%.

На втором этапе были исследованы иррациональные установки и проинтерпретированы данные по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллиса). На рисунке 2 представлены средние значения по отдельным шкалам теста. Чем ниже балл по каждой шкале, тем более ярко выражена иррациональная установка и наоборот.

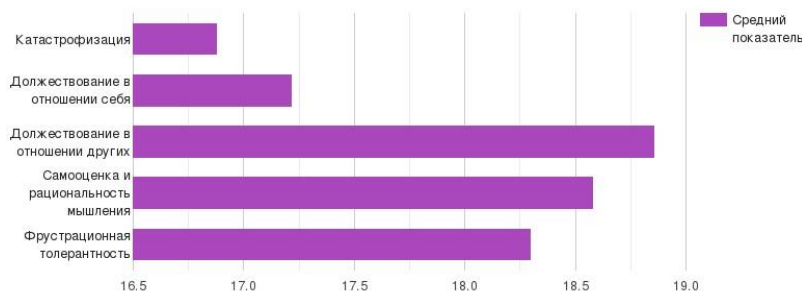


Рисунок 2 - Средний показатель выраженности иррациональных установок у респондентов

Данные графика позволяют сделать вывод о том, что среди опрошенных ярче выражена установка «катастрофизации» (16,88). Эта установка характеризуется резким преувеличением негативного характера явления и ситуаций. Показатели шкал «Долженствование в отношении себя» (17,22) и «Долженствование в отношении других» (18,86) указывают на наличие чрезмерно высоких требований к себе и другим. Средний показатель «Самооценка и рациональность мышления» (18,58) может свидетельствовать о том, что респондентам свойственно оценивать не

отдельные черты или поступки людей, а личность в целом. Равным образом выявлена установка «Фрустрационная толерантность» (18,3), которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости).

На третьем этапе исследования, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, был проведён корреляционный анализ переменных стиля пищевого поведения и иррациональных установок у студентов. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Взаимосвязь переменных «стиль пищевого поведения» и «иррациональные установки»

Переменные	r_s	p
ОПП & К	0,05	0,69
ОПП & ДОЛвОС	-0,01	0,90
ОПП & ДОЛвОД	0,00	0,96
ОПП & СиРМ	<i>-0,44</i>	<i>0,00</i>
ОПП & ФТ	0,08	0,56
ЭмПП & К	<i>0,31</i>	<i>0,02</i>
ЭмПП & ДОЛвОС	-0,14	0,33
ЭмПП & ДОЛвОД	<i>-0,30</i>	<i>0,03</i>
ЭмПП & СиРМ	-0,14	0,30
ЭмПП & ФТ	<i>-0,38</i>	<i>0,00</i>
ЭкПП & К	0,01	0,89
ЭкПП & ДОЛвОС	0,07	0,61
ЭкПП & ДОЛвОД	-0,16	0,28
ЭкПП & СиРМ	0,10	0,46
ЭкПП & ФТ	-0,09	0,53

Примечание: r_s - коэффициент ранговой корреляции Спирмена, p - уровень статистической значимости, ОПП - Ограничительное (Диетическое) пищевое поведение, ЭмПП - Эмоциональное пищевое поведение, ЭкПП - Экстернальное пищевое поведение, К - Катастрофизация, ДОЛвОС - Долженствование в отношении себя, ДОЛвОД - Долженствование в отношении других, СиРМ - Самооценка и рациональность мышления, ФТ - Фрустрационная толерантность.

Из таблицы 1 видно, что была обнаружена значимая корреляционная связь ($p \leq 0,05$) между шкалами «Эмоциональное пищевое поведение» и «Катастрофизация». Величина и знак корреляции свидетельствуют об умеренной положительной связи. Это означает, что чем более выражено психоэмоциональное напряжение, волнение или стресс, тем сильнее

человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое. Выявлены значимые ($p \leq 0,05$) умеренные ($r_s = 0,3-0,5$) обратные корреляционные связи, рассмотрим их подробнее:

Корреляционная связь между данными по шкалам «Ограничительное пищевое поведение» и «Самооценка и рациональность мышления» имеет отрицательный показатель (-0,44). Иными словами, при понижении уровня самооценки и рациональности мышления увеличивается показатель ограничительного пищевого поведения и наоборот. Похожие данные получили исследователи Р. Бернс, Р. Мейли, российская исследовательница Мухина Ю.И. [4], которые выявили связи между отношением к своему телу, ограничениями в приёме пищи и самооценкой личности. При оценке своего тела и сравнении его с навязанными

идеалами красоты, у молодых людей формируется заниженная самооценка восприятия собственного тела, что приводит к злоупотреблению различными диетами, изнуряющим тренировкам, пластическим операциям.

Обнаружена корреляционная связь между шкалами «Эмоциональное пищевое поведение» и «Долженствование по отношению других», она имеет отрицательный показатель (-0,30) и может свидетельствовать о том, что чем меньше стимулов эмоционального дискомфорта испытывает человек, тем больше уровень требований предъявляет к другим. Корреляционная связь между шкалами «Эмоциональное пищевое поведение» и «Фрустрационная толерантность» имеет отрицательный показатель (-0,38), что свидетельствует о том, что при повышении уровня стрессоустойчивости, выраженность эмоционального пищевого поведения снижается. Чем выше фрустрационная толерантность личности, тем ниже уровень эмоциональности в пищевом поведении.

Таким образом мы видим, что имеется взаимосвязь пищевого поведения и иррациональных установок. Приём пищи из процесса, связанного с поддержанием жизни, в современном обществе превратился в процесс, глубоко связанный с иррациональными установками личности. Иррациональные установки личности по нашим данным связаны также с индексом жизненной удовлетворённости [5] и субъективным ощущением счастья [6]. Можно предположить, что есть взаимосвязь между субъективным ощущением счастья и пищевым поведением и индексом жизненной удовлетворённости и пищевым поведением, однако это область дальнейшего исследования.

Полученные в данном нашем исследовании результаты согласуются с исследованием J. Reichenberger, в котором выявлено, что депрессивные и тревожные симптомы, а также жизненный стресс (с учётом дифференциации выборки по факторам пола, возраста, уровня образования родителей и самооценки семейного экономического статуса) оказались в значительной степени связанными с таким стилем пищевого поведения, как «эмоциональный стиль» [7].

Выводы: в ходе исследования у испытуемых были выявлены следующие значимые ($p \leq 0,05$) умеренные обратные корреляционные связи: между показателями по шкалам «эмоциональное пищевое поведение» и «фрустрационная толерантность» (низкая фрустрационная толерантность у молодых людей приводит к повышению связи с эмоциями в пищевом поведении, например, «заедание стресса» или отказ от пищи в стрессе), между «ограничительное пищевое поведение» и «самооценка» (низкая самооценка вызывает повышение риска ограничительного пищевого поведения, например, «похудение через голодание»), между «эмоциональное пищевое поведение» и «долженствование по отношению к другим» (связь пищевого поведения с эмоциями вызывает установки долженствования по отношению к другим людям у молодых людей). Также была обнаружена значимая умеренная прямая корреляционная связь между показателями шкал «эмоциональное пищевое поведение» и «катастрофизация» (с ростом зависимости пищевого поведения от эмоций наблюдается рост установок «катастрофизации» у личности). Гипотеза о наличии связи между иррациональными установками и пищевым поведением подтвердилась частично.

Список использованных источников

1. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых –М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
2. Голландский опросник пищевого поведения // Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psylab.info/index.php?title> – Дата доступа: 21.06.2021
3. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А.Эллис, К. Макларен. – Ростов-на-Дону, 2008. – 25 с.
4. Мухина Ю.И. Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворённостью внешним видом / Ю.И. Мухина // Гуманизация образования. – Сочи, 2018. – № 4. – С. 90 – 96.

5. Козлова О.А., Андриевская С.В. Иррациональные установки и индекс жизненной удовлетворённости у студентов / С.В. Андриевская, О.А. Козлова // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». Выпуск 9. - Псков: Псковский государственный университет, 2019. – С. 46 – 56.

6. Козлова О.А., Андриевская С.В. Субъективное ощущение счастья и иррациональные установки у студентов / С.В. Андриевская, О.А. Козлова // Научные преобразования в эпоху глобализации: сборник статей Международной научно-практической конференции (3 июля 2018 г.). – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 96 – 97.

7. Reichenberger J., Kuppens P., Liedlgruber M., Wilhelm F.H., Tiefengrabner M., Ginzinger S., Blechert J. No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior, *Biol Psychol*, 2018, vol. 131, pp. 54-62.

EATING BEHAVIOR AND IRRATIONAL ATTITUDES OF YOUTH

The article presents the data of the study of the relationship between eating behavior and irrational attitudes in young people on a sample of 1-4 year students. The interrelation of the indicators of the scales of the methodology "Dutch Eating Behavior Questionnaire" and the scales of the methodology "Diagnostics of irrational attitudes" by A. Ellis was revealed, which suggests that eating behavior is associated with irrational attitudes in young people.

Key words: irrational attitudes, eating behavior, psychology, youth, students, frustration tolerance, catastrophization.

Андриевская Светлана Владимировна, 2021