

УДК: 159.922.5; 159.923.2

**Сулейманова Регина Ринатовна**  
*студентка 5 курса БГПУ им. М. Акмуллы, факультет психологии, кафедра  
прикладной психологии и девиантологии*

*Россия г. Уфа*

**Научный руководитель: Биктагирова Алсу Рашитовна**  
*канд. психол. наук, доцент  
Россия г. Уфа*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И САМООТНОШЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема взаимосвязи пищевого поведения и отношения к себе в юношеском возрасте, причины возникновения расстройства пищевого поведения у юношей и девушек. Отражены точки зрения некоторых авторов на причины возникновения расстройств пищевого поведения. Также, охарактеризованы ключевые виды таких расстройств. Изучен образ телесного я, вопросы самооотношения и самовосприятия. Рассмотрено как взаимосвязь пищевого поведения и самооотношения влияет на различные сферы жизни человека.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, самооотношение, влияние другого, типы нарушений пищевого поведения.

**Suleimanova Regina Rinatovna**  
*5th year student BSPU M. Akmulla, Department of Psychology, Department  
of Applied Psychology and Deviantology  
Russia Ufa*

**Scientific adviser: A.S. Biktagirova**  
*candidate of psychological sciences, associate professor  
Russia Ufa*

## **RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND FEELINGS ABOUT YOURSELF IN YOUTHFUL AGE**

**Abstract:** in this article, a problem of relationship of eating behavior and the way teenagers see themselves in youthful were viewed as well as reasons of eating disorders of young men and young women. Viewpoints of some authors on reasons of eating disorders were reflected. Also, key types of eating disorders were described. Questions of feeling about yourself, self-perception and body image were viewed. The relationship between eating behavior was reviewed.

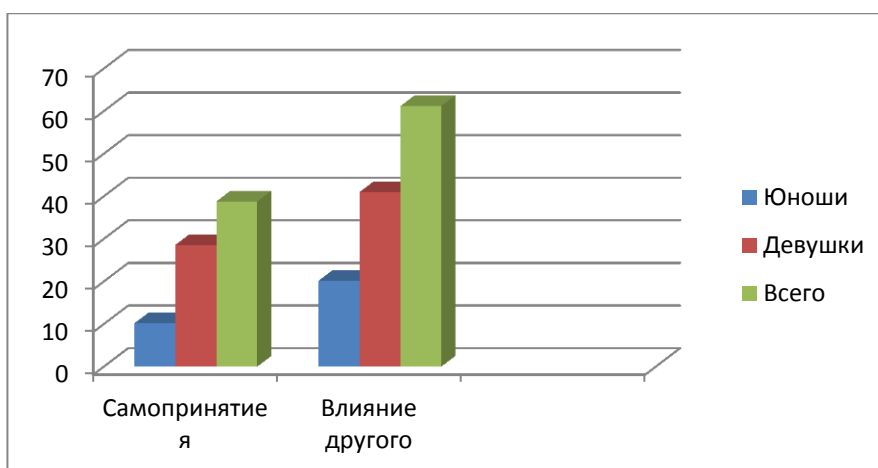
**Key words:** eating behavior, questions of feeling about yourself, another man's influence, types of eating disorders.

Несмотря на повышенный интерес общества к вопросам здорового образа жизни, согласно статистическим данным за 2017 год, каждый пятый человек на Земле диагностирован с различными видами расстройств пищевого поведения. Расстройства пищевого поведения сопровождаются различными нарушениями последнего. Нарушения пищевого поведения - это психические расстройства, для которых характерно наличие комплекса поведенческих (ограничительное/эмоциогенное/экстернальное пищевое поведение), психопатологических (нарушение восприятия собственного тела и др.) и физиологических симптомов (потеря веса и др.).

Актуальность работы состоит в изучении пищевых нарушений среди здоровых людей, так как пищевые нарушения (а именно в нашем исследовании - эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение) являются первопричиной таких расстройств как ожирение, анорексия и т.п.

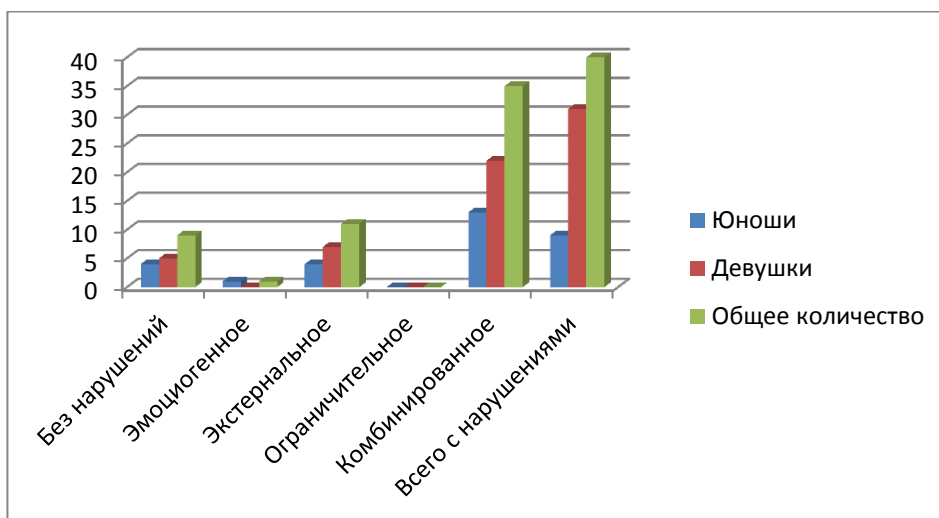
Также актуальность исследования состоит в выявлении взаимосвязи между пищевыми нарушениями и отношением личности к себе в аспекте телесности, что на практике может оказать влияние на предвосхищение и раннее обнаружение у клиента предрасположенности к тому или иному пищевому расстройству и, следовательно, принятию соответствующих мер. Для данного исследования в выборке участвовало 49 человек в возрасте от 18 до 25 лет. Для исследования были выбраны методики: голландский опросник пищевого поведения (DEBQ) - для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения; диагностика телесного Я - для изучения образа телесного Я; методика изучения самоотношения и самовосприятия.

Для наглядности ниже представлены гистограммы с качественной интерпретацией эмпирических результатов методик.



*Гистограмма №1. Описательная статистика респондентов по результатам опросника «Диагностика телесного Я»*

Гистограмма №1 демонстрирует описательные результаты первого опросника «диагностика телесного Я», согласно которым всего по фактору самопринятие телесного Я характерно 38,8% от числа выборки (28,6% девушек и 10,2% молодых людей). По фактору «Влияние другого на отношение к собственному телу» характерно 61,2% от общей выборки, среди которых 41% - девушки и 20,2% - молодые люди.



*Гистограмма №2. Описательная статистика респондентов по результатам голландского опросника пищевого поведения*

На гистограмме №2 представлена описательная статистика результатов голландского пищевого опросника. Согласно полученным результатам, нарушения зарегистрированы у 40 человек из 49, из которых 31 девушек и 9 мужчин. Также были выявлены 9 респондентов, не имеющие нарушений, из которых 5 девушек и 4 - молодые люди. Комбинированные нарушения у 35 респондентов, из которых 22 встречались у девушек и 13 у молодых людей. Первичные результаты по опроснику указали, что по чисто экстернальному

виду пищевого нарушения было выявлено 11 от общей выборки, 7 - из которых имеют девушки и 4 - молодые люди. Эмоциогенное пищевое нарушение свойственно одному респонденту. Ограничительный тип пищевого нарушения не был выявлен.

Таким образом в результаты описательной статистики подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что студенты, как социальная группа в большей степени подвержены влиянию Другого на отношение к собственному телу. Данный факт свидетельствует о формировании созависимого поведения у молодежи [1]. Исследование позволило взглянуть на проблему пищевого поведения глубже, результаты исследования отразили необходимость дальнейших исследований нарушений пищевого поведения у лиц, не имеющих расстройств пищевого поведения и иных клинических диагнозов. Также результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что для современного студента позиция оценки другого играет важное значение как на отношение к собственному телу, так и на общую систему внутренних отношений личности. Пищевое поведение студентов как социальной группы можно охарактеризовать как процесс социального взаимодействия, что, опять же, подтверждает потерю культуры пищевого поведения, в частности приема пищи. Согласно полученным в ходе исследования результатам можно дать следующие рекомендации: получение статуса студента накладывает на личность определенные обязанности и ответственности. В условиях постоянного давления, уровень стрессоустойчивости и общий уровень витальности подвергаются значительным испытаниям, что может привести к различным психическим нарушениям, в том числе нарушениям в сфере пищевого поведения. На сегодняшний день большинство студентов имеет нарушения пищевого поведения, что говорит о высоком уровне предрасположенности данной социальной группы иметь расстройства пищевого поведения разной степени в будущем.

Данный прогноз говорит о необходимости психологического сопровождения студента, а также диагностирования состояния его пищевого поведения, и систем его самоотношений, в частности - отношения к себе в аспекте телесности, так как телесность представляет собой фундаментальное основание нашей жизни и обуславливает взаимоотношения как во внутреннем, так и внешнем мире, распространяясь также на системы пищевого поведения.

## Список литературы

1. Биктагирова А.Р. Личностные детерминанты созависимого поведения современной молодежи // Вестник ВЭГУ. 2015. № 5 (79). С. 29-37.
2. Келина М.Ю., Мешкова Т.А. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста. // Клиническая и специальная психология, 2012, т. 1, № 2.
3. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. - М., 2007. 28 с.
4. Пашкова, М. В. Шорин, Ю. П. Кромм, М. А. Клинико-психологическое исследование эмоционально-личностных особенностей и специфики нарушений пищевого поведения у больных алиментарным ожирением Вестник НГУ. Серия: Психология. 2009. С. 123-127.
5. Терентьева А.Д. Связь отчуждения собственного тела с индивидуальными представлениями о здоровье: Дис. канд. психол. наук. Москва, 2013. С. 45-52.
6. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.