

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Крупкина А.М., Спивак А.С.

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Россия

Цель исследования - определение особенностей пищевого поведения студенток. Выборка сформирована из 58 девушек-студенток, средний возраст которых составил 20,7±0,4 лет. Респондентам предлагалось пройти анкетирование, включающие вопросы о пищевом поведении (опросник DEBQ) и рациональности питания (анкета ВОЗ). Уровень ситуативной и личностной тревожности оценивали по опроснику Спилбергера-Ханина.

Оценка пищевого поведения показала, что для большинства девушек (77,6%) характерен экстернальный тип, эмоциональный и ограничительный встречаются в 18,9% и 3,5% случаев соответственно. Распространенность различных отклонений в пищевом поведении представлена на рисунке 1. У девушек с ограничительным поведением наиболее часто встречается боязнь увеличения массы тела, у лиц с экстернальным поведением большую роль играют различные социальные ситуации, влияющие на пищевое поведение. Оценка рациональности питания, показала, что у 88% студенток питание нерациональное.

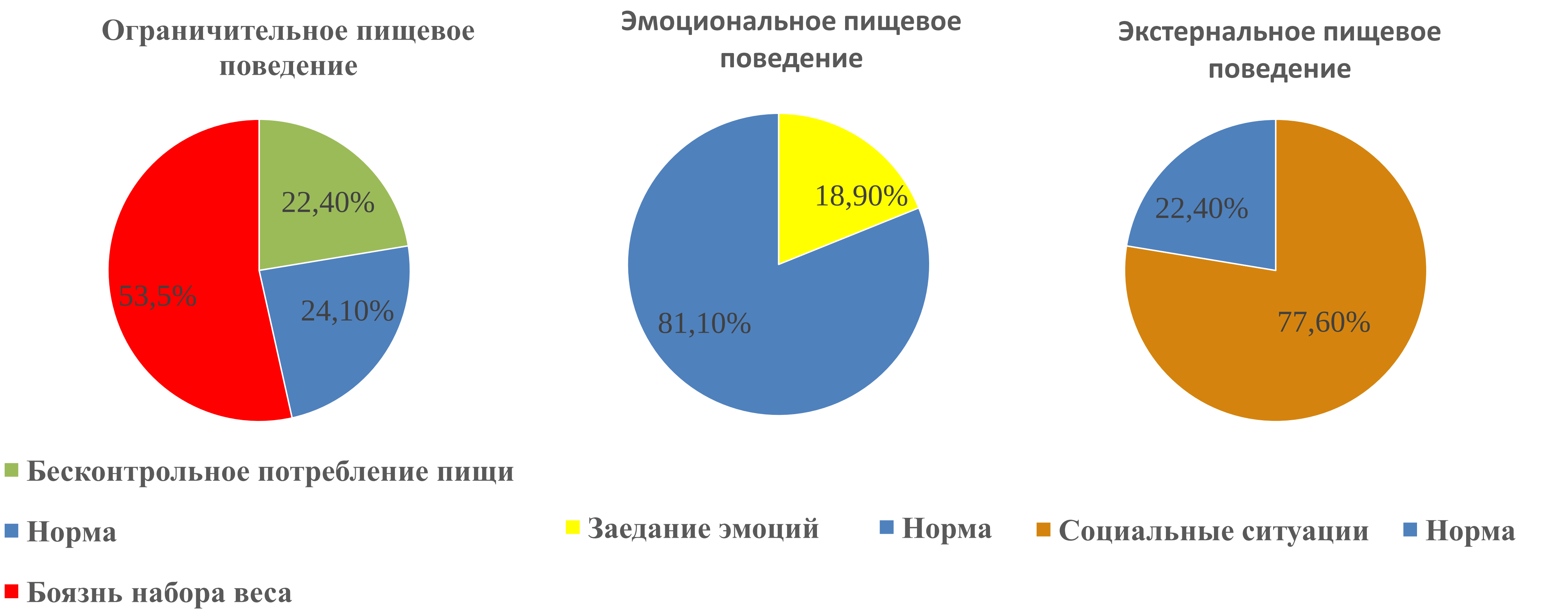


Рис. 1. Распространенность нарушений пищевого поведения (доля обследованных, %)

Результаты корреляционного анализа показали, что чем большее внимание девушки уделяют рациональности своего питания, тем больше развивается склонность к ограничительной модели пищевого поведения ($r=0,3$, при $p<0,05$). Между уровнем личностной тревожности и экстернальным пищевым поведением отмечена средняя по силе корреляционная связь ($r=0,4$), следовательно, человек с высоким уровнем личностной тревожности реагирует не только на угрожающие стимулы, но и на накрытый стол, на вид принимающего пищу человека. Между ситуативной тревожностью и экстернальным пищевым поведением также была обнаружена корреляция ($r=0,3$), это объясняется тем, что вид пищи воспринимается как ситуация, на которую реагирует человек.

Таким образом, питание большинства студенток нерациональное. Ограничительное поведение, характеризующее бесконтрольное потребление пищи и боязнь набрать вес, обнаружено у более, чем половины обследованных. В основном, склонностью к ограничительному пищевому поведению обладают девушки, следящие за рациональностью питания. Эмоциональное пищевое поведение у большинства обследованных находится в пределах нормы. Экстернальное пищевое поведение обнаружено у значительной части девушек, оно коррелирует с личностной и ситуативной тревожностью.