ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ

Анастасия БАЖЕРЯНУ

CZU: 159.922.8-055.25 anastasiabajereanu15@gmail.com

Eating behavior among adolescent girls is a significant problem, especially in the context of their satisfaction with themselves and their appearance. Negative body image can lead to a variety of eating disorders, leading to a decrease in quality of life and potentially serious consequences for the physical and mental health of adolescents. The article presents the results of an empirical study of the characteristics of eating behavior and the relationship between them and the level of satisfaction with appearance in teenage girls.

Расстройства пищевого поведения — опасные психологические заболевания, распространенные среди девушек подросткового возраста. Нервная анорексия встречается у 0,48–1,7%, а нервная булимия примерно у 0,8–2% населения [1]. Исследование рассматривает связь между пищевым поведением и удовлетворенностью внешностью у подростков в контексте общественного давления и идеалов красоты [3]. Понимание этой связи важно для профилактики расстройств и содействия здоровому развитию [2]. Несмотря на обширные исследования, необходимо дальнейшее изучение механизмов, связывающих удовлетворенность внешностью и пищевое поведение.

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 девушек 16–18 лет, обучающихся в Теоретическом лицее им. Николая Милеску Спэтару. Исследование опиралось на два основных теста: EAT-26 и OOCT (Опросник образа собственного тела) [4]. Оба инструмента позволяют комплексно оценить отношение подростков к питанию и собственному телу, что крайне важно для выявления потенциальных проблем с пищевым поведением и самооценкой в этой возрастной группе.

Преобладающее большинство участников (76%) продемонстрировали отсутствие признаков нарушений пищевого поведения. Это является индикатором здорового отношения к питанию, характеризующегося отсутствием экстремальных диетических ограничений или булимических тенденций. Четверть участников (24%) показали результаты, которые могут свидетельствовать о потенциальном риске развития пищевых расстройств. Это включает в себя чрезмерную концентрацию внимания на массе тела, его образе и строгих диетах.

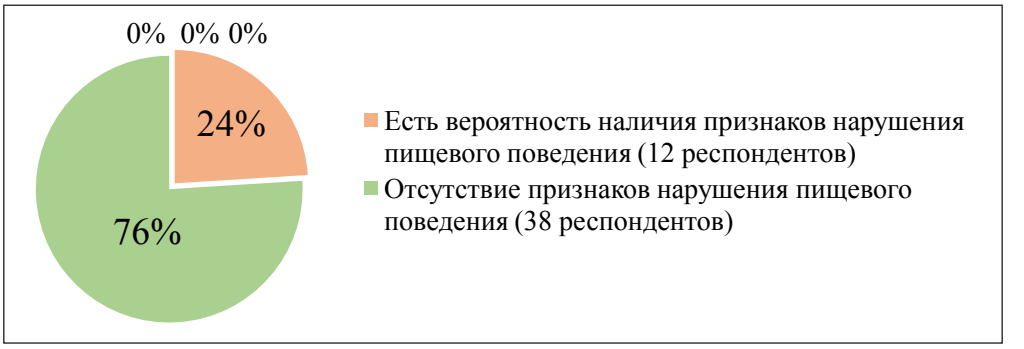


Рисунок 1. Распределение респондентов по уровню риска развития пищевых расстройств

Более половины респондентов (56%) выразили удовлетворенность своей внешностью, что предположительно ведет к более здоровому пищевому поведению и уменьшению стремления к диетам. Оставшаяся часть участников (44%) испытывает неудовлетворенность своей внешностью, что может способствовать увеличению риска развития пищевых расстройств.

Исследование выявило статистически значимые различия между группами удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом по параметрам, связанным с диетами и булимией. Это говорит о том, что неудовлетворенность внешностью может быть индикатором более строгих диетических ограничений и булимических поведенческих моделей.

Таблица 2

Сравнение показателей по шкалам EAT-26 между группами удовлетворенных и неудовлетворенных своей внешностью

	Образ своего тела		t-критерий Стьюдента	Значимость
	Удовлетворенные	Неудовлетворенные		
Диета	4.53	12.59	$\mathbf{t_{Эмп} = -2.26}$	Значимо
Булимия	1.35	4.68	$\mathbf{t_{Эмп} = -2.575}$	Значимо
Контроль	2.53	5.86	$\mathbf{t_{Эмп} = -2.006}$	Не значимо

Мы также исследовали взаимосвязи между удовлетворенностью внешностью и вероятностью развития пищевых проблем у подростков. Анализ проводился на основе коэффициентов корреляции Пирсона. В общей выборке обнаружены значимые корреляции между удовлетворенностью внешностью и пищевым поведением. Для подтверждения результатов, полученных при предыдущем сравнении и создания более детальной картины, мы отдельно проанализировали корреляции в группах удовлетворенных и неудовлетворенных своей внешностью.

У девочек, удовлетворенных своей внешностью, не выявлено значимых корреляций между удовлетворенностью и пищевыми проблемами. Коэффициенты корреляции для диеты, булимии и контроля питания варьировались от -0.17 до 0.45, что указывает на слабые или отсутствующие связи.

У девочек-подростков, неудовлетворенных своей внешностью, выявлены значимые корреляции между уровнем неудовлетворенности и склонностью к пищевым проблемам. Наиболее сильные связи обнаружены для диетического поведения ($r_p = 0.71$, $p \leq 0.01$) и булимических тенденций ($r_p = 0.74$, $p \leq 0.01$). Контроль пищевого поведения показал более слабую, но значимую корреляцию ($r_p = 0.54$, $p \leq 0.05$). Эти результаты свидетельствуют о том, что неудовлетворенность внешностью может быть фактором риска развития нарушений пищевого поведения у подростков.

Таблица 3

Корреляционный анализ взаимосвязи неудовлетворенности внешностью и пищевых проблем у подростков в неудовлетворенной группе

	Удовлетворенность телом	Субъективная оценка внешности	Несоответствие тела	Внутренняя оценка	Забота о внешности
Диета	$r_p = 0.71^{**}$	$r_p = 0.70^{**}$	$r_p = 0.43^{*}$	$r_p = 0.73^{**}$	$r_p = 0.66^{*}$
Булимия	$r_p = 0.74^{**}$	$r_p = 0.71^{**}$	$r_p = 0.49^{*}$	$r_p = 0.75^{**}$	$r_p = 0.69^{*}$
Контроль	$r_p = 0.54^{*}$	$r_p = 0.66^{*}$	$r_p = 0.19$	$r_p = 0.59^{*}$	$r_p = 0.39^{*}$

Результаты показывают тесную связь между неудовлетворенностью внешностью и риском нарушений пищевого поведения у девочек подросткового возраста. Особенно сильные корреляции обнаружены с диетическим поведением и булимическими тенденциями. Негативное отношение к телу может привести к нарушениям пищевого поведения и нездоровым методам контроля веса. Исследование связи между пищевым поведением и уровнем удовлетворенности внешностью у девочек подросткового возраста поможет понять влияние самооценки на питание и способы создания более здорового общества, где они могут расти с положительным отношением к себе и своему телу. Эти выводы подчеркивают необходимость разработки программ, направленных на формирование здорового отношения к питанию и самовосприятию у подростков, а также дальнейших исследований в этой области.

Как основные превентивные подходы можно выделить:

1. Развитие самооценки и позитивного восприятия тела. Важно устанавливать реалистичные ожидания, чтобы избежать чувств фрустрации от неудач, вытекающие в проблемы с контролем.
2. Воспитание интуитивного подхода к питанию. Этот подход поможет избежать наклонностей подростка к диетам и строгому контролю за питанием.

3. Демонстрация здорового поведения. Важно, чтобы ролевые модели подростка служили примером здорового отношения к питанию и своему телу.
4. Общее образование. Осведомленность об опасностях расстройств питания, в связке с воспитанием осознанного мышления.
5. Поддерживающая среда. Наличие безопасной поддерживающей атмосферы в школе и дома позволит подросткам свободно выражать свои чувства и переживания.

Изучение пищевого поведения девочек подросткового возраста является важным шагом для понимания их особенностей и потребностей. Рекомендации, основанные на этих исследованиях, могут помочь родителям и специалистам создать благоприятную среду поддержки и развития для подростков.

Литература:

1. HOEK, H. W., VAN HOEKEN D. Review of the prevalence and incidence of eating disorders. In: International Journal of Eating Disorders. 2003, № 34(4). p. 383–396. DOI: 10.1002/eat.10222
2. SMINK F. R. E., VAN HOEKEN D., OLDEHINKEL A. J., HOEK H. W. Prevalence and severity of DSM-5 eating disorders in a community cohort of adolescents. In: International Journal of Eating Disorders. 2014, № 47(6). p. 610–619. DOI: 10.1002/eat.22316
3. БАЛКИРЕВА, Е. Е. Расстройства пищевого поведения у детей и подростков. В: ПСИХИАТРИЯ. 2013. № 04. с. 16 УДК 616.89–008.441.42
4. СКУГАРЕВСКИЙ О. А. Нарушения пищевого поведения. Минск: БГМУ, 2007. 340 с. – ISBN 978–985–462–756–4

Recomandat
***Svetlana TOLSTAIA**, dr., conf. univ.*