

Отношение к собственному телу и пищевое поведение у молодых людей

Н. Г. Ермакова¹, Е. А. Колпакова¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Наталья Георгиевна Ермакова

e-mail: nataliya.ermakova@yandex.ru

SPIN: 8037-9078

ORCID: 0000-0002-3015-8488

Scopus AuthorID: 57216493968

ResearcherID: AAD-1734-2019

Екатерина Анатольевна Колпакова

e-mail: katuuyaaaa0406@gmail.com

© Авторы (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Образ собственного тела формируется на протяжении всей жизни человека под воздействием биологических и социокультурных факторов. Средства массовой коммуникации формируют у молодых людей мотивацию следовать стандартам красоты как средству достижения успеха в жизни. Непринятие образа своего тела, приверженность строгим диетам, изнуряющим тренировкам может приводить к нарушению пищевого поведения и метаболизма, нарушению репродуктивной функции у девушек. На формирование нарушения пищевого поведения оказывают влияние и особенности реакции на стресс. В связи с этим является актуальным проведение исследования особенностей отношения к собственному телу, пищевого поведения, способов совладания со стрессом у молодых людей. Целью нашего исследования является изучение психологических предпосылок формирования нарушений пищевого поведения у молодых людей и создание программы психологической профилактики. В исследовании принимали участие 30 юношей и 30 девушек, в возрасте от 18 до 27 лет, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга и Екатеринбурга. Применялись методы исследования: опросник образа собственного тела (ООСТ) О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи; Голландский опросник пищевого поведения (Т. ван Стриен); опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана. По результатам исследования достоверно более высокая неудовлетворенность собственным телом отмечалась у девушек. У них наблюдался стиль нарушения пищевого поведения по «эмоциогенному» типу (критерий Манна – Уитни, $U = 288$ при $p \leq 0,05$), то есть девушки в большей степени, чем юноши, склонны поддерживать определенный вес путем самоконтроля питания, а также склонны к употреблению пищи в ответ на негативные эмоции. В то же время в стрессе девушкам присущи адаптивные способы совладающего поведения: «Самоконтроль» ($U = 304$ при $p \leq 0,05$), «Планирование решения» ($U = 315$ при $p \leq 0,05$), в то время как юноши чаще выбирают неадаптивную стратегию «Бегство-избегание». По результатам исследования планируется обозначить направленность разработки программы психологической помощи.

Целью нашего исследования является изучение психологических предпосылок формирования нарушений пищевого поведения у молодых людей и создание программы психологической профилактики. В исследовании принимали участие 30 юношей и 30 девушек, в возрасте от 18 до 27 лет, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга и Екатеринбурга. Применялись методы исследования: опросник образа собственного тела (ООСТ) О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи; Голландский опросник пищевого поведения (Т. ван Стриен); опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана. По результатам исследования достоверно более высокая неудовлетворенность собственным телом отмечалась у девушек. У них наблюдался стиль нарушения пищевого поведения по «эмоциогенному» типу (критерий Манна – Уитни, $U = 288$ при $p \leq 0,05$), то есть девушки в большей степени, чем юноши, склонны поддерживать определенный вес путем самоконтроля питания, а также склонны к употреблению пищи в ответ на негативные эмоции.

В то же время в стрессе девушкам присущи адаптивные способы совладающего поведения: «Самоконтроль» ($U = 304$ при $p \leq 0,05$), «Планирование решения» ($U = 315$ при $p \leq 0,05$), в то время как юноши чаще выбирают неадаптивную стратегию «Бегство-избегание». По результатам исследования планируется обозначить направленность разработки программы психологической помощи.

Ключевые слова: образ собственного тела, нарушение пищевого поведения, совладание со стрессом, молодые люди, психологическая помощь

Body-image and eating behavior in young people

N. G. Ermakova¹, E. A. Kolpakova¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia,
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Natalya G. Ermakova

e-mail: nataliya.ermakova@yandex.ru

SPIN: 8037-9078

ORCID: 0000-0002-3015-8488

Scopus AuthorID: 57216493968

ResearcherID: AAD-1734-2019

Ekaterina A. Kolpakova

e-mail: katyyyaaa0406@gmail.com

Copyright:

© The Authors (2024).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Body image is formed throughout a person's life under the influence of biological and socio-cultural factors. Mass media motivate young people to follow beauty standards as a means of achieving success in life. Failure to accept one's body image and adherence to strict diets can lead to eating and metabolic disorders, or even reproductive dysfunction in girls. Eating disorders can be triggered by specific reaction to stress. In this regard, it is important to study how young people perceive their body and to explore their eating behavior and stress coping techniques. The aim of our study is to examine the psychological prerequisites for the development of eating disorders in young people and to design a psychological prevention program. The study involved 30 young men and 30 women, aged 18 to 27, studying at universities in Saint Petersburg and Yekaterinburg. The following research methods were used: Body Image

Questionnaire (BIQ) by O. A. Skugarevsky and S. V. Sivukha; the Dutch Eating Behavior Questionnaire by T. Van Strien; and Ways of Coping questionnaire developed by R. Lazarus and adapted by L. I. Wasserman. The study found that girls tend to be significantly more dissatisfied with their body than boys (evidenced by Mann-Whitney test). The girls showed eating disorders related to emotional eating and eating restrictions. This indicates that girls exhibit more self-control over their eating patterns than boys and are more likely to eat in response to negative emotions. At the same time, under stress, girls tend to use adaptive coping behavior: self-control and solution planning, while boys more often choose the non-adaptive strategy of escape/avoidance. The results of the study will find an application in the development of a psychological support program. It will encourage young people to accept their body and to master adaptive strategies of coping with stress.

Keywords: body image, eating disorder, coping with stress, young people, psychological support

Введение

Психологический феномен «образ тела» представляет собой динамическое образование, которое формируется на протяжении всей жизни человека и изменяется под воздействием биологических и физиологических процессов. Образ тела образуется в результате процесса самознания и является частью одним из содержательных элементов идентичности (Гурылева, Белозерова, Семенова 2016). Образ тела включает в себя знания, представления и телесный опыт личности, формируясь под влиянием различных

факторов, таких как биологические изменения и физиологические процессы, а также социокультурные факторы.

В современном обществе технологии массовой коммуникации и индустрия красоты играют важную роль, напрямую влияя на людей в отношении их внешности. Навязываются идеи о превосходстве в обществе людей, чья внешность расценивается как привлекательная, устанавливаются нереалистичные или труднодостижимые стандарты красоты и убеждения о том, что успех и принятие в обществе напрямую зависит от внешнего облика (Дурнева 2015; Grabe, Ward, Hyde

2008). Давление общества побуждает молодых людей стремиться к достижению эталонов красоты путем приверженности строгим диетам, изнуряющим тренировкам и различным ограничениям, что может приводить к нарушению метаболизма, нарушению репродуктивной функции у девушек и другим клиническим проявлениям (Ермакова, Туктарова 2024; Fekete, Herndier, Sander 2021). Большое значение для формирования нарушений пищевого поведения имеют и особенности реакции на стресс молодых людей, как юношей, так и девушек (Иванов, Хохрина 2019).

Нарушения пищевого поведения в настоящее время широко распространены по всему миру, включая развивающиеся страны. Данные по российской популяции свидетельствуют о стремительном увеличении распространенности риска нарушенного пищевого поведения в неклинической популяции (Дурнева 2015; Мешкова, Митина, Шелыгин и др. 2023). В связи с этим является актуальным проведение исследования особенностей отношения к собственному телу, пищевого поведения, способов совладания со стрессом у молодых людей, изучение предпосылок формирования нарушений пищевого поведения и обозначение направленности программы психологической помощи.

Материалы и методы исследования

Нами предложена гипотеза о том, что отношение к собственному телу и пищевое поведение у юношей и девушек имеют различия.

Целью нашего исследования является изучение психологических предпосылок формирования нарушений пищевого поведения у молодых людей и обозначение направленности программы психологической помощи.

Критерии включения респондентов в исследование: возраст от 18 до 27 лет, обучение в высшем учебном заведении.

Критерии исключения: возраст младше 18 и старше 27 лет, отсутствие статуса

«студент вуза», наличие метаболических расстройств, беременность у женщин.

В исследовании приняли участие 60 респондентов женского и мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, среди них 30 юношей и 30 девушек. Средний возраст выборки 23,2 года. Участие в исследовании приняли студенты Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена и Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (СПбПУ) г. Санкт-Петербурга, а также Уральского федерального университета им. первого президента России Б. Н. Ельцина г. Екатеринбурга.

Применялись следующие методы исследования.

1. «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи (2006). Опросник направлен на исследование неудовлетворенности собственным телом (оценочный и перцептивный компоненты).

2. «Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ)» Т. ван Стриен (1986), переведен и апробирован Т. Г. Вознесенской. Опросник направлен на выявление типов пищевого поведения. Ограничительный тип – поддержание веса, путем самоконтроля в питании. Эмоциогенный тип связан с появлением желания есть в ответ на негативные эмоции. Экстернальный тип проявляется в стремлении поесть под влиянием внешних стимулов (внешний вид или запах еды).

3. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Л. И. Вассермана (1988). Методика предназначена для определения копинг-стратегий, способов преодолений трудных жизненных ситуаций: 1) конфронтация – решение проблемы через активные действия; 2) дистанцирование – снижение субъективной значимости события; 3) самоконтроль – контроль своих эмоций в стрессе; 4) поиск социальной поддержки – обращение за поддержкой к другим людям; 5) принятие ответственности –

принятие ответственности за последствия ситуации; 6) бегство-избегание – избегание стрессовых ситуаций или проблем; 7) планирование решения проблемы – поиск решения проблемы; 8) положительная переоценка – поиск положительных аспектов в сложных ситуациях.

Для статистической оценки данных в работе применялся U-критерий Манна – Уитни. Обработка полученных данных и математическая статистика были осуществлены с помощью программы Microsoft Office Excel.

Результаты исследования

Нами проведен сравнительный анализ показателей юношей и девушек.

1. Анализ показателей методики «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи (2006)

Результаты, полученные с помощью методики ООСТ, свидетельствуют о том, что различия в степени неудовлетворенности собственным телом обнаружены ($U = 231$ при $p \leq 0,05$): девушки в большей степени испытывают неудовлетворенность собственным телом (см. таблицу 1).

2. Анализ показателей по методике «Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ)»

Результаты, полученные в ходе исследования методикой DEBQ, показали достоверно значимые различия: девушки чаще используют стиль нарушения пищевого поведения по эмоциогенному типу ($U = 288$ при $p \leq 0,05$); они в большей степени склонны употреблять пищу в ответ на негативные эмоции (например, раздражение, тревога, гнев) и склонны к перееданиям. В то же время у девушек значимо больше показатели по ограничительному типу ($U = 321$ при $p \leq 0,05$), они мотивированы поддерживать определенный вес путем самоконтроля в питании, соблюдения диет (см. таблицу 2).

3. Анализ показателей опросника «Способы совладающего поведения»

Анализ результатов, полученных с помощью методики «Способы совладающего поведения», показал достоверно значимые различия между девушками и юношами по показателям «самоконтроль» ($U = 304$ при $p \leq 0,05$) и «планирование решения» ($U = 315$ при $p \leq 0,05$) (см. таблицу 3). По остальным показателям значимых различий не выявлено. Однако на основе анализа средних значений в группе юношей можно отметить, что они преимущественно выбирают стратегию «бегство-избегание».

Таблица 1. Средние значения показателей группы девушек и юношей по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»

Показатели по методике (ООСТ)	Группа девушек, N=30		Группа юношей, N=30		U (* - $p \leq 0,05$)
	M	SD	M	SD	
Уровень удовлетворенности собственным телом	16,57	10,04	9,1	10,54	231*

Таблица 2. Сравнение средних значений показателей группы девушек и юношей по методике «Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ)»

Показатели по методике (DEBQ)	Группа девушек, N=30		Группа юношей, N=30		U (* - $p \leq 0,05$)
	M	SD	M	SD	
Ограничительное	2,71	0,975	2,24	0,945	321*
Эмоциогенное	2,57	1,021	1,89	0,787	288 *
Экстернальное	3,04	0,736	2,69	0,645	343

Таблица 3. Сравнение средних значений показателей группы девушек и юношей по методике «Способы совладающего поведения»

Показатели по методике Способы совладающего поведения	Группа девушек N=30		Группа юношей N=30		U (* - p ≤ 0,05)
	М	SD	М	SD	
Конфронтация	56	9,548	54,03	9,873	422
Дистанцирование	55,3	9,788	51,53	12,727	347
Самоконтроль	49,63	7,531	41,73	12,882	304*
Поиск соц. поддержки	50,83	11,231	47,57	13,106	388
Принятие ответственности	49,27	9,759	46,57	11,999	395
Бегство-избегание	57,9	10,314	54,13	11,913	401
Планирование решения	54,57	11,996	46,6	15,631	315*
Положительная переоценка	51,3	10,31	48,63	14,445	401

Обсуждение результатов

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что девушки в большей степени испытывают неудовлетворенность собственным телом, по сравнению с юношами, что подтверждается результатами исследованиями разных авторов. S. Grabe, L. M. Ward, J. S. Hyde (2008) утверждают, что женщины в большей степени, подвергаются негативному влиянию средств массовой информации на восприятие своего тела, что часто приводит к неудовлетворенности телом. В исследовании R. Pingitore, B. Spring, D. Garfield (1997) подчеркивается, что женщины значительно чаще, чем мужчины, выражают неудовлетворенность своим телом и склонны к диетам и иным мерам по контролю веса. E. M. Fekete, R. E. Herndier и A. C. Sander, (2021) исследовали женщин в возрасте от 18 до 74 (средний возраст 31,17 лет) и также отмечают, что женщины ориентируются на культурные стандарты, пропагандирующие худобу, испытывают недовольство своим телом и склонны сдержанно питаться.

В нашем исследовании эмоциогенный и ограничительный тип пищевого поведения значимо выше у девушек, чем

у юношей, что подтверждается в исследовании Е. Н. Леоновой. Автор, изучая типы пищевого поведения, отмечала, что: «эмоциогенно-ограничительный тип пищевого поведения свойствен девушкам, считающим, что у них есть лишний вес». У них отмечалась также «склонность к передаванию для снятия эмоционального дискомфорта и очистительные практики» (Леонова 2017, 179).

По результатам анализа способов совладающего поведения в стрессовых ситуациях мы выявили, что девушки чаще выбирают адаптивные стили совладания со стрессом «самоконтроль» и «планирование решения», в то время как юноши выбирают стиль «бегство-избегание», что подтверждается в исследовании Я. С. Сунцовой. Автор исследовала респондентов (25–40 лет) и отмечала, что женщины чаще использовали адаптивные стратегии преодоления трудностей: планирование решения проблемы, принятие ответственности и поиск социальной поддержки. Мужчины склонны использовать стратегии избегания и дистанцирования, предполагающие вытеснение из сознания стрессовых факторов, а не прямое противостояние им (Сунцова 2014).

Подводя итоги можно обозначить, что гипотеза о различиях в отношении к собственному телу, структуре пищевого поведения и стилей совладания со стрессом у юношей и девушек подтверждена. На основании проведенного исследования нам представляется необходимой разработка программы психологической помощи молодым людям, направленной на принятие своего тела и освоение адаптивных способов совладания со стрессом.

Выводы

1. Девушки в большей степени испытывают неудовлетворенность собственным телом по сравнению с юношами, им свойственен эмоциогенный и ограничительный стили нарушений пищевого поведения. В то же время девушки чаще используют адаптивные способы совладания со стрессом.

2. Полученные данные делают необходимым продолжение исследования, а также поиск превентивных психологических мер и программ психологической помощи молодым людям для профилактики формирования нарушений пищевого поведения.

Литература

- Гурылева, Л. В., Белозерова, Л. А., Семенова, И. А. (2016) К проблеме исследования образа тела у современных подростков. *Современные исследования социальных проблем. (Электронный научный журнал)*, № 59, с. 242–248.
- Дурнева, М. Ю. (2015) Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований. *Клиническая и специальная психология*, т. 4, № 3, с. 1–19. DOI: 10.17759/cpse.2015040301.
- Ермакова, Н. Г., Туктарова, А. А. (2024) Отношение к образу тела и стили пищевого поведения у женщин молодого и среднего возраста с избыточной массой тела. В кн.: А. Г. Фаустова (ред.). *Психологические исследования внешности и образа тела: коллективная монография*. Рязань: ОтСиОп, с. 182–190.
- Иванов, Д. В., Хохрина, А. А. (2019) Образ тела у подростков с нарушениями пищевого поведения. *Вестник университета*, № 6, с. 198–204. DOI: 10.26425/1816-4277-2019-6-198-204
- Леонова, Е. Н. (2017) Социально-психологические типы пищевого поведения. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*, № 2, с. 174–181.
- Мешкова, Т. А., Митина, О. В., Шелыгин, К. В., Александрова, Р. В., Николаева, Н. О. (2023) Тест пищевых установок (EAT-26): оценка психометрических характеристик и факторной структуры на неклинической выборке 876 студенток. *Клиническая и специальная психология*, т. 12, № 1, с. 66–103. DOI: 10.17759/cpse.2023120104
- Сунцова, Я. С. (2014) Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*, № 3, с. 50–60.
- Fekete, E. M., Herndier, R. E., Sander, A. C. (2021) Self-Compassion, Internalized Weight Stigma, Psychological Well-Being, and Eating Behaviors in Women. *Mindfulness*. vol. 12, pp. 1262–1271. DOI: 10.1007/s12671-021-01597-6
- Grabe, S., Ward, L. M., Hyde, J. S. (2008) The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, vol. 134, no. 3, pp. 460–476. DOI: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Pingitore, R., Spring, B., Garfield, D. (1997) Gender differences in body satisfaction. *Obesity Research*, vol. 5, no. 5, pp. 402–409. DOI: 10.1002/j.1550-8528.1997.tb00662.x

References

- Durneva, M. Yu. (2015) Formirovanie pishchevogo povedeniya: put' otmledenchestva do podrostka. *Obzor zarubezhnykh issledovaniy* [Formation of eating behavior: the path from infancy to adoles-

- cence. A review of foreign studies]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya — Clinical Psychology and Special Education*, vol. 4, no. 3, pp. 1–19. DOI: 10.17759/cpse.2015040301 (In Russian)
- Ermakova, N. G., Tuktarova, A. A. (2024) Otnoshenie k obrazu tela i stili pishchevogo povedeniya u zhenshchin molodogo i srednego vozrasta s izbytochnoj massoi tela [Attitudes toward body image and eating behavior styles in young and middle-aged overweight women]. In: A. G. Faustova (ed.). *Psikhologicheskie issledovaniya vneshnosti i obraza tela: kollektivnaya monografiya [Psychological Research on Appearance and Body Image]*. Ryazan: OtSiOp Publ., pp. 182–190. (In Russian)
- Fekete, E. M., Herndier, R. E., Sander, A. C. (2021) Self-Compassion, Internalized Weight Stigma, Psychological Well-Being, and Eating Behaviors in Women. *Mindfulness*, vol. 12, pp. 1262–1271. DOI: 10.1037/0033-2909.134.3.460 (In English)
- Grabe, S., Ward, L. M., Hyde, J. S. (2008) The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, vol. 134, no. 3, pp. 460–476. DOI: 10.1037/0033-2909.134.3.460 (In English)
- Guryleva, L. V., Belozerova, L. A., Semenova, I. A. (2016) K probleme issledovaniya obraza tela u sovremennykh podrostkov [On the problem of studying body image in modern teenagers]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem — Russian Journal of Education and Psychology*, vol. 3–2, no. 59, pp. 242–248. (In Russian)
- Ivanov, D. V., Khokhrina, A. A. (2019) Obraz tela u podrostkov s narusheniyami pishchevogo povedeniya [Body image among adolescents with eating disorders]. *Vestnik universiteta*, no. 6, pp. 198–204. DOI: 10.26425/1816-4277-2019-6-198-204 (In Russian)
- Leonova, E. N. (2017) Sotsial'no-psikhologicheskie tipy pishchevogo povedeniya [Social and psychological types of eating behavior]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika» — Bulletin of Udmurt University Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, no. 2, pp. 174–181. (In Russian)
- Meshkova, T. A., Mitina, O. V., Shelygin, K. V., Aleksandrova, R. V., Nikolaeva, N. O. (2023) Test pishchevykh ustanovok (EAT-26): otsenka psikhometricheskikh kharakteristik i faktornoj struktury na neklinicheskoy vyborke 876 studentok. [The Eating Attitudes Test (EAT-26): evaluation of psychometric properties and factor structure in a non-clinical sample of 876 female students]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya — Clinical Psychology and Special Education*, vol. 12, no. 1, pp. 66–103. DOI: 10.17759/cpse.2023120104 (In Russian)
- Pingitore, R., Spring, B., Garfield, D. (1997) Gender differences in body satisfaction. *Obesity Research*, vol. 5, no. 5, pp. 402–409. DOI: 10.1002/j.1550-8528.1997.tb00662.x (In English)
- Suntsova, YA. S. (2014) Osobennosti psikhologicheskikh zashchit i koping-strategij muzhchin i zhenshchin [Features of psychological defenses and coping strategies of men and women]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika — Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, no. 3, pp. 50–60. (In Russian)