

УДК 159.922

Возрастная психология

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ТИПА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Никитина А.А., Калякина Л.В.

Данная статья посвящена изучению взаимосвязи тревожности и специфики пищевого поведения. Представлены имеющиеся в научной литературе данные относительно типов пищевого поведения взрослых людей. Рассмотрены теоретические основы понятия «тревожность» и ее проявлений у мужчин и женщин, проанализированы, какие типы пищевого поведения чаще проявляются при повышенной тревожности в период ранней взрослости. В статье представлены результаты собственного эмпирического исследования, отражающие анализ выраженности типов пищевого поведения, и изучение уровня тревожности у молодых мужчин и женщин. С помощью метода коэффициента корреляции Спирмена показана взаимосвязь реактивной и личностной тревожности с типами пищевого поведения. Дан сравнительный анализ специфики пищевого поведения и тревожности мужчин и женщин. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ коррекции аддиктивных типов пищевого поведения в период молодости и взрослости.

Ключевые слова: тревожность, пищевое поведение, экстернальный тип пищевого поведения, эмоциогенный тип пищевого поведения, ограничительный тип пищевого поведения, ранняя взрослость.

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON THE FORMATION OF EATING BEHAVIOR IN PEOPLE OF EARLY ADULTITY

Nikitina A.A., Kalyakina L.V.

This article is devoted to the study of the relationship between anxiety and the specifics of eating behavior. The data available in the scientific literature regarding the types of eating behavior of people are presented. The theoretical foundations of the concept of “anxiety” and its manifestations in men and women are considered, and what types of eating behavior are most often manifested with increased anxiety during early adulthood are analyzed. The article presents the results of our own empirical research, reflecting an analysis of the severity of types of eating behavior, and a study of the level of anxiety in young men and women. The relationship between reactive and personal anxiety and types of eating behavior is shown, identified using the Spearman correlation coefficient method. A comparative analysis of the specifics of eating behavior and anxiety of men and women is given. The results of the study can be used to develop programs for the correction of addictive types of eating behavior during youth and adulthood.

Key words: anxiety, eating behavior, external type of eating behavior, emotiogenic type of eating behavior, restrictive type of eating behavior, early adulthood.

Введение

Взаимосвязь между тревожностью и спецификой нарушения пищевого поведения в период ранней взрослости является актуальной темой исследований в области психологии и психиатрии. Ранняя взрослость – это период в жизни, когда молодые люди вступают в пору активного взросления, они сталкиваются с множеством физических, эмоциональных и социальных перемен. Мы вслед за Э.Крайг рассматриваем возрастные границы ранней взрослости как диапазон от 20 до 40 лет.

Согласно отечественным и зарубежным ученым человек склонен подвергаться тревоге в

любом возрасте [7]. Тревожность может сыграть одну из ключевых ролей в развитии и поддержании нарушений пищевого поведения, а также может стать как фактором, способствующим возникновению этих расстройств, так и следствием его существования.

Актуальность изучения взаимосвязи между тревожностью и спецификой нарушения пищевого поведения в период ранней взрослости обусловлена высокой распространенностью и серьезными последствиями этих расстройств. Понимание этих взаимосвязей позволит разработать более эффективные стратегии предупреждения, диагностики и сопровождения, способствующие психологическому и физическому благополучию взрослых людей.

В эпоху постоянных социально-экономических трансформаций, многозадачности и культа презентации собственной красоты и успешности общество требует прилагать гораздо больше усилий для поддержания здорового образа жизни. Рациональное пищевое поведение, которое предполагает под собой осознанное и правильное отношение к пище, является здоровым образом жизни, но проблема зависимости от еды на сегодняшний день актуальна, люди страдают от лишнего или недостаточного веса, что напрямую влияет на потерю гармонии внутри себя, и как следствие нарушение взаимоотношений с окружающими людьми.

Изучение тревожности и пищевого поведения актуально и в детском, и в подростковом, и в зрелом возрасте, что обуславливает большое количество работ зарубежных и отечественных ученых. Влияние отрицательных эмоций на пищевое поведение изучал А.Н. Леонтьев: его работы раскрывали важность понимания человеческих мотивов на отношение к еде [3]. Другим известным ученым, который исследовал эту тему, был А.Р. Лурия: он выявил закономерности в типах пищевого поведения при различных уровнях тревожности [4].

Отечественные ученые Александрова Р.В., Мешкова Т.А., Каменецкая Е.В., Ребеко Т.А., Дурнева М.Ю., Иванова Д.В., Хохрина А.А., Николаева Н.О. в своих работах рассматривали как на пищевое поведение влияют различные социокультурных факторы.

В работах зарубежных ученых (Николс Т.И., Следдэнс Э, Лихти Дж., Линг Ф., Йонгенелис М.И., Берн С.М., Петтигрю С., Берге Дж., МакДональд Д.И., Хиллард И.И., Рожерс Б.Дж.) в фокусе исследовательского внимания находятся особенности влияния детско-родительских отношений на формирование пищевого поведения ребенка.

Проводя анализ имеющихся научных данных в педагогике и психологии, касательно тревожности, можно отметить, что большая часть исследований посвящена подросткам, так как этот возраст является наиболее чувствительным для развития и проявления тревожности. Над этой проблемой работали такие ученые, как А.В. Андриенко, Е.В. Змановская, А.В. Никитина, Л.В. Маликов, А.М. Прихожан, А.А. Реан, И.А. Фурманов и др.

Период юношества и ранней взрослости в российской и зарубежной литературе обозначается как эмоционально устойчивый период. Тем не менее, в последние десятилетия появились

работы А.А. Реан, С.В. Михейкина, Ф.Райс, М.С. Калистратова, которые подчеркивают важность рассмотрения проблемы тревожности в данном возрасте.

Из анализа как зарубежных, так и отечественных источников следует понимать, что под пищевым поведением понимается не только наше отношение к пище и способы ее употребления, но и весь комплекс привычек, установок и эмоций, связанных с питанием. Это отражает наши ценности и предпочтения в отношении еды как в обычных, так и в стрессовых ситуациях, а также наше стремление формировать определенный образ собственного тела. Пищевое поведение уникально для каждого человека и включает в себя широкий спектр поведенческих форм, привычек и эмоциональных реакций, связанных с пищей [5].

Люди, обладающие нерациональным пищевым поведением, обращаются к еде как к способу справиться со стрессом, заглушить эмоциональные переживания. Момент поедания пищи может помочь временно снять негативные чувства, а также акт употребления большого количества еды может быть фактом агрессии, накопленной за день, но эта агрессия направлена не на внешний мир, а внутрь себя, то есть мы имеем дело в этом случае уже с аутоагрессией.

Пищевая зависимость обычно возникает в раннем детстве, в годы формирования пищевого поведения. Многие люди, страдающие от пищевой зависимости, не развили навыки эффективного управления стрессом и всегда прибегали к еде как способу справиться с ним [8]. Человеку важно осознанно управлять своим поведением и деятельностью, уметь контролировать собственные психические процессы, в том числе уметь подавлять непосредственные эмоциональные проявления с помощью воли [8].

Существует шесть социально-психологических типов пищевого поведения: интернальный, экстернальный, неустойчивый, эмоциогенно-ограничительный, ограничительный, эмоциогенно-экстернальный [11].

Наиболее распространенными аддиктивными типами пищевого поведения являются: экстернальное, эмоциогенное и ограничительное поведение в отношении пищи [2].

Представители экстернального типа пищевого поведения реагируют на внешние стимулы. Их привлекает запах пищи, ее вид, еда за компанию. Они склонны переедать, несмотря на физиологическое насыщение. Люди с эмоциогенным нарушением пищевого поведения чаще всего заедают свои эмоции. Однако, после потребления большого количества пищи, представители эмоциогенного типа пищевого поведения чувствуют вину, стыд, и разочарование в себе, что может еще больше ухудшать их эмоциональное состояние.

Представители ограничительного типа пищевого поведения намеренно ограничивают себя в еде, сидят на диетах.

Часто людям с повышенной тревожностью свойственно иметь аддиктивный тип пищевого поведения. По данным психологических исследований люди, имеющие нарушения пищевого поведения, склонны к повышенной тревожности, особенно ситуативной [9].

Тревожность – это постоянное состояние, не связанное с конкретными обстоятельствами, и сопровождает человека в разных сферах жизни. Она может быть результатом формирования личности или темперамента, связанного с уязвимостью нервных процессов [6].

Тревожность может по-разному проявляться у мужчин и женщин в период ранней взрослости. По мнению Д.В. Имедадзе, такие различия не являются безотносительными и могут варьироваться в зависимости от особенностей каждого человека [1]. Чаще всего тревожность молодых женщин затрагивает эмоциональную сферу, влияя на их внутренний мир и отношения с окружающими. Из-за тревожности женщины могут испытывать страхи, нервозность. У молодых мужчин чаще всего тревожность затрагивает не эмоциональную сферу, а поведенческие аспекты и физические симптомы. На фоне тревожности мужчины могут испытывать раздражительность, агрессивность или стремиться к полному контролю.

Проявление тревожности может повлечь за собой проблемы с пищевым поведением. Ю.Л. Савчикова считает, что психологически нездоровое отношение к пище может стать причиной неврозов, заниженной самооценки, изоляции, общего снижения качества жизни [12].

Таким образом, проблема влияния тревожности на пищевое поведение актуальна и важна для исследования.

Материалы и методы

Целью нашего исследования стал анализ взаимосвязи тревожности и пищевого поведения у мужчин и женщин ранней взрослости.

В качестве теоретического исследования применялись методы анализа и обобщения публикаций, посвященных проблеме пищевого поведения и тревожности.

В рамках эмпирического метода были использованы следующие методики:

1) «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилберга (STAI)» (в адаптации Ю.Л. Ханина).

2) «Голландский опросник пищевого поведения (сокр. DEBQ)»

Обработка данных производилась с помощью метода коэффициента корреляции Спирмена.

В исследовании приняло участие 13 мужчин и 22 женщины в возрасте от 19 до 34 лет, занимающихся разной профессиональной деятельностью.

Результаты исследования

В процессе эмпирического исследования мы провели изучение особенностей тревожности молодых людей и их типа пищевого поведения. Обратимся к результатам исследования по всей группе. Сначала рассмотрим результаты методики «Шкала оценки уровня реактивной и

личностной тревожности Спилбергера (STAI)» (см. табл.1).

ТАБЛИЦА 1.

ПОКАЗАТЕЛИ РЕАКТИВНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ИСПЫТУЕМЫХ

Уровень тревожности	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Низкая	30 человек (85%)	0 человек (0%)
Средняя	4 человека (12%)	20 человек (57%)
Высокая	1 человек (3%)	15 человек (43%)

Как мы видим из таблицы 1, показатели реактивной тревожности у большинства респондентов низкие, это говорит о том, что испытуемые способны справляться с объективной тревогой. Показатели личностной тревожности у испытуемых средние, либо высокие, что означает, что испытуемые подвержены тревоге как черте личности. Люди, обладающие чрезмерной тревожностью, часто переживают даже по поводу незначительных событий, которые объективно не несут опасности. Тревожность как черта личности может быть вызвана внешними обстоятельствами, а также и внутренними факторами, (генетические предрасположенности или психологические травмы).

Теперь обратимся к результатам методики «Голландский опросник пищевого поведения» (см. табл. 2)

ТАБЛИЦА 2.

ВЫРАЖЕННОСТЬ ТИПОВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Ограничительный тип пп	Эмоциогенный тип пп	Экстернальный тип пп	Ограничительный и эмоциогенный тип пп	Эмоциогенный и экстернальный тип пп	Ограничительный и экстернальный тип пп	Ограничительный, эмоциогенный и экстернальный тип пп	Нет нарушений
6 чел. (17%)	4 чел. (11%)	7 чел. (20%)	2 чел. (6%)	8 чел. (23%)	1 чел. (3%)	3 чел. (9%)	4 чел. (11%)

Исходя из таблицы 2, мы видим, что у 89% исследуемых есть нарушения пищевого поведения. Исследуемые чаще подвержены эмоциогенному и экстернальному типу. Также, мы можем заметить, что 11 человек имеют нарушения сразу по двум типам и 3 человека имеют нарушения сразу по трем типам.

Проведенный анализ говорит нам о том, что показатели тревожности и нарушений пищевого

поведения у мужчин и женщин не распределены равномерно. Показатели личностной тревожности у женщин на 20% выше, чем у мужчин. Показатели реактивной тревожности у женщин на 9% выше, чем у мужчин. Женщины более тревожны, чем мужчины, что сказывается, на наш взгляд, на особенностях их пищевого поведения.

Что касается «Голландского опросника пищевого поведения», то получились следующие результаты: в результате исследования пищевого поведения было выявлено, что женщины более подвержены ограничительному и эмоциогенно-экстернальному типу пищевого поведения, а мужчины экстернальному типу пищевого поведения.

Ниже представлена таблица №3, в которой продемонстрирована корреляционная зависимость показателей тревожности и типов пищевого поведения у женщин с помощью критерия Спирмена (см. табл. 3).

ТАБЛИЦА 3.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ШКАЛАМИ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА И ОПРОСНИКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН

Голландский опросник пищевого поведения	Шкала реактивной тревожности	Шкала личностной тревожности
Ограничительное пищевое поведение	-0,205	-0,3
Эмоциогенное пищевое поведение	0,36	0,308
Экстернальное пищевое поведение	0,471*	0.413

Примечание: * - достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$ (по коэффициенту корреляции Спирмена).

N	p	
	0.05	0.01
22	0.43	0.54

Статистический анализ выявил положительную корреляцию экстернального пищевого поведения и реактивной тревожности у женщин. Чем выше уровень реактивной (ситуативной) тревожности, тем более выражен экстернальный тип пищевого поведения, и наоборот (при снижении показателей реактивной тревожности наблюдается более низкие

значения по экстеральному типу пищевого поведения).

В таблице №4 представлены результаты корреляционного анализа показателей тревожности и типов пищевого поведения, проведенного с помощью критерия Спирмена. (см. табл. 4).

ТАБЛИЦА 4

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ШКАЛАМИ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА И ОПРОСНИКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У МУЖЧИН

Голландский опросник пищевого поведения	Шкала реактивной тревожности	Шкала личностной тревожности
Ограничительное пищевое поведение	-0,074	-0,383
Эмоциогенное пищевое поведение	0,135	-0,055
Экстернальное пищевое поведение	0,359	0.349

Примечание: * - достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$ (по коэффициенту корреляции Спирмена).

N	p	
	0.05	0.01
13	0.56	0.7

Статистический анализ не выявил значимые корреляционные связи между тревожностью и типом пищевого поведения у мужчин.

Обсуждения и заключения

Сегодня пищевое поведение человека во многом определяет нашу жизнь. Оно становится многофункциональным посланием в системе социальных отношений. Проведенное исследование говорит о том, что нарушениям пищевого поведения подвержены как мужчины, так и женщины. Тем не менее, специфика этих расстройств разная. Так, для женщин показательным становится импульсивное переедание, суть которого сводится к импульсивному и эмоциональному перееданию. Набор веса, в большинстве своем у женщин, происходит во время стресса. Высокие показатели реактивной тревожности у женщин влияют на экстернальное пищевое поведение. Мужчины склонны испытывать серьезные проблемы с испытанием удовольствия от еды. Это нарушение пищевого поведения также

относится к экстернальному типу.

Представленное в статье исследование носит незаконченный характер: мы планируем продолжить изучение влияния тревожности на тип пищевого поведения мужчин и женщин, увеличив выборку респондентов и расширив возрастные границы, дав возможность сравнить представителей разных возрастных групп. Кроме того, на наш взгляд, интересно проследить взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа пищевого поведения. В зависимости от полученных данных планируем разработать программу по снижению тревожности и развитию стрессоустойчивости у мужчин и женщин с разным типом пищевого поведения.

Список использованных источников

1. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Тбилиси, 2014. 60 с.
2. Коннер М, Армитейдж К. Социальная психология пищи. Х.: Гуманитарный Центр, 2012. 264 с.
3. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1971. 40 с.
4. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М. 2002.
5. Марков А.А. Пограничные нервно-психические расстройства при избыточном весе и ожирении: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Томск, 2006. 23 с.
6. Медведев В.Э. Диморфическое расстройство: факторы риска и стереотипы динамики. Психическое здоровье. 2016 14 (5). С. 13-22.
7. Никитина А.А., Разумова В.В. Факторы возникновения и развития тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1, URL: psykaf417.esrae.ru/ru/35-342 (дата обращения: 04.05.2024).
8. Петрова Н.Н., Грибова О.М. Диморфофобия в клинике эстетической хирургии. Психические расстройства в общей медицине. 2014.
9. Петрова, Е. А. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения // Теоретический и практический потенциал современной науки : Сборник научных статей / Научный редактор И.В. Беседина. Том Часть VIII. – Москва: Издательство "Перо", 2020. С. 102-109.
10. Лебедева О.В., Повshedная Ф.В., Карабущенко Н.Б. Возможности развития саморегуляции студента – будущего педагога в условиях современного педагогического ВУЗа [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2016.№2(2016). URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/217/218>(дата обращения: 04.05.2024).
11. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2017. №2.

12. Савчикова Ю.Л. Психологические особенности женщин с проблемами веса: автореф. дис...канд.псих.наук. Санкт-Петербург, 2005. 28с.

Никитина Александра Александровна, кандидат психологических наук, доцент, НГПУ им. К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Калякина Любовь Вячеславовна – студент, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: i.lazareva2017@inbox.ru, тел. 89302762093

Nikitina Aleksandra Aleksandrovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Kalyakina Lyubov Vyacheslavovna– student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: i.lazareva2017@inbox.ru, тел. 89302762093

5.3.1 Возрастная психология

9 стр.