

ЭМОЦИОГЕННЫЙ ПАТТЕРН В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Бояр А.К., Кушнерук А.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск*

Ключевые слова: молодежь, студенты, питание, эмоциогенный паттерн питания, рефлексия.

Резюме: питание – важнейший ресурс здоровьесбережения, легкоуязвимое место в образе жизни студента. С использованием анкетно-опросного метода обработаны данные о поведенческих стереотипах и состоянии здоровья 600 респондентов. Выявлена подверженность питания воздействию эмоционального состояния с формированием эмоциогенного паттерна питания у 465 респондентов (77,5%). Изучена социальная структура респондентов, имеющих данный стереотип.

Resume: nutrition is the mainest health-saving resource, vulnerable place in student's lifestyle. Behavior stereotype and health state data of 600 respondents was processed with questionnaire method. Dependence of nutrition from emotional background influence was identified which led to forming of emotiogenic nutrition pattern in 465 respondents (77.5%). Social structure of respondents with this stereotype has been studied.

Актуальность. Питание – важнейший фактор здоровьесбережения, который обеспечивает текущие потребности организма и должен работать на резерв, достаточный для осуществления расширенных задач, с которыми в большом количестве сталкивается студент и учащийся [1]. Молодой возраст требует повышенного внимания к составу пищи и факторам, определяющим формирование паттернов ее употребления [3]. В их число входит значительная группа эмоциональных и психологических факторов, требующих урегулирования. Для определения круга вопросов о влиянии эмоционального состояния на режим потребления и состав пищи, требуется тщательный скрининг на предмет выявления эмоционально-алиментарных зависимостей и их влияния на состояние здоровья [2].

Цель: проведение анализа пищевого поведения учащейся молодежи с целью выявления эмоциогенных паттернов и изучения их влияния на формирование здоровья респондентов.

Задачи: 1. Выявить эмоциогенные паттерны питания в выборке; 2. Рассмотреть структуру показателей физического и психологического состояния респондентов в отобранном диапазоне.

Материал и методы. Изучение стереотипов пищевого поведения проводилось среди 600 респондентов в возрасте от 15 до 25 лет анкетно-опросным методом. Статистическая обработка проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие 600 человек, в возрасте 15 – 25 лет. Респонденты женского пола составили 70,8%, мужского – 29,2%. В структуре занятости преобладают студенты и учащиеся ВУЗов и ССУЗов – 80,5%.

Совокупный анализ связи эмоционального состояния и питания показал, что большинство опрошенных (77,5%) указывают на связь эмоционального состояния и

питания (рисунок 1), причем 10,8% отмечают сильное влияние этих факторов друг на друга (рисунок 2).

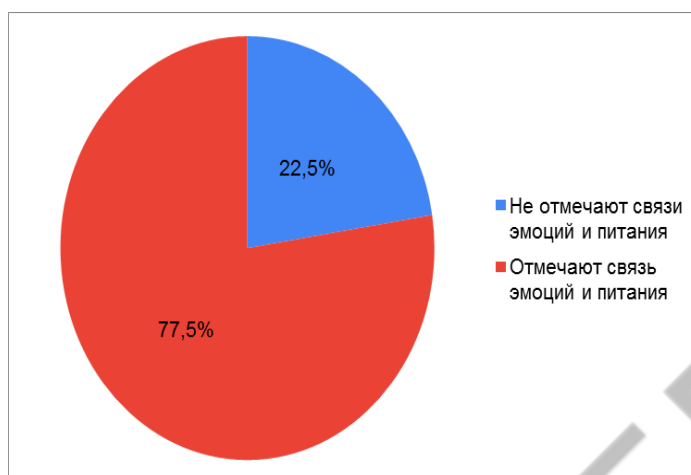


Рис. 1 – Наличие у респондентов связи эмоционального состояния и питания

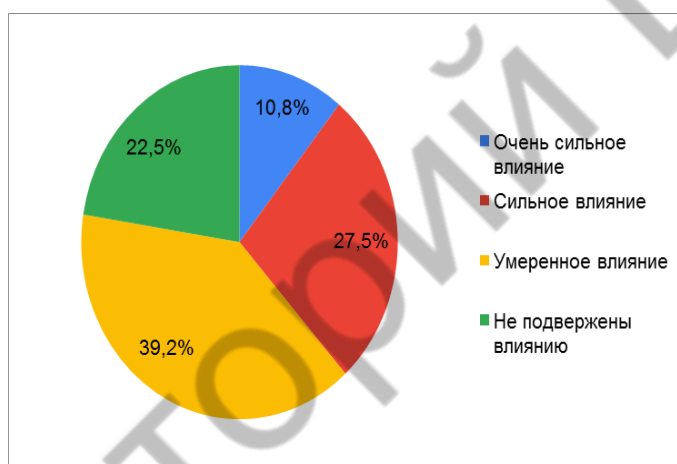


Рис. 2 – Распределение респондентов по степени связи их эмоционального состояния и питания

Среди респондентов, продемонстрировавших эмоциогенный паттерн питания, на зависимость эмоционального состояния от питания указывают 89,0% опрошенных (рисунок 3), вместе с тем на зависимость режима и структуры питания от эмоционального состояния указывает 92,9% (рисунок 4).

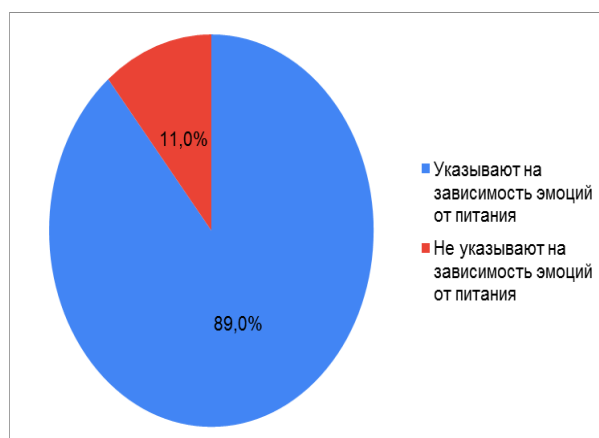


Рис. 3 – Распределение респондентов по зависимости их эмоционального состояния от питания



Рис. 4 – Распределение респондентов по зависимости режима питания от эмоционального состояния

Половая принадлежность оказывает влияние на формирование эмоционального фона через ряд факторов, таких как гормоны. Среди носителей эмоциогенного паттерна питания преобладают девушки – 76,1% (рисунок 5).

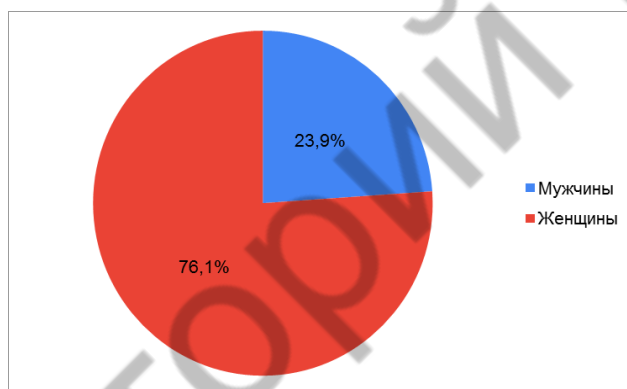


Рис. 5 – Половая структура носителей эмоциогенного паттерна питания

Возраст, а так же события, которые, как правило, совпадают с определенными этапами в жизни молодых людей, являются важнейшими факторами в формировании эмоционального состояния, которое может влиять на их пищевые стереотипы. В возрастной структуре носителей эмоциогенного типа пищевого поведения преобладают лица 18 – 20 лет – 56,3% респондентов (рисунок 6). Этот период совпадает с началом обучения в ВУЗах и, следовательно, адаптацией к новым условиям жизнедеятельности.

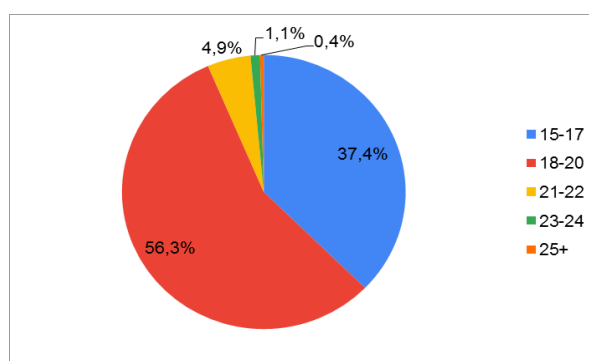


Рис. 6 – Возрастная структура носителей эмоциогенного паттерна питания

Род деятельности, а также область занятости, вносит коррективы в образ жизни и психологическое состояние. Студентами дневной формы обучения являются 76,8% анкетированных, работают 18,5% (рисунок 7). В структуре опрошенных 15,5% составляют респонденты, получающие высшее медицинское образование.

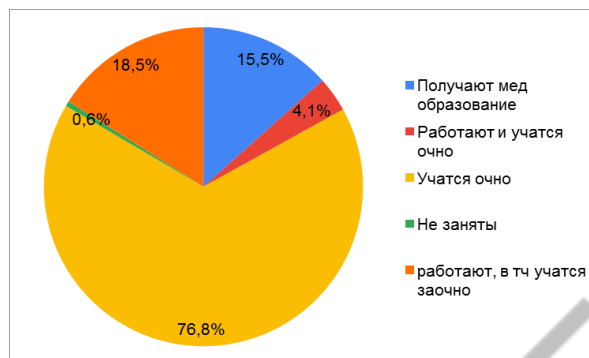


Рис. 7 – Структура занятости носителей эмоциогенного паттерна питания

Индекс массы тела (ИМТ) является индикатором энергетической адекватности питания. Так, пониженный ИМТ имеют 28,2% респондентов подверженных эмоциональному влиянию с изменением питания, 9,7% - повышенный (рисунок 8).

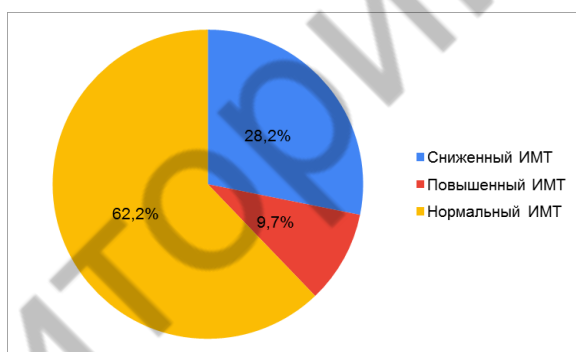


Рис. 8 – ИМТ носителей эмоциогенного паттерна питания

По данным исследования хронические заболевания имеют 20,8% опрошенных, причем 42,4% из них составляют алиментарно-зависимые заболевания.

Среди анкетированных, проявивших связь эмоционального состояния и питания 44,1% отметили, что стресс вызывает у них сублимацию негативных эмоций в не мотивированное голодом потребление пищи; 65,4% отметили длительное отсутствие аппетита в стрессовых ситуациях; 64,5% поощряют себя пищей в случаях удовлетворенности результатами своей деятельности, 53,5% в меньшей степени заботятся о качестве продуктов питания при повышении моральной напряженности; 70,1% отмечают, что питались бы лучше при повышении материальной обеспеченности; 57,0% не продумывают свой рацион, ссылаясь на нехватку времени; 42,4% удовлетворяют сиюминутные потребности в пище безотлагательно; 45,6% отмечают высокий уровень потребления напитков, содержащих кофеин, в условиях труда в ночное время; 72,7% респондентов считают свое питание неправильным (рисунок 9).

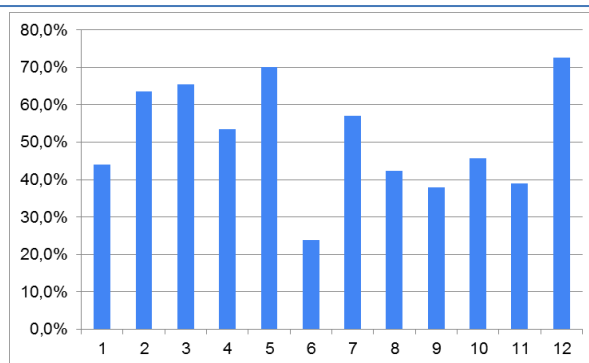


Рис. 9 – Данные рефлексииносителей эмоциогенного паттерна питания

(процент подтверждения предложенных тезисов)

1. Я могу заедать свои проблемы
2. Когда я о чем-то переживаю, могу долго ничего не есть
3. За хорошую работу я могу похвалить себя чем-то вкусненьким
4. В напряженный день я менее придирчиво отношусь к выбору еды
5. Если бы я зарабатывал больше, то питался бы лучше
6. Я считаю, что лучше переесть, чем недоесть
7. Обычно у меня не хватает времени/желания продумывать свой завтрак/обед/ужин
8. Как только мне чего-то хочется (из еды), я тут же это покупаю
9. Я испытываю негативные эмоции если позволяю себе съесть что-то лишнее
10. Если мне приходится не спать ночью из-за учебы, я подкрепляю себя большим количеством чая/кофе
11. Если мне приходится не спать ночью из-за учебы, я подкрепляю себя какой-либо едой
12. Я считаю свое питание неправильным

Выводы: 1. Установлено, что 73,3% респондентов имеют связь между эмоциональным состоянием и питанием; 2. В структуре обладателей эмоциогенного стереотипа питания преобладает женский пол (71,6%), что ведет к повышению риска осложнений, связанных с реализацией репродуктивной функции; 3. Молодые люди в возрасте 18 – 20 лет (соответствует началу учебы в ВУЗах) наиболее подвержены влиянию эмоционального фона на питание, что неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья и, следовательно, на становлении оптимального режима обучения и отдыха, негативно влияет на усвояемость учебной программы; 4. Наиболее подвержены формированию зависимости питания от эмоций студенты и учащиеся очной формы обучения (76,8% от носителей эмоциогенного паттерна); 5. По результатам рефлексии на тему связи питания и эмоциональной составляющей все респонденты проявили склонность к патологическим паттернам питания.

Литература

1. Борисова, Т.С. Валеология. Практикум / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Е.В. Волох; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 271 с. : ил.
2. Phagava N, Mikaberidze A, Tavadze O, Pagava K. PECULIARITIES OF NUTRITION AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS. Georgian Med News. 2019 Oct;(295):118-123. PMID: 31804212

3. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018 г. – 277 с. : ил., табл. – Библиогр. в тексте.

Репозиторий БГМУ