

## Взаимосвязь расстройств пищевого поведения и самооценки студентов в период обучения

Анастасия О. Баль<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

\* Почта ответственного автора: [apoliako@sfnedu.ru](mailto:apoliako@sfnedu.ru)

---

### Аннотация

В статье автор рассматривает проблему психологической характеристики молодых людей с расстройствами пищевого поведения, которая на сегодняшний день набирает все большую актуальность, что обосновывается во введении. Одной из причин может являться транслируемое в СМИ стройное тело как эталон красоты. Вследствие популяризации идеи худобы уровень смертности у молодых людей с расстройствами пищевого поведения значительно выше, чем среди людей с другими психическими расстройствами. В статье рассматривается взаимосвязь самооценки, личностных характеристик и расстройств пищевого поведения. Также изучаются факторы, влияющие на формирование самооценки, как у девушек, так и у юношей. Автор представил новый взгляд на проблему расстройств пищевого поведения, который заключается в комплексном рассмотрении факторов, одним из которых является экзаменационная сессия. Целью работы является анализ расстройств пищевого поведения и самооценки у студентов в период экзаменационной сессии. В теоретическом обосновании представлен анализ современных исследований расстройств пищевого поведения как зарубежных, так и российских авторов. Анализ позволяет заключить, что на сегодняшний день нет комплексного психологического портрета молодых людей с расстройствами пищевого поведения. Но были выявлены факторы, которые оказывают значительное влияние на расстройства пищевого поведения студентов. В результате теоретического обзора были выявлены следующие компоненты, которые влияют на развитие расстройств пищевого поведения: низкая самооценка, личностные характеристики, в том числе перфекционизм, а также экзаменационная сессия. Результаты теоретического обзора могут быть использованы для расширения специфики исследований в вопросах личностных особенностей, влияющих на возникновение расстройств пищевого поведения.

## Ключевые слова

самооценка, расстройства пищевого поведения, студенческий возраст, личностные характеристики, перфекционизм, экзаменационная сессия

## Для цитирования

Баль, А. О. (2023). Взаимосвязь расстройств пищевого поведения и самооценки студентов в период обучения. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 21(1), 16–23, <https://doi.org/10.21702/ncpb.2023.1.2>

# The relationship of food disorders and self-assessment in students during the period of education

Anastasia O. Bal<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

\*E-mail: [apoliako@sfedu.ru](mailto:apoliako@sfedu.ru)

## Abstract

The author of the article considers the problem of the psychological characteristics of young people with eating disorders, which is gaining more and more relevance today, which is justified in the introduction. One of the reasons may be the slender body broadcast in the media as a standard of beauty. Due to the popularization of the idea of thinness, the mortality rate in young people with eating disorders is significantly higher than among people with other mental disorders. The article deals with the relationship between self-esteem, personality characteristics and eating disorders. The factors influencing the formation of self-esteem, both in girls and in boys, are also being studied. The author presented a new view on the problem of eating disorders, which consists in a comprehensive consideration of factors, one of which is the examination session. The aim of the work is to analyze eating disorders and self-esteem among students during the examination session. The theoretical substantiation presents an analysis of modern studies of eating disorders by both foreign and Russian authors. The analysis allows us to conclude that today there is no comprehensive psychological portrait of young people with eating disorders. But factors have been identified that have a significant impact on students' eating disorders. As a result of the analytical review, the following components were identified that influence the development of eating disorders: low self-esteem, personality characteristics, including perfectionism and an examination session. The results of the theoretical review can be used to expand the specifics of research on personality traits that influence the occurrence of eating disorders. The results of the theoretical review can be used to expand the specifics of research on eating disorders.

## Keywords

self-esteem, eating disorders, college age, personality characteristics, perfectionism, examination session

## For citation

Bal A. O. (2023). The relationship of food disorders and self-assessment in students during the period of education. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 21(1), 16–23. (in Russ.). <https://doi.org/10.21702/ncpb.2023.1.2>

---

## Введение

Актуальность проблемы исследований пищевого поведения обусловлена значительными темпами роста данного явления среди молодых людей (Hoek & van Hoeken, 2003), а также высокой смертностью (Малкина-Пых, 2007).

В настоящее время эстетические соображения смещаются в сторону привлекательной стройности, что привело к росту заболеваемости РПП. Эта группа расстройств связана с поведением и отношением к еде, основанная на серьезных расстройствах, классифицируемых как нервная анорексия, нервная булимия и атипичные расстройства пищевого поведения (Барыльник и др., 2016).

Интерес к расстройствам пищевого поведения появился относительно недавно в конце XX века (Simpson, Al-Mufti, Andersen, & DePaulo, 1992). Между тем, за последние 2 года количество диагностируемых случаев увеличилось в 2 раза.

К вопросу пищевого поведения необходимо подходить комплексно, т.е. рассматривать генетический, психологический, а также социальный аспект.

Во время обучения самым главным становится взгляд общества на молодых людей, поэтому для них очень важен внешний вид, и у них более строгие требования к себе. Кроме того, Т. В. Драгунова в своей работе указывает, что студенты часто не различают ложные и настоящие недостатки внешности. В результате у студентов формируются нереалистичные представления о своей внешности. Внешний вид имеет решающее значение для жизни студентов, часто они считают, что от внешности зависит их статус в обществе, что приводит к развитию страхов по поводу своей внешности (Иванов & Хохрина, 2019).

Можно сказать, что социальное восприятие в студенческом возрасте становится очень важным, в связи с чем они предъявляют высокие требования к своему имиджу (Белогай, 2018).

Исследования, изучающие связь между личностью и симптоматикой расстройств пищевого поведения, увеличились за последнее десятилетие, но еще многое предстоит изучить. В литературе, посвященной личности и РПП, все еще имеется множество корреляционных перекрестных исследований, что затрудняет выводы об этиологической значимости личности (Пономарева, 2019).

## Теоретическое обоснование

### *Студенты, у которых сформирована заниженная самооценка, наиболее склонны к развитию расстройств пищевого поведения*

В современном мире, благодаря социальным сетям, пропагандируется идея улучшения внешнего вида самими разными способами. Один из них – это ограничительный тип пищевого поведения, характеризующийся применением изнурительных диет, выбором только низкокалорийных продуктов питания, соблюдением строгого режима питания. Такой тип пищевого поведения несет угрозу психологическому благополучию молодых людей, что может проявляться в нарушении образа тела. (Коннер & Армитейдж, 2012)

Основной причиной расстройств пищевого поведения является чрезмерная сосредоточенность на своей внешности, что сказывается на понижении самооценки молодых людей и тревоге о наборе веса (Witztum, Latzer & Stein, 2008). Полноценная работа организма нарушается, что может проявляться в таких факторах, как: аменорея, проблемы с пищеварением, аритмия, нарушение терморегуляции (Малкина-Пых, 2007).

Студенты с низкой самооценкой, зачастую считающие, что их образ тела – единственный способ конкурировать в обществе, с наибольшей вероятностью заблевают расстройствами пищевого поведения. Именно молодые люди в большей степени подвержены РПП.

Пищевые нарушения представляют своего рода расстройства, которые могут проявляться в разных формах, таких как: нервная анорексия, нервная булимия, ожирение, психогенное компульсивное переедание и многие другие. Они являются следствием психологических проблем, обусловленных не только физическими факторами, но и эмоциональными или психическими неблагоприятными состояниями. Каждое расстройство имеет свои особенности и симптомы, которые могут носить уникальный характер, но все вместе они отражают одну и ту же проблему – нарушение пищевого поведения, которое может быть вызвано как внутренними, так и внешними факторами. (Лапина, 2017).

А. Н. Дорожевец (1986) провел ряд экспериментов, которые показали, что у больных, страдающих расстройствами пищевого поведения, происходит пластичность самооценки. Такие люди чрезмерно зависят от чужих мнений и желаний и часто чувствуют отсутствие контроля над своей жизнью. Молодые люди, особенно склонные к различным расстройствам пищевого поведения, сильно беспокоятся о том, как их воспринимают окружающие. Таким образом, мы можем заключить, что самооценка и отношение к себе могут оказывать влияние на развитие расстройств пищевого поведения.

### *Личностные характеристики могут влиять на появление расстройств пищевого поведения*

Перфекционизм, по-видимому, играет важную роль в этиологии, поддержании и течении некоторых психопатологических состояний. Он был идентифицирован как специфический фактор риска развития нервной анорексии и нервной булимии. Поэтому расстройства пищевого поведения и перфекционизм неразрывно связаны (Максим, Тарумов & Богдановская, 2023).

Перфекционизм, в свою очередь, сопровождается стремлением к совершенству, высокими требованиями как к себе, так и к окружающим (Холмогорова & Дадеко, 2010).

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Таким образом, перфекционизм понижает качество жизни, что выражается в эмоциональном напряжении и серьезному отношению к каждой детали в любом деле. Однако, несмотря на это, перфекционисты крайне редко испытывают удовольствие от выполненной работы. Также их особенностью является то, что они достаточно эмоционально воспринимают критику (Кабичева, 2023). По этим причинам лечение перфекционистов сильно затрудняется, например, в случае нервной анорексии они полагают, что недостаточно худые, недостаточно сбросили вес.

Можно сделать вывод о том, что нездоровая заинтересованность идеалами красоты является ключевым фактором подверженности расстройствам пищевого поведения (Скугаревский, 2007).

***Экзаменационная сессия является стрессогенным фактором, который способствует увеличению риска расстройств пищевого поведения***

Одним из факторов стресса, влияющих на студентов, являются экзамены (Кубекова & Кальчук, 2022). Конечно, на это влияет сильное умственное напряжение и необходимость в сжатые сроки усвоить большой объем информации. Таким образом, нерегулярные периоды работы и отдыха, а также недостаток сна являются причинами стресса. Потеря аппетита, беспокойство, тремор в конечностях, учащенное сердцебиение и бессонница — характерные признаки стресса перед экзаменами. (Малеева, Абрамова & Щукина, 2021)

Студенты в большей или меньшей степени подвержены стрессу в учебном процессе. Большинство студентов страдали от постоянных или частых стрессов, что позволяет предположить, что эти лица более склонны к психическим и неврологическим расстройствам, включая анорексию и булимию. (Михайлова & Штрахова, 2018)

## Обсуждение результатов

Проблема расстройств пищевого поведения, которая рассматривается в данной работе, актуальна в современном обществе. Она требует разработки теоретико-методологической базы для исследований, которая поможет практикующим психологам в психокоррекционной работе.

С учетом статистических данных можно сделать вывод о том, что расстройства пищевого поведения охватывают разные возрастные группы, но в большей степени им подвержены молодые люди.

Исследование факторов, влияющих на расстройства пищевого поведения, ведутся уже на протяжении длительного периода, но до сих пор не выявлен комплекс личностных психологических особенностей, влияющих на развитие расстройств пищевого поведения.

Исходя из вышесказанного, теоретический обзор исследований русскоязычных и зарубежных авторов позволяет сделать следующие выводы:

- Низкая самооценка является ключевым фактором, который способствует развитию РПП.
- Согласно многочисленным исследованиям, у больных расстройством пищевого поведения высокий уровень неудовлетворенности телом и стремлением к худобе, а также перфекционизм.
- Экзаменационная сессия, вероятно, может способствовать развитию расстройств пищевого поведения.

Перспективы дальнейшей работы автор видит в изучении комплекса личностных факторов, таких как: эмоциональные характеристики, тревожность, конформность, зависимость от группы, уровень самоконтроля, акцентуации характера и особенности самосознания, которые влияют на развитие расстройств пищевого поведения.

Изучение и актуализация данных положительно повлияет на диагностику, коррекцию, а также способствует эффективности лечения и непосредственно сказывается на качестве жизни.

## Литература

- Барыльник Ю. Б., Филиппова Н. В., Деева М. А., & Гусева М. А. (2016). Нервная анорексия и нервная булимия: от истории к современности. *Российский психиатрический журнал*, 3, 36–45.
- Белогай, К. Н. (2018). Социокультурная модель становления образа тела. *Известия Иркутского государственного университета*. Серия: Психология, 25, 14–25.
- Дорожевец, А. Н. (1986). Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией (кандидатская диссертация). МГУ имени М. В. Ломоносова.
- Иванов Д. В., & Хохрина А. А. (2019). Образ тела у подростков с нарушениями пищевого поведения. *Вестник университета*, 6, 198–204.
- Кабичева, Н. О. (2023). Психологические особенности лиц с расстройствами пищевого поведения: обзор литературы. *Инновационная наука*, (1-1), 87–90.
- Коннер, М., & Армиейдж, К. Дж. (2012). *Социальная психология пищи*. Санкт-Петербург: Гуманитарный центр.
- Кубекова, А. С., & Кальчук, А. В. (2022). Особенности стрессовой реакции и невротизации у студентов в период сессии. *Мир науки. Педагогика и психология*, 10(4), 32.
- Лапина, Ю. (2017). Тело, еда, секс, тревога, что беспокоит современную женщину: Исследование клинического психолога. Санкт-Петербург: АИФ.
- Максим, О. В., Тарумов, Д. А., & Богдановская, А. С. (2023). Психологические предпосылки формирования нарушений пищевого поведения и возможности их коррекции (обзор литературы). *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание*, 17(1), 154–167. doi: 10.24412/2075-4094-2023-1-3-10
- Малеева, М. В., Абрамова, А. Е., & Шукина, Е. В. (2021). Эмоциональный фон студентов в период сессии. *IN SITU*, (4), 36–38.
- Малкина-Пых, И. Г. (2007). *Терапия пищевого поведения*. Справочник практического психолога. Москва: Эксмо.
- Михайлова, А. П., & Штрахова, А. В. (2018). Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор. *Психология. Психофизиология*, 11(3), 80–95.
- Пономарева, Л. Г. (2019). Особенности эмоционально-ценностного компонента самосознания у женщин с признаками нарушений пищевого поведения. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 8(4(29)), 351–354.
- Скугаревский, О. А. (2007). *Нарушения пищевого поведения*. Монография.
- Холмогорова, А. Б., & Дадеко, А. А. (2010). Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] // *Медицинская психология в России*. № 3. (<http://medpsy.ru>)
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.10222>

- Simpson, S. G., Al-Mufti, R., Andersen, A. E., & DePaulo, J. R. Jr. (1992). Bipolar II affective disorder in eating disorder inpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(11), 719–722. doi: <https://doi.org/10.1097/00005053-199211000-00006>
- Witztum, E., Latzer, Y., & Stein, D. (2008). Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa as Idioms of Distress from the Historical Background to Current Formulations. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 5(1), 284–294.

## References

- Barylnik Yu. B., Filippova N. V., Deeva M. A., & Guseva M. A. (2016). Anorexia nervosa and bulimia nervosa: from history to the present. *Russian Psychiatric Journal*, 3, 36–45.
- Belogai, K. N. (2018). Socio-cultural model of the formation of the body image. *News of Irkutsk Federal University. Series: Psychology*, 25, 14–25.
- Dorozhevets, A. N. (1986). Distortion of the image of the physical «I» in patients with obesity and anorexia nervosa (Doctoral dissertation). Moscow State University named after M.V. Lomonosov.
- Ivanov D. V., & Khokhrina A. A. (2019). Body image in adolescents with eating disorders. *University Bulletin*, (6), 198–204.
- Kabicheva, N. O. (2023). Psychological characteristics of individuals with eating disorders: a review of the literature. *Innovative Science*, (1-1), 87–90.
- Conner, M., & Armitage, K. J. (2012). *Social psychology of food*. St. Petersburg: Humanitarian Center.
- Kubekova, A. S., & Kalchuk, A. V. (2022). Features of stress reaction and neuroticism among students during the session. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 10(4), 32.
- Lapina, Y. (2017). Body, food, sex, anxiety, what worries the modern woman: A study by a clinical psychologist. St. Petersburg: AIF.
- Maksim, O. V., Tarumov, D. A., & Bogdanovskaya A. S. (2023). Psychological prerequisites for the formation of eating disorders and the possibility of their correction (literature review). *Bulletin of new medical technologies. Electronic edition*, 17(1), 154–167. doi: 10.24412/2075-4094-2023-1-3-10
- Maleeva, M. V., Abramova, A. E., & Shchukina, E. V. (2021). Emotional background of students during the session. *IN SITU*, 4, 36–38.
- Malkina-Pykh, I. G. (2007). *Therapy of eating behavior. Handbook of a practical psychologist*. Moscow: Eksmo.
- Mikhailova, A. P., & Shtrakhova, A. V. (2018). Eating behavior in normal, under stress and pathology: a bibliographic review. *Psychology. Psychophysiology*, 11(3), 80–95.
- Ponomareva, L. G. (2019). Features of the emotional-value component of self-consciousness in women with signs of eating disorders. *Research Azimuth: Pedagogy and Psychology*, 8(4(29)), 351–354.
- Skugarevsky, O. A. (2007). *Eating disorders. Monograph*
- Kholmogorova, A. B., & Dadeko, A. A. (2010). Physical perfectionism as a factor of affective spectrum disorders in modern culture [Electronic resource]. *Medical psychology in Russia*. No. 3. (<http://medpsy.ru>)
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.10222>

- Simpson, S. G., Al-Mufti, R., Andersen, A. E., & DePaulo, J. R. Jr. (1992). Bipolar II affective disorder in eating disorder inpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(11), 719–722. doi: <https://doi.org/10.1097/00005053-199211000-00006>
- Witztum, E., Latzer, Y., & Stein, D. (2008). Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa as Idioms of Distress from the Historical Background to Current Formulations. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 5(1), 284–294.

## **Информация о конфликте интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов