
ИССЛЕДОВАНИЯ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ ЗА РУБЕЖОМ НА ПРИМЕРЕ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ши Цяньцян,

магистрант

психология

Томский государственный университет

Томск, Россия

Qianqianshi1998@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема пищевого поведения, особенно переедания, как важный аспект общественного здоровья, особенно среди иностранных студентов. Исследование акцентирует внимание на психологических механизмах, способствующих перееданию, а также выделяет различные расстройства пищевого поведения. Анализ среди 203 китайских студентов Томского госуниверситета показал, что 57% участников страдают от умеренного переедания, а 42% — от сильного. Статья подчеркивает необходимость разработки программ профилактики, учитывающих культурные различия и стрессовые факторы учебы. В заключение предлагаются рекомендации для психологов и образовательных учреждений по поддержке психического здоровья студентов и снижению случаев переедания.

Ключевые слова: пищевое поведение; переедание; иностранные студенты; психологические механизмы; расстройства пищевого поведения.

RESEARCH ON EATING DISORDERS AMONG CHINESE STUDENTS ABROAD ON THE EXAMPLE OF TOMSK STATE UNIVERSITY

Shi Qianqian,

master's student

psychology

Tomsk State University

Tomsk, Russia

Qianqianshi1998@gmail.com

ABSTRACT

This article examines the problem of eating behavior, especially overeating, as an important aspect of public health, especially among international students. The study focuses on the psychological mechanisms that contribute to overeating and identifies various eating disorders. An analysis of 203 Chinese students at Tomsk State University showed that 57% of participants suffer from moderate overeating, and 42% from severe overeating. The article highlights the need

to develop prevention programs that take into account cultural differences and stress factors of study. In conclusion, recommendations are offered for psychologists and educational institutions to support the mental health of students and reduce cases of overeating.

Keywords: eating behavior; overeating; foreign students; psychological mechanisms; eating disorders.

Пищевое поведение охватывает аспекты, связанные с потреблением пищи, включая выбор продуктов, частоту приема и режим питания. Оно включает физиологические (чувство голода и сытости), психологические и социокультурные факторы, влияющие на привычки. Расстройства пищевого поведения представляют собой психологические проблемы, которые могут негативно воздействовать на физическое и психическое здоровье. Одним из основных типов расстройств пищевого поведения является переедание, которое может возникнуть по многим причинам и, в частности, из-за различных типов расстройств (перепады настроения, состояние тревожности, употребление психоактивных веществ и т.п.) и исследование которого в настоящее время представляет собой важную практическую задачу [2].

Проблема пищевого поведения, включая переедание, становится актуальной в современном обществе и представляет серьезные угрозы для общественного здравоохранения. Причины переедания разнообразны, включая обильное потребление пищи в ресторанах, доступ к высококалорийным продуктам и сидячий образ жизни. Однако понимание психологических механизмов, стоящих за перееданием, имеет ключевое значение для решения этой проблемы [4].

Увеличение числа иностранных китайских студентов также актуально, так как они сталкиваются с академическим и культурным давлением, включая адаптацию и языковые барьеры [5]. Это создает проблемы с психическим здоровьем, требующие внимания. Исследования показывают, что психическое здоровье этих студентов часто находится на низком уровне, и они редко обращаются за помощью, что может усугубить их ситуацию.

Для проведения исследования была отобрана выборка из 203 китайских студентов Томского государственного университета, в возрастном диапазоне от 17 до 25 лет. Из них 24,14% принадлежат к возрастной группе 17-19 лет, 55,17% – к группе 20-22 лет и 20,69% – к группе 23-25 лет. По половому признаку соотношение мужчин и женщин составляет 59,61% к 40,39% соответственно.

Для оценки степени переедания среди китайских студентов был применен инструмент Binge Eating Scale.



Рисунок 1 – Степени переедания среди китайских студентов

Анализ показал, что у 116 человек (примерно 57% от общего числа) отмечалось умеренное переедание, в то время как у 85 человек (примерно 42%) было выявлено сильное переедание. Исходя из этих данных, можно сделать вывод о том, что переедание является распространенной проблемой среди китайских студентов Томского государственного университета, причем сильное переедание также имеет заметное распространение. Эти результаты могут быть полезны для разработки программ и мероприятий по предотвращению и управлению перееданием среди студентов данной группы.

С практической точки зрения представляется весьма интересным изучение влияния переедания на формирование и развитие когнитивных искажений [1, 3] среди исследуемой группы китайских студентов. Для этой цели в работе используется инструмент Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest), который представляет собой короткий опросник из 15 пунктов (см. таблицу 1), который позволяет оценить различные распространенные когнитивные процессы, возникшие за последнюю неделю. Каждый пункт опросника представляет собой категорию искаженного мышления, сопровождаемую кратким объяснением и двумя примерами мыслей. Участникам предлагалось указать, какие когнитивные искажения они испытали на прошлой неделе, а также оценить степень веры в эти искажения в момент их возникновения и частоту их проявления за последнюю неделю.

Таблица 1 – Опросник для CD-Quest

Анализ валидности (факторный анализ)		
	Исходный	Добыча
BES-Шкала переедания	1.000	0.982
Дихотомическое мышление	1.000	0.626
Гадание	1.000	0.614
Недооценка позитива	1.000	0.697
Эмоциональное мышление	1.000	0.699
Маркировка	1.000	0.563
6. Увеличение/минимизация	1.000	0.609
7. Выборочная абстракция	1.000	0.599
8. Чтение мыслей	1.000	0.632
9. Чрезмерное обобщение	1.000	0.719
10. Персонализация	1.000	0.576
11. Утверждения «должны ли»	1.000	0.663
12. Поспешные выводы	1.000	0.632
13. Обвинение	1.000	0.678
14. Что если?	1.000	0.698
15. Несправедливые сравнения	1.000	0.690
CDS-Шкала когнитивных искажений	1.000	1.000

Надежность и достоверность данных проверялись с помощью факторного анализа. Результаты факторного анализа указывают на то, что шкала может эффективно измерять несколько взаимосвязанных психологических конструктов. Высокая нагрузка BES и CDS на третий фактор подтверждает их связь и указывает на возможность представления общего, специфического психологического измерения. Факторный анализ позволяет утверждать, что шкала успешно отражает несколько психологических конструктов, что подтверждает ее валидность. Высокая нагрузка ключевых переменных на извлеченные факторы говорит о том, что шкала достаточно хорошо измеряет те конструкты, которые предполагалось измерить.

Для определения взаимосвязи между BES и CDS был использован коэффициент корреляции Пирсона. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа

Корреляционный анализ																		
	BES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	CDS	
BES	Корреляции Пирсона	1	-.030	-.025	.010	-.063	-.030	-.014	.058	-.046	.023	-.010	-.034	.021	.020	-.040	.004	-.015
	Значимость (двусторонняя)		.669	.725	.885	.372	.675	.843	.408	.517	.750	.885	.634	.771	.779	.574	.956	.830
1	Корреляции Пирсона	-.030	1	.582**	.620**	.582**	.494**	.570**	.524**	.218**	.280**	.342**	.287**	.260**	.371**	.365**	.342**	.655**
	Значимость (двусторонняя)	.669		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
2	Корреляции Пирсона	-.025	.582**	1	.607**	.590**	.461**	.523**	.573**	.228**	.283**	.345**	.341**	.284**	.352**	.370**	.342**	.661**
	Значимость (двусторонняя)	.725	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
3	Корреляции Пирсона	.010	.620**	.607**	1	.609**	.601**	.608**	.554**	.264**	.290**	.310**	.336**	.252**	.322**	.384**	.362**	.685**
	Значимость (двусторонняя)	.885	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
4	Корреляции Пирсона	-.063	.582**	.590**	.609**	1	.613**	.571**	.588**	.253**	.272**	.279**	.302**	.215**	.252**	.306**	.203**	.635**
	Значимость (двусторонняя)	.372	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.004	.000
5	Корреляции Пирсона	-.030	.494**	.461**	.601**	.613**	1	.523**	.474**	.227**	.333**	.232**	.331**	.276**	.306**	.322**	.256**	.621**
	Значимость (двусторонняя)	.675	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000
6	Корреляции Пирсона	-.014	.570**	.523**	.608**	.571**	.523**	1	.530**	.254**	.297**	.316**	.342**	.256**	.370**	.401**	.352**	.664**
	Значимость (двусторонняя)	.843	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
7	Корреляции Пирсона	.058	.524**	.573**	.554**	.588**	.474**	.530**	1	.249**	.269**	.279**	.331**	.285**	.288**	.358**	.308**	.633**
	Значимость (двусторонняя)	.408	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
8	Корреляции Пирсона	-.046	.218**	.228**	.264**	.253**	.227**	.254**	.249**	1	.592**	.565**	.594**	.587**	.540**	.609**	.613**	.665**
	Значимость (двусторонняя)	.517	.002	.001	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
9	Корреляции Пирсона	.023	.280**	.283**	.290**	.272**	.333**	.297**	.269**	.592**	1	.626**	.671**	.640**	.667**	.636**	.635**	.734**
	Значимость (двусторонняя)	.750	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
10	Корреляции Пирсона	-.010	.342**	.345**	.310**	.279**	.232**	.316**	.279**	.565**	.626**	1	.524**	.536**	.541**	.543**	.613**	.685**
	Значимость (двусторонняя)	.885	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
11	Корреляции Пирсона	-.034	.287**	.341**	.336**	.302**	.331**	.342**	.331**	.594**	.671**	.524**	1	.573**	.630**	.689**	.588**	.739**
	Значимость (двусторонняя)	.634	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
12	Корреляции Пирсона	.021	.260**	.284**	.252**	.215**	.276**	.256**	.285**	.587**	.640**	.536**	.573**	1	.605**	.563**	.612**	.679**
	Значимость (двусторонняя)																	

	Значимость (двусторонняя)	.771	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
13	Корреляции Пирсона	.020	.371**	.352**	.322**	.252**	.306**	.370**	.288**	.540**	.667**	.541**	.630**	.605**	1	.690**	.648**	.741**
	Значимость (двусторонняя)	.779	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
14	Корреляции Пирсона	-.040	.365**	.370**	.384**	.306**	.322**	.401**	.358**	.609**	.636**	.543**	.689**	.563**	.690**	1	.656**	.773**
	Значимость (двусторонняя)	.574	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
15	Корреляции Пирсона	.004	.342**	.342**	.362**	.203**	.256**	.352**	.308**	.613**	.635**	.613**	.588**	.612**	.648**	.656**	1	.736**
	Значимость (двусторонняя)	.956	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
CDS	Корреляции Пирсона	-.015	.655**	.661**	.685**	.635**	.621**	.664**	.633**	.665**	.734**	.685**	.739**	.679**	.741**	.773**	.736**	1
	Значимость (двусторонняя)	.830	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

Проведенный корреляционный анализ показал, что между перееданием и типами когнитивных искажений у китайских студентов, обучающихся за рубежом, отсутствует значительная корреляция. Это означает, что эти два аспекта не обязательно взаимосвязаны у данной группы студентов, и возможно, имеют разные источники и механизмы воздействия. Следовательно, это может указывать на то, что другие факторы, такие как эмоциональное состояние, стресс или социокультурные аспекты, играют более важную роль в формировании такого поведения.

Таким образом, проведенное исследование подчеркивает высокую распространенность переедания среди студентов, что указывает на важность внимания к данной проблеме. Значительная часть студентов демонстрирует как умеренные, так и выраженные проявления переедания, которые могут быть связаны с различными аспектами их жизни за границей. С учетом таких факторов, как изменение образа жизни, стресс и культурная адаптация, необходимо разработать комплексные программы, направленные на профилактику и управление этим расстройством. Предложенные меры не только улучшат здоровье студентов, но и повысят их общее благополучие в новых культурных условиях. Ориентируясь на понимание и поддержку студентов, образовательные учреждения смогут сыграть ключевую роль в решении этой актуальной проблемы.

Дополнительные исследования могут помочь более подробно выявить причины и механизмы, стоящие за связью между когнитивными искажениями и неумным пищевым поведением. Это в свою очередь позволит разработать более целенаправленные и эффективные стратегии профилактики и лечения.

Список литературы:

1. Cheng C-M. Psychiatric rehabilitation and cognitive deficit for treatment-resistant depression / C-M. Cheng, J-S. Jeng // Progress in Brain Research. – 2023. – № 281. – Pp. 91-113.
2. Donnelly B. Neuroimaging in bulimia nervosa and binge eating disorder: A systematic review / B. Donnelly, S. Touyz, P. Hay [et al.] // Journal of Eating Disorders. – 2018. – № 6 (3). – Pp. 71-74.

3. Kross E. Self-distancing: Theory, research, and current directions. In J. M. Olson (Ed.) / E. Kross, O. Ayduk // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 2017. – № 5. – Pp. 81–136.
4. Meshkova T.A. Risk factors of disordered eating in adolescent girls from a community sample: a multidimensional approach / Meshkova T.A., Mitina O.V., Aleksandrova R.V. // *Consortium Psychiatricum*. – 2023. – № 4. – Pp. 21–39.
5. Richard P.S. Spirituality, religion, and eating disorders / P.S. Richards, S. Weinberger-Litman, M.E. Berrett, R.K. Hardman // *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health (Second Edition)*. – 2020. – № 2. – Pp. 99–118.