

САМОКОНТРОЛЪТ НА ХРАНИТЕЛНОТО ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ В ПЕРИОДА НА РАННОТО ЮНОШЕСТВО (12 – 14-ГОДИШНИ)

Нина Герджикова

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ – филиал Смолян

Резюме. Статията се основава на емпирично изследване на 12 – 14-годишни ученици. То се фокусира върху хранителното поведение и самоконтрола в контекста на българското задължително средно образование. Изследването е свързано с данни от анкетно проучване на 343 ученици, което беше проведено в три училища в региона на Смолян. Въз основа на количествените данни статията описва хранителното поведение „въздържане от храна“ и неговата корелация с теглото на учениците.

Keywords: eating; self-control; pupil; behavior

Въведение

Ранното юношество е важен период в развитието на всеки човек. През този период се оформят нагласите към собственото здраве и благополучие. Тогава се формира и поведението на човека, свързано с формирането на здравословен стил на живот. Ето защо е важно да се изследват стилите на хранене, присъщи на подрастващите от тази възрастова група. В периода V – VIII клас протичат съществени промени в биологичната, социалната, емоционалната сфера, както и в характера на взаимодействията между подрастващия и целия заобикалящ го свят. Съхраняването на здравето, част от което е поддържането на нормални метаболитни процеси в организма, е съществена предпоставка за качеството на живот в следващите етапи от развитието – младежката възраст и възрастността. Приучаването на подрастващите към саморегулация на хранителното поведение се явява изключително важно.

За нейното дефиниране голямо значение има теорията на Бандура (Bandura, 1977: 290) за „възприетата лична ефикасност“. Тя отразява убежденията на хората за това доколко ефикасно те могат да предизвикват ефект. Саморегулацията отразява влиянието на личността върху нейната собствена мотивация, процеси на мислене, емоционални състояния и модели на поведение. Тези две характеристики на личностната ефикасност бяха във фокуса на изследва-

нето със скалата „Въздържане“ от храна. Тя е част от Холандския въпросник за измерване на хранителното поведение, разработен от Т. Фан Стриен и др. (Strien, Frijeters, Bergers, Defares, 1986).

Цел, метод и хипотеза на изследването

Скалата обхваща десет въпроса, чрез които се описват различните причини, които карат подрастващите да се въздържат от консумиране на някаква храна – например „Колко често отказваш предложените храна или напитка, защото мислиш за теглото си?“. В изследването участваха 343 ученици от пети до осми клас в три училища, намиращи се в градовете Смолян и Девин. Учениците са клинично здрави. Хипотезата в настоящото проучване гласи: въздържането от храна не е свързано с теглото, определено самостоятелно от всеки ученик. Взаимовръзките между отговорите за всяко от твърденията и индивидуално прецененото тегло бяха проучени чрез статистическата процедура ANOVA с SPSS 10.0 for Windows. Преценките на учениците бяха направени по петстепенна Ликерт скала – степен 1 съответства на „никога“, степен 5 – на „много често“; степен 3 – на „понякога“.

Резултати

За целите на проучването учениците бяха разделени на пет категории в зависимост от теглото си, както е показано в таблица 1.

Таблица 1. Разпределение по килограми и средни стойности на преценките

№ група	Категория	Честота
Първа	28 – 39 кг	85
Втора	40 – 49 кг	134
Трета	50 – 59 кг	71
Четвърта	60 – 69 кг	43
Пета	70 – 84 кг	10

Таблица 1 показва, че най-голям брой ученици са се самоопределили като тежащи между 40 и 49 килограма, или 39,1% от всички. Следващата група – между 28 и 39 килограма, представлява 24,8% от извадката. 71 ученици, които тежат между 50 и 59 килограма, са 20,7% от извадката. Останалите две групи са съответно: 60 – 69 килограма – 12,5%, и 70 – 84 килограма – само 2,9% от проучените. Това разпределение на преценката за собственото тегло показва, че около 85,5% от изследваните определят теглото си в рамките на 28 – 59 килограма, което би могло да се възприеме като „нормално“ за възрастта. Аналитичните изследвания за тази възрастова група потвърждават реалистичната

преценка на учениците: 45,98 кг е средното тегло за дванадесетгодишните ученици, 51,09 кг – за тринадесетгодишните, и 53,47 кг – за четиринадесетпетнадесетгодишните (Mladenova, 2013).

Средните стойности по групи показват тенденция към избор на неутрален отговор. Учениците, независимо от теглото си, трудно определят своето поведение по отношение на твърденията, свързани с намаляване на храната в най-общ смисъл, ако са установили напълняване. Сериата от еднофакторни дисперсионни анализи показва значими различия между следните групи и твърдения при $\alpha = .05$:

- по отношение на въпроса дали биха намалили количеството храна, ако са напълнели, учениците се различават в преценките си само в категориите 28 – 39 кг и 50 – 59 кг (mean difference ,7650; Sig. ,004);

- контролът върху желанието за хранене в обичайното време показва значими различия между учениците отново в трета и първа категория (MD ,604; Sig. ,009) и между четвърта (60 – 69 кг) и първа (MD ,827; Sig. ,002) и четвърта и втора група (MD ,577; Sig. ,022);

- значими разлики има между първата група ученици, тежащи между 28 и 39 кг, и следващите три групи; разликите в средните стойности са съответно ,458; ,777; ,920, откъдето става ясно, че с нарастване на теглото по-често започват да отказват предложените им храна и напитки;

- между учениците от извадката не съществуват статистически значими разлики по отношение на въпроса дали следят какво ядат; те също така не приемат съзнателно храни за отслабване;

- между учениците от първата група – най-слабите, и следващите три групи (40 – 49 кг, 50 – 59 кг, 60 – 69 г) се установяват различия в контрола върху поведението на следващия ден, след като са приели голямо количество храна в предишния: четвъртата група проявява колебливо отношение – 1,3073 е разликата между средната стойност в сравнение с първата; подобна е и разликата на първата с третата група – 1,0714;

- относно съзнателното намаляване на консумираната храна с цел да не се напълнее, най-голяма е разликата между най-слабите и тези, които тежат между 50 – 59 кг – 1,2872; доста по-малка е между тях и втората група – т.е. тежащите между 40 и 49 кг – ,6070; относително голяма е и разликата между първата група и четвъртата (,8410);

- между храненията са склонни по-често да се отказват учениците с тегло между 50 – 59 кг и между 60 – 69 кг; разликите между средните са съответно ,874 и ,771;

- отношението към вечерята също зависи от теглото: по-слабите подрастващи почти никога не се отказат от нея, защото следят теглото си; по това те се отличават от тежащите 50 – 59 кг с ,8653 и Sig. .000;

- различия в избора на храна са налице само за третата и първата група – тя е ,6525 при $p = ,039$; между трета и четвърта група практически няма статис-

тически значима разлика – средните стойности при закръгляване са 2,7 – т.е. твърде близо до неутралната трета степен на преценка.

Обсъждане на резултатите

От изложеното се виждат статистически значимите разлики между първите четири групи ученици. Петата група остава извън анализа най-вероятно поради малкия брой ученици, спадащи към нея, и използването на метода на Тюки за подвойкови сравнения. Но наличието на макар и малък брой ученици, определящи за себе си високи стойности на теглото, е интересен факт сам по себе си. Прави впечатление, че това са момчета. За другите категории ученици разликите между момичета и момчета не са големи: 38 от момичетата и 39 от момчетата са се самоопределили към тежашите между 28 и 39 кг; 59 момичета и 58 момчета към втората – 40 – 49 кг; 32 момичета и 24 момчета – към третата – 50 – 59 кг; 10 момичета и 22 момчета – към четвъртата група – 60 – 69 кг; 70 – 84 кг – 1 момиче и 5 момчета. 55 ученици не са посочили своя пол, но те са включени в общото разпределение на петте групи.

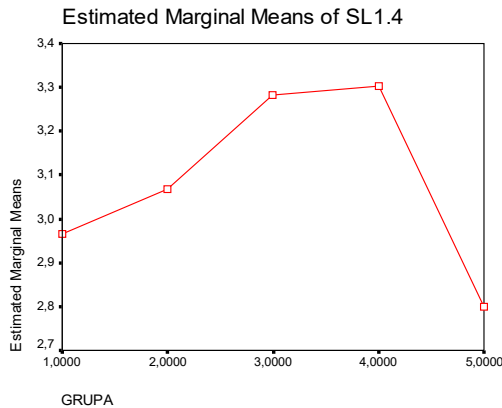
По-нататък в таблица 2 са представени резултатите от еднофакторния дисперсионен анализ.

Таблица 2. Стойности на F-отношението при $\alpha = ,05$

Айтъм	Стойност на F-отношението	Сигнификантност на F-отношението
Ядеш ли по-малко, ако си напълнял/а.	3,554	,007
Ядеш по-малко в обичайното време, отколкото ти се иска.	3,268	,012
Отказваш предложение за хранене, защото мислиш за теглото си.	5,386	,000
Следиш какво ядеш.	,791	,532
Приемаш специални храни за отслабване.	1,31	,266
Ядеш по-малко, ако си прекалил/а предишния ден.	12,86	,000
Съзнателно ядеш по-малко, за да не напълнееш	9,991	,000
Не ядеш между храненията, за да не напълнееш.	5,436	,000
Не вечеряш, защото следиш теглото си.	5,391	,000
Съобразяваш храната с теглото си.	3,659	,006

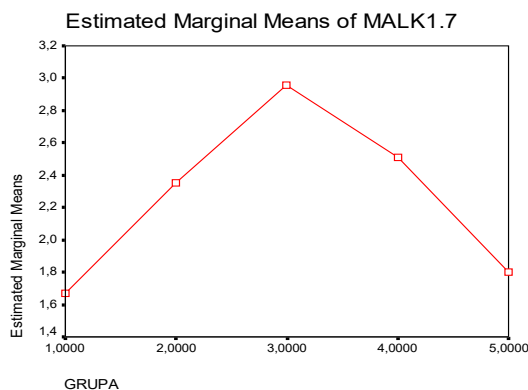
F-тестът доказва, че като цяло, факторът тегло се отразява върху контрола на поведението на подрастващите по време на хранене. Както беше посочено в анализите за всяко от твърденията по-горе, с увеличаване на теглото се

заостря и вниманието към количеството храна, което се поема. Същата тенденция се потвърждава и за разреждането на храненията при по-високо тегло. Зачестяват и отказите за поемане на храна. Това обаче не важи за следващите две твърдения – подрастващите не са склонни да следят какво консумират, нито да приемат специални храни за отслабване. Тази тенденция може да се онагледя с фигура 1.



Фигура 1. Следиш какво ядеш

Участниците с по-високо тегло в изследването споделят своята склонност да намалят количеството храна, когато са прекалили предишния ден. За категорията 50 – 59-килограмови ученици бележи пик неутралната им позиция относно съзнателното регулиране на храната. Илюстрация за това е фигура 2.



Фигура 2. Съзнателно ядеш по-малко, за да не напълнееш

Тази тенденция се запазва и при преценката дали да се яде между храненията, макар и с малка разлика за следващите две категории ученици – 60 – 69 кг и 70 – 84 кг. Не е така обаче, когато трябва да решат дали да вечерят – по-сензитивни към решението си са учениците с по-високо тегло. В най-голяма степен количеството храна, което ще поемат, съобразяват учениците с тегло 60 – 69 кг.

Изводи и препоръки

Представените резултати не дават еднозначен отговор на въпроса дали „страхът от напълняване“ е стигма за 12 – 14-годишните ученици, включени в извадката. Стигмата, като съвкупност от нагласи по отношение на теглото, е част от социалната идентичност на подрастващите. Очевидно в тази възрастова група се заражда съзнанието за теглото като характеристика на човека, но същевременно тя не захранва негативизъм към по-пълните ученици. Волевите процеси също не са категорично проявени. Преобладават отрицателните отговори, а средните стойности клонят около „нито да, нито не“, което подчертава колебанията в преценките за степента на осъзнато регулиране на поведението, свързано с храненето.

Формирането на правилно отношение към храненето има значение за здравното възпитание на учениците в периода на ранното юношество. През периода се осъществява връзката между детството и възрастността, поради което формирането на правилни навици за хранене създава предпоставки за качеството на живот, като цяло. Доброто здраве повишава удовлетвореността от живота, а лошите хранителни навици могат да се окажат фактор за отключване на редица нарушения в здравния статус, като например диабет или високо кръвно налягане. Положителните навици за хранене биха могли да служат и като маркер за социално-икономическия статус на учениците.

Данните ясно очертават необходимостта от специални възпитателни мерки за насочване вниманието на учениците към значението на храненето и регулирането на поведението, свързано с него. Би било полезно те да осъзнаят връзката между контрола върху количеството и качеството на храната, която консумират, и съдържанието на техния Аз-образ, възможностите им за себеутвърждаване в бъдеще, както и за обогатяването на социалните им взаимоотношения. За учениците от тази възрастова група би било добре да се запознаят и с негативните последици за здравето и за траекторията на развитието им в цялата система на образование поради неправилното хранене. Твърде често слабата успеваемост, негативните „етикети“ в клас, ограничените контакти с връстниците, агресивното поведение са проекция именно на ниската самооценка, основаваща се на неудовлетвореност от теглото. Целенасочената възпитателна работа би могла да съдейства за преодоляване на всички тези поведенчески проблеми.

NOTES/БЕЛЕЖКИ

1. Младенова, С. (2013). Физическо развитие и стил на живот на ученици от Смолянски регион (предварителни данни). Иновации, предизвикателства и тенденции в постмодерното образование.

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

- Bandura, A. (1977). Analysis of Self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 4, pp.287 – 310.
- Strien, T.v., Frijeters, J., Bergers, G. & Defares, P. (1986). The Dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 295 – 315.

SELF-CONTROL OF NUTRITION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE (12 – 14 YEARS)

Abstract. The article draws on an empirical data from a study of 12 – 14-years old pupils. It focuses upon the nutrition behavior and its self-control in the context of Bulgarian compulsory secondary education. The study draws upon extensive data from a questionnaire survey (N = 343) with pupils which was conducted in three schools in the region of Smolyan. Drawing on the quantitative data, the article describes restrained eating behavior and its correlations with the weight of the pupils.

✉ **Dr. Nina Gerdzhikova, Assoc. Prof.**
University of Plovdiv “Paisii Hilendarsky” – Branch Smolyan
Smolyan, Bulgaria
E-mail: gerdni7@yahoo.de