

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Основната цел на проекта е проучване на нагласите и убежденията за наднорменото тегло сред юноши и млади хора и влиянието на наднорменото тегло върху себевъзприятието за благополучие. Допълнителна цел на проекта е адаптиране на модел за изследване на тези феномени.

Предложеният и реализиран проект е актуален и значим, тъй като наднорменото тегло и затлъстяването придобиват епидемиологични размери. По последни данни на Световната здравна организация, затлъстяването се увеличава трикратно през последните 40 години (WHO, 2019). В България към 2018 г., 57,9% от населението над 20 годишна възраст е с наднормено тегло, а 23,7% е със затлъстяване. Според прогнозните проучвания на организацията, към 2020 г., 13% от мъжете и 14% от жените в България ще бъдат със затлъстяване. Наднорменото тегло и затлъстяването са добре документирани рискови фактори за редица заболявания - сърдечно-съдови заболявания, някои видове рак, диабет тип II, остеопороза и фрактура на костите, дентални заболявания и др. (Национален Център за Опазване на Общественото Здраве, 2006; USDA, 2016). Прекомерната пълнота е и рисков фактор за психичното здраве на човек, като може да доведе до по-високи равнища на депресия, тревожност, психиатрични симптоми, системно преяждане, ниска самооценка и нещастие, породено от външния вид (Green&Pritchard, 2003; Becker, Margraf, Турке, Soeder&Neumer, 2001; Goldsmith, Anger-Friedfeld, Beren, Rudolph, Voeck&Aronne, 1992; Fitzgibbon, Stolley&Kirschenbaum, 1993). Особено уязвими са децата и юношите, тъй като проблемите с теглото и храненето имат значим ефект върху психосоциалното им развитие и рефлектират негативно върху соматичното им здраве.

Съответствие на резултатите с поставените в проекта цели

Получените резултати от реализирането на проекта напълно съответстват на поставените цели.

Изпълнение на дейностите по проекта съгласно работната програма

Предвидените в проекта дейности са изцяло изпълнени:

- Направен е задълбочен теоретичен обзор на научната литература по въпроса, както и на постиженията от емпирични изследвания. Въз основа на обзора е изготвен теоретичен модел за емпирично проучване.
- Направена е прецизна експертна оценка на теоретичния модел на изследването и на изследователския инструментариум.



ТЕМАТИЧЕН ПРОЕКТ:

„НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО – ФАКТОР ЗА НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ/ БЛАГОПОЛУЧИЕ“

РЪКОВОДИТЕЛ:
ПРОФ. Д.П.С.Н СОНЯ
КАРАБЕЛЪОВА

ДОГОВОР № 80-10-66 ОТ
16.04.2020

ПЕРИОД НА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
ПРОЕКТА: АПРИЛ – НОЕМВРИ
2020

ОБЩА СТОЙНОСТ:
6 804 ЛВ.

- За коректното професионално провеждане на предвиденото емпирично проучване е направен прав и обратен превод на скалите (от английски на български език и от български на английски език).
- За определяне на крайния вариант на скалите, включени в тестовата батерия, е направена експертна оценка. ☒ Изготвен е дизайн на изследването, който включва: - избор на извадка; - провеждане на емпирично изследване. Изследването е проведено онлайн.
- Събраните данни от проведеното емпирично изследване са въведени и обработени с помощта на статистическа програма SPSS.
- Получените резултати са описани коректно на високо професионално ниво. Те са анализирани и интерпретирани от гледна точка на избрания теоретичен модел и са сравнени с данни от други изследвания.
- Членовете на екипа взеха участие в научна конференция с четири доклада, на която представиха резултатите от проведеното емпирично изследване.
- В началото на 2021 г. предстои публикуването на четири научни статии на български език с получените резултати от проведеното проучване.
- Подготвя се научна публикация на английски език.“ пред широката общественост. Заради усложнената епидемична обстановка присъствено публично събитие не бе възможно да се направи, затова екипът по проекта реши да направи събитието по представяне онлайн, а със средствата отделени за публичност да бъде подготвена статия, която да се качи в партньорска медия и да се разпространи чрез социалните мрежи.

Обосновка на извършените разходи по проекта

Всички разходи са направени при стриктно спазване на правилата в съответствие със законовите разпоредби.

Изплатени са хонорари на членовете на екипа за разработването и адаптирането на теоретичния модел на емпиричното проучване, провеждането и събирането на данни, анализ и интерпретация на получените емпирични данни.

По обективни причини, свързани със ситуацията на разпространение на коронавируса COVID-19, не бе възможно да се реализира присъствено участие в международна конференция – 16-ти дни на Психологията, организирана от Университета на Ниш, Сърбия. В тази връзка част от предвидените средства бяха пренасочени за експертна оценка, анализ и интерпретация, като дейността беше реализирана от външни лица - извън участниците в изпълнението на проекта, при стриктно спазване на правилата.

Докторантите и студентите - членове на екипа по проекта, взеха участие в научна конференция и представиха данните от проведеното емпирично проучване и по този начин бяха интегрирани в научно-изследователския процес. Представените доклади ще бъдат публикувани в научно списание.

Всички разходи са съобразени с принципите за икономичност.

Задължителна част от отчета на проекта е финансовият отчет за извършените разходи, който е представен в отделно приложение.

Обобщение на постигнатите научни резултати от проекта

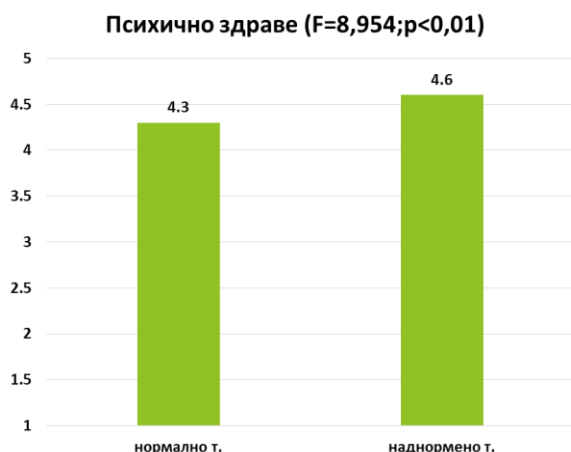
По проекта е направен е задълбочен теоретичен обзор на концепциите и моделите за убежденията и нагласите на юноши и млади хора за наднорменото тегло, поддържането на здравословно телесно тегло и взаимовръзките им със себевъзприятието за благополучие.



Избран е релевантен и адекватен теоретичен модел и инструментариум, който е адаптиран и стандартизиран за българския социокултурен контекст.

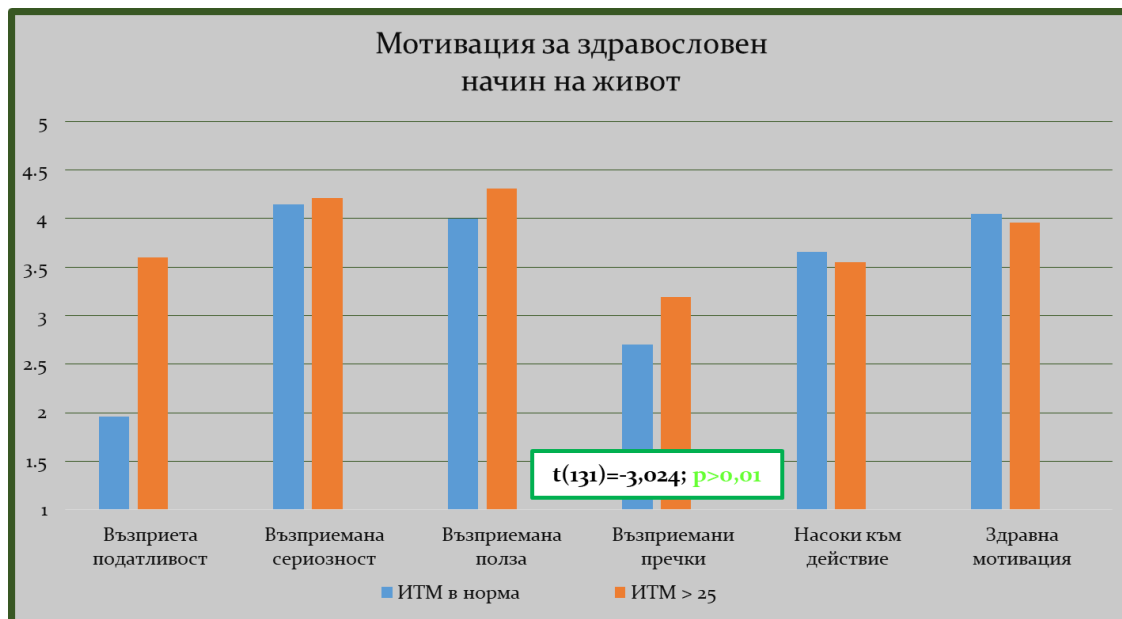
Реализираното изследване обогатява и разширява научното знание. Получените резултати от проведеното емпирично изследване допринасят за поощряване на доброто физическо и психично здраве, за повишаване на чувството за благополучие във възрастта на значими житейски промени, свързани с изграждането на идентичност, социалното включване и вземането на самостоятелни решения, които се отнасят здравето.

Въз основа на реализираното емпирично изследване по проекта са изведени рисковите фактори, които възпрепятстват здравното поведение за поддържане на здравословно телесно тегло сред юноши и млади хора в българската социокултурна среда.



- ✓ „Психическото състояние има съществена роля за наднорменото тегло.“
- ✓ „Стресът има значима роля за наднорменото тегло.“
- ✓ „Наднорменото тегло силно повлиява начина, по който човек се възприема.“
- ✓ „Наднорменото тегло силно повлиява начина, по който другите те възприемат.“

Също така са изведени факторите, които подлежат на промяна чрез ефективни психологически интервенции и информационни кампании за балансирано хранене и поддържане на здравословно тегло. Сред основните мотиватори за поддържане на здравословно телесно тегло сред юноши и млади хора се открояват социокултурните влияния и идеали за образа на тялото и красотата и здравно ориентираното поведение с грижа за физическото и психичното здраве.



От реализирането на проекта са изведени насоки за обогатяване на програми, които се отнасят до насърчаване на поведението за поддържане на здравословно телесно тегло, физическо и ментално здраве сред юноши и млади хора в България.

Изготвената методология и получените резултати са интегрирани в учебната програма на дисциплината „Психология на здравето“ в специалност Психология в бакалавърска и магистърска степен.

Обобщенията на данните могат да послужат и за обогатяване на интервенционните техники в консултантската практика на психолози, medici, диетолози и други здравни специалисти.

Разпространение на резултатите:

За тематични проекти и проекти за подкрепа на докторанти:

- *Списък на публикациите в нерепубликанти списания и сборници:*

Карабельова, С., Стоянова, Р., Георгиева, Д., Лечов, Д. Аз съм това, което ям: телесното тегло – фактор за благополучие при юноши млади хора. Измерения на грижата: личното преживяване, социалните регулации и здравния активизъм. (под печат).

Пандурова, П., Стоянова, Р., Джоргова, Т., Карабельова, С. Мотивация за здравословен начин на живот при юноши и млади хора. Измерения на грижата: личното преживяване, социалните регулации и здравния активизъм. (под печат).

Стоянова, Р., Карабельова, С., Спасевска, С., Кожухарова, Д. Взаимовръзка между нагласите към наднорменото тегло и мотивацията за здравословен начин на живот при юноши и млади хора. Измерения на грижата: личното преживяване, социалните регулации и здравния активизъм. (под печат).

Джоргова, Т., Стоянова, Р., Карабельова, С., Пандурова, П. Убеждения за наднорменото тегло и поведение на хранене при юноши и млади хора. Измерения на грижата: личното преживяване, социалните регулации и здравния активизъм. (под печат).

- *Участие в международна конференция с доклад или постерно научно съобщение:* 16-ти дни на Психологията, Университет на Ниш, Сърбия.
- *Участие в национална конференция с доклад или постерно научно съобщение:* Научна конференция: „Измерения на грижата: личното преживяване, социалните регулации и здравния активизъм“
- *Други форми на разпространение:* Изготвената методология и получените резултати са интегрирани в учебната програма на дисциплината „Психология на здравето“ в специалност Психология в бакалавърска и магистърска степен.