

РЕЦЕНЗИЯ

от Доц. Радка Иванова Масалджиева, дм, Медицински университет-Пловдив, Факултет
„Обществено здраве“, Катедра“ Управление на здравните грижи“

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен 'доктор'
професионално направление 3.2“Психология“(Психология на здравето)

Автор: Ивета Тонева Пилева

Катедра: Обща, експериментална и генетична психология при Философски факултет
на СУ“Св. Климент Охридски“

Тема: „Нагласи към храненето, модели на хранително поведение и
благополучие“

Научен ръководител: Проф. д.пс.н. С.Карабельова

Представяне на докторанката:

Ивета Тонева Пилева придобива ОКС „Бакалавър“ по специалността Психология в Софийския университет“Св. Климент Охридски“ през 2007г. и магистърска степен в Университета на Честър, Англия, през 2009г. Има няколкомесечна специализация по Клинична, Криминална и Организационна психология в Университет Орхус, Институт по психология, Дания и двугодишна специализация в УНСС - София, Институт за следдипломна квалификация.

От 2014г. е докторант по Психология на здравето, с тема на дисертационния труд: „Модели на хранене, нагласи към храненето и благополучие.“ Владее английски език и е придобила експертиза за работа с множество компютърни програми.

1. Актуалност на тематиката

Храненето е неизменна част от нашия живот с пряко влияние върху физическото и психологическо благополучие, затова следва хората да се научат максимално добре да познават и ефективно да прилагат модели на здравословно хранене в ежедневието си за постигането на по-качествен и пълноценен живот. Умението за целенасочено и контролирано прилагане на здравословни модели на хранително поведение в ежедневието се свързва с изпитване на позитивни емоции и повишено благополучие.

Нагласите към храненето и хранителното поведение са ключови конструкти от областта на психологията на здравето. Тяхното задълбочено проучване е от съществено значение за планирането и осъществяването на ефективни интервенции, целящи превенция на хранителни разстройства и поведенческа промяна по посока на здравословен начин на живот.

Темата на настоящия труд е значима и актуална. С много висока значимост е изборът на орторексия нервоза като проблемен модел за хранително поведение. Изследването на тази тема, както по света, така и в България е далеч от необходимото равнище, което да позволява достатъчно разбиране и адекватни интервенции и политики.

2. Познаване на проблема

Дисертационният труд се позовава на 186 литературни източника, преобладаващо на английски език. Голям процент от тях са публикувани след 2000г.

При анализа на теоретичните подходи и модели на хранителното поведение и нагласите към храненето дисертантката демонстрира добро познаване на проучваната област и умения за задълбочен и последователен анализ.

Подкрепа заслужава ситуирането на теоретичния и експерименталния модел на планираното и проведено проучване в рамката на екоповеденческият подход в психологията на здравето, който подчертава социалните, икономически, средови и политически влияния, които засягат здравето на индивида в обществото. В този подход се обръща внимание, че поведението на индивида може да бъде разбрано и анализирано в неговите взаимоотношения с широки средови влияния и индивидът е поставен в социалния контекст (Sarason, 1981). Едновременно с това този подход позволява отчитането на опосредстването на всяко влияние на средата от различни променливи – интраиндивидуални, генетични, биологични, когнитивни, поведенчески, като фокусът на вниманието за екоповеденческата парадигма са влиянията на външната среда и здравното поведение на широки сегменти от населението (Winett, 1984).

В рамките на екологичния подход може да се разгледа работата по превенцията на здравословните проблеми от психолозите, която замества работата по терапията след възникването на проблемите. Това е модел, приет от психологията на общността, под влияние на психологията на здравето, през 70-те години. Основната идея е да се предизвикат промени в средата, в социалните условия, както и индивидуални промени в поведението, които да предпазват от евентуалното развитие на психични, социални и здравословни проблеми от различен характер.

Споменавам тези характеристики на подхода, за да подчертая, че той е подходящо избран от дисертантката, като отчитането на възможностите, които той дава е достъпно при добро запознаване с теоретичната основа на психологията на здравето.

3. Методика на изследването

Методиката е съставена от девет въпросника, както следва:

Въпросник за модели на хранително поведение (EBPQ) на Уилямс и Кристенсен (Williams & Christensen, 2010), Въпросник за нагласите към храненето (EAT-26), Въпросник за измерване на обесивните нагласи към здравословно хранене (орторексия нервоза), ORTHO-15, Скала за измерване на щастието на Соня Любомирски, Кратка версия на въпросник за измерване на личностните черти от Голямата петорка (BFI-10) на Рамщед и Джон (Rammstedt & John, 2007), Скала за самооценка на М. Розенбърг (Rosenberg, 1989; Миланов, Карабелъова, 2011), Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) на У. Павот и Е. Динър (Pavot & Diener, 1993), Въпросник за евдемонично благополучие (QEWB), съставен от А. Уотърман и колеги (Waterman et al., 2010) и Скала за оценка на позитивния и негативния афект (PANAS) (Andrews & Robinson, 1991).

Събрани са демографски и антропометрични данни, както и такива, свързани с физическата активност на изследваните лица.

Изследваните лица са 298 души, групирани в две възрастови групи: юношеска -14-21 г. (N=179) и зряла възраст от 22 до 61 г. (N=117), които са изчерпателно описани.

4. Характеристика и оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд обхваща 187 страници авторска разработка, оформена в пет глави, литература и приложения с представяне на използваните въпросници. Работата е онагледена с 21 таблици и 49 фигури, които са прецизно изработени. Част от фигурите са цветни.

Първа глава, организирана в девет подраздела съдържа преглед на теоретичните подходи за хранително поведение. В нея се разглежда същността на здравословното хранене и актуалността и значимостта на проблема. Разгледани са три изследователски подхода към храненето: развитиен, когнитивен и екологичен и обосновка за избора на екологичния модел като основен модел, през чието гледище е направена текущата разработка. Поетапно са разгледани основните хранителни модели: ниско-маслено хранене, емоционално хранене, пропускане на храненията, планиране на храненията и обесивните нагласи към здравословното хранене (орторексия нервоза). Представени са конструктите, използвани в дисертацията, а именно: личностните черти и емоционалния баланс и взаимовръзките с хранителните модели, самооценката и отделните аспекти на благополучието.

Литературният обзор е последователен, подробен, изчерпателен. Интересно предимство на теоретичната част е умелото съчетаване на проследяването на историческото развитие на анализирания схващания със съвременните постановки, представени със сравнително обсъждане на различията в резултатите от множество проучвания на хранителните модели и нагласи, орторексия нервоза и отделните измерения на благополучието.

Във втора глава е представена теоретичната рамка на изследването. Тя е изготвена на базата на проведен анализ върху емпиричните изследвания, представени в първа глава и включва шест основни конструкта. Моделът на настоящото изследване обвързва различните хранителни поведения, нагласите към храненето, личностните черти, самооценката и аспекти на благополучието, през призмата на новия екологичен подход към изследване на храненето. Той е представен описателно и илюстративно .

Основната цел на проведеното изследване е да се проследи наличието на връзка и степента на взаимодействие между нагласите към храненето и различните модели на хранително поведение с благополучието – субективно и евдемонично. Водещата хипотеза се основава на различни форми на взаимодействие между изследваните конструкти и по-конкретно - влиянието на личностните характеристики и самооценката върху благополучието. Цели се проследяването на наличието и характера на тези връзки от гледна точка на нагласите към храненето и моделите на хранително поведение. В съответствие с общата хипотеза се очакват корелационни връзки между както между нагласите към храненето и моделите на хранителното поведение, така и между субективното и евдемоничното благополучие. Предполага се влиянието на личностните характеристики върху изследваните модели на хранително поведение. Очаква се, че личностните характеристики, както и хранителните модели ще повлияят върху преживяването благополучие.

Разгърнатият дизайн на експерименталното проучване е представен чрез формулирането на пет подхипотези и шест изследователски задачи, решаването на които да позволи обективизирането и проследяването на взаимосвързаността на елементите на конструирания изследователски модел.

Следва детайлно описание на инструментариума и изследваните лица. Те са общо 298 души - 92 мъже и 204 жени, групирани в две групи – до 21 годишна възраст включително и над 21 годишна възраст. Преобладават респонденти със средно и средно специално образование (N=189), а тези с висше образование са 107 души. По отношение на семейния статус по-голямата част от изследваните лица са необвързани или разведените (N=215) и по-малко са тези, които са женени/омъжени или живеят с партньор на семейни начала (N=81). Преобладават участниците без деца (N=244). 88 от изследваните лица са от провинцията, а 207 – от столицата. Приблизително равен е броят на заетите (N=142) и тези, които не работят в момента (N=153).

Най-голям е броят на респондентите с нормално тегло (N=168), което е очакван резултат, предвид това, че се изследва неклинична извадка. С поднормено тегло са 65 души; а с наднормено тегло - 61. Преобладават изследваните, които спортуват 1-2 пъти в седмицата (N=134), следвани от тези, които спортуват 3-4 пъти в седмицата (N=67). Най малко са спортуващите всеки ден (N=35) и тези, които не спортуват (N=54).

В трета глава е представено емпирично изследване на взаимодействието между моделите на хранително поведение, личностните черти и благополучието. Резултатите от дисперсионния анализ на данните установяват статистически значими различия при моделите на хранително поведение по пол, възраст, заетост, образование, индекс телесна маса, семейно положение, деца и честота на спортуване. Резултатите сочат, че жените са по-склонни към проявяване на емоционално хранене и, че по-често пропускат основните си храненияя, за разлика от мъжете. Лицата над двадесет и една годишна възраст по-рядко пропускат основни храненияя и са по-малко склонни към прояви на нездравословни хранителни модели и емоционално хранене в сравнение с лицата под двадесет и една годишна възраст. При хората, които работят се установява същата тенденция. Образованието диференцира значимо само емоционалното хранене, където висшистите по-рядко имат проявления на този модел на хранене. Семейното положение и децата разграничават значимо скалите за нездравословно и емоционално хранене, при които хората с деца имат значително по-ниски резултати. По отношение на честотата на спортуване се наблюдава тенденция, че колкото повече човек спортува, толкова по-вероятно е да има установени здравословни модели на хранене, и обратното.

Демографските фактори имат диференцираща роля и при нагласите към хранене. Жените имат по-високи резултати от мъжете по всички подскали на въпросника, диета, булимия и орален контрол, както и общия резултат. Незаетите лица имат по-висок резултат по подскала булимия в сравнение с работещите. С увеличаването на индекса телесна маса, намалява равнището на оралния контрол. При обесивните нагласи към здравословно хранене се наблюдават различия по пол, възраст, семейно положение, честота и продължителност на спортуване и местоживеене. Жените и респондентите до 21 годишна възраст имат по-високи резултати за разлика от мъжете и по-възрастната извадка. Същият резултат се наблюдава и при несемейните и хората без деца, както и при хората от столицата.

По отношение на личностните черти, полът диференцира значимо само личностната черта невротизъм, където жените имат по-високи резултати от мъжете. При възрастта и заетостта, неработещите лица до 21 годишна възраст имат по-ниски резултати при екстраверсия и целенасоченост и по-високи резултати при невротизма, за разлика от по-възрастната група и работещите. Висшистите са с по-високи стойности на резултатите при екстраверсия и целенасоченост и по-ниски при откритостта към нов опит, в сравнение с хората със средно и средно специално образование. Семейните хора и тези без деца имат по-високи резултати по скалата за целенасоченост за разлика от несемейните и хората с деца.

Честотата на спортуване диференцира единствено целенасочеността, където се установява тенденция, че колкото повече човек спортува, толкова по-вероятно е да притежава целенасоченост като личностна черта на характера си. Местоживеенето също диференцира само една от личностните черти – „Сътрудничество“, като респондентите от провинцията имат значително по-високи резултати за разлика от хората от столицата.

При евдемониичното благополучие, лицата над 21 годишна възраст, работещите, висшистите и хората от столицата имат по-високи резултати за разлика от лицата под 21 годишна възраст, незаетите, хората без висше образование и тези от провинцията.

По отношение на трикомпонентната структура на субективното благополучие, удовлетвореност от живота, щастие и емоционален баланс се наблюдават следните тенденции. Лицата с нормално тегло имат значително по-високи равнища на удовлетвореност от живота за разлика от тези с наднормено тегло. Респондентите над 21 годишна възраст, работещите и висшистите демонстрират по-високи равнища на щастие, в сравнение с лицата под 21 години, незаетите и хората със средно образование. При емоционалния баланс, изследваните лица над 21 години демонстрират по-високи равнища на емоционален баланс и позитивен афект и по-ниски равнища на негативен афект. Същата тенденция се наблюдава и при висшистите и работещите. Също така, хората без деца имат

по-високи стойности на негативен афект, за разлика от тези с деца. Лицата, които спортуват всеки ден са по-удовлетворени от живота, за разлика от тези, които спортуват 1-2 пъти в седмицата.

Установяват се две умерени корелационни връзки – положителна между ниско-масленото хранене и целенасочеността, и отрицателна между нездравословното хранене и целенасочеността. Установяват се и слаби взаимовръзки между нездравословното хранене, емоционалното хранене и невротизма, както и между орторексия нервоза и целенасочеността и две негативни взаимовръзки – между пропускане на храненията и културно-обусловените хранителни модели и целенасочеността. При благополучието, всички установени взаимовръзки са слаби по сила. Ниско-масленото хранене е в положителна взаимовръзка с евдемоничното благополучие. Нездравословното хранене е в негативна взаимовръзка с евдемоничното благополучие и емоционалния баланс и в положителна взаимовръзка с негативния афект. Емоционалното хранене е в отрицателна взаимовръзка със щастието, емоционалния баланс и позитивния афект и в положителна корелация с негативния афект. Скалата за пропускане на храненията е в отрицателна взаимовръзка с удовлетвореността от живота, щастието, евдемоничното благополучие, емоционалния баланс и позитивния афект и в отрицателна корелация с негативния афект.

Значимите взаимовръзки между нагласите към храненето и благополучието също са слаби по сила. Обсесивните нагласи към здравословното хранене са в положителна връзка с евдемоничното благополучие и негативния афект и в негативна взаимовръзка с емоционалния баланс. Подскали диета, булимия, както и общия резултат за нагласите към храненето са в положителна взаимовръзка с негативния афект. Булимия е в отрицателна взаимовръзка с евдемоничното благополучие, емоционалния баланс и позитивния афект. Оралният контрол е в положителна взаимовръзка с евдемоничното благополучие.

Проведени са анализи за проверка на факторната структура на използваните за първи път в българската социокултурна среда въпросници и съпоставяне на получените резултати с оригиналната факторна структура, предложена от авторите им или с резултатите от проучвания на други изследователи. На базата на получените резултати са направени заключения за приложимостта на факторите в български условия.

Проведен е и медиаторен анализ за установяване на опосредственото влияние на личностните черти и самооценката върху благополучието през моделите и нагласите към хранене като медиатори. Този избор заслужава подкрепа, предвид множественото обуславяне на психологическите реалности. Получените резултати позволяват изчерпателното и задълбочено описание и разбиране на взаимосвързаностите между параметрите на анализиранияте конструкти. Представен е и обобщен модел на опосредстваното влияние на личностните черти върху благополучието с медиатори хранителните модели. Значими нестандартизирани коефициенти се намират при „Невротизъм“ и „Целенасоченост“.

Емоционалното хранене и пропускане на храненията, както и общият резултат на нагласите към хранене и орторексия нервоза са медиатори, през които се осъществява опосредстваното влияние върху зависимите променливи. Зависими променливи със значим резултат са евдемонично благополучие, щастие, удовлетвореност от живота и негативен афект. Полученият модел обяснява между 5 и 20% от вариациите в благополучието.

Потвърждава се главната хипотеза, че съществува взаимовръзка между модели на хранене и аспектите на благополучието, където положителните модели на хранене се свързват с по-високи равнища на благополучие, а негативните модели на хранене и нагласи към храненето се свързват отрицателно с високите равнища на отделните аспекти на благополучието. Потвърждава се и допускането, че демографските фактори имат значима диференцираща роля върху моделите на хранене и нагласите. Както и че личностните черти имат значими опосредствани ефекти върху благополучието през медиатори моделите и нагласите към хранене.

Резултатите от изследването, освен теоретично значение за по-задълбочено изучаване и разбиране на Моделите на хранително поведение, нагласите към храненето и взаимовръзките им с благополучието, имат приложение и в социалната практика. Изводите могат да послужат при интегрирането на холистичен подход в програмите за превенция на

наднорменото тегло и затлъстяването и при лечението на проблемите, свързани с храненето от психологическо естество.

Друга насока за социалната практика е необходимостта от повишаване на квалификацията на здравните специалисти, като диетолози, нутриционисти, психолози и психиатри относно психологическите корелати на моделите на хранително поведение и нагласите към храненето, в това число и новият феномен Орторексия нервоза. Подобна превантивна стратегия би могла да доведе до по-висока успеваемост на специализираните интервенции при тренирането на хранителни разстройства, коренящи се в психологическа проблематика.

В раздела Заключение, състоящ се от 22 страници, се прави обобщение на резултатите, описват се техни възможни практически приложения, както и бъдещи насоки за изследване. Добросъвестно са посочени ограниченията на изследването. Според мен е нетрадиционно решение обсъждането на резултатите да бъде част от заключението. Струва ми се, че работата само би спечелила от едно обособяване на сравнителния анализ с резултати от литературата отделно от заключението, където да остане само обобщението на получените в това проучване резултати и изводите.

Няма данни, които да поставят под съмнение личната заслуга на докторанта за получените резултати и формулираните изводи.

5. Критични забележки и препоръки към проведеното изследване:

Основен недостатък на изследването е невъзможността да се генерализират резултатите за цялата популация, тъй като респондентите са предимно млади хора от столицата и са използвани нови методики за българския социокултурен контекст, Въпросника за моделите на хранително поведение и Скалата за орторексия нервоза, чиято адаптация предполага провеждането на по-мощно изследване.

Ще си позволя да препоръчам и представянето на изследваните лица в табличен вид, тъй като натрупването на много показатели в текста затруднява ориентацията.

Забелязват се отделни пропуски в прецизното спазване на стандартните правила при цитирането, напр. липса на страници при цитиране на пасаж – стр.61, стр.68, но като цяло цитирането в текста и в главата с библиографията е точно.

Дисертантката е очертала насоки за бъдещи изследвания. Считам за приемливо и перспективно изследването на други, потенциално свързани с Моделите на хранително поведение, конструкти, за обогатяване на модела и взаимовръзките му с различните аспекти на благополучието.

Естествено провеждането на мащабно, национално изследване, което да потвърди или опровергае интересните резултати от това изследване, макар и голямо предизвикателство, не е неизпълнимо. Подкрепата ми за такава бъдеща работа изисква подчертаването и на възможностите за съчетаване на екологичната парадигма с епидемиологичния подход в психологията на здравето, което би било новаторско и особено ценно по отношение на орторексия нервоза.

Изследването на моделите на хранително поведение и взаимовръзката им със субективното благополучието, евиденциалното благополучие и самооценката може да продължи по посока на по-задълбочено проучване на изследваните феномени в български условия и влиянието, което те оказват върху качеството на живот.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд *съдържа резултати, които представляват оригинален принос в науката* и отговарят на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ) и Правилника за прилагане на ЗРАСРБ. Представената работа доказва способността и уменията на докторантката за планиране, организиране и провеждане на научно изследване, за обработка и анализ на получени

резултати. В обобщение трябва да се подчертае голямата сложност на конструирания за това проучване модел и успешното справяне на дисертантката с ефективното управление на тази сложност, довело да формулиране на изводи с ясен принос в българската психологическа наука.

Поради гореизложеното, давам своята висока **положителна оценка** за проведеното изследване, представено в рецензирания дисертационен труд и считам, че осъществената задълбочена и последователна работа на дисертантката ми дава всички основания да препоръчам на **научното жури, да присъди на Ивета Тонева Пилева образователната и научна степен 'доктор'** в докторска програма по професионалното направление ПСИХОЛОГИЯ (ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВЕТО).

18.06. 2018 г.

Рецензент: подпис:

Доц. Р.Масалджијева, дм