

Габбасова Анна Маратовна

студентка

Михалева Екатерина Олеговна

студентка

Припутневич Елена Денисовна

студентка

Анучина Наталья Николаевна

канд. мед. наук, доцент

Припутневич Денис Николаевич

канд. мед. наук, ассистент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

DOI 10.31483/r-102582

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье предложены методы коррекции пищевого поведения и профилактики расстройств пищевого поведения у студентов медицинского вуза. Описаны факторы риска развития нарушений пищевого поведения у студентов. Описана программа, применявшаяся для профилактической работы со студентами из группы риска формирования РПП.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, методика «опиши себя», психокоррекция, профилактика.

В настоящее время проблема формирования пищевого поведения в психологии приобретает всё большую актуальность в плане её непосредственного изучения и создания условий для своевременной коррекции. Данная проблема в психологии и смежных с ней научных дисциплинах возникает отнюдь не случайно. Она объясняется тем, что очень часто человек, сталкиваясь с жизненными трудностями, не в состоянии преодолеть их самостоятельно, а за помощью к

психологу не обращается по причине существующих стереотипов, относительно психологов. В подобной ситуации он думает о том, что к психологу обращаются только люди, у которых не всё нормально с психикой, а себя при этом он позиционирует, как нормальную личность [9].

В подобной ситуации неизбежно страдает формирование образа себя, исходя из негативного влияния травмирующей жизненной ситуации, в связи с чем, развивается внутренний глубинный стресс, негативно воздействующий на все органы и системы организма. В подобной ситуации личность приобретает тенденцию к так называемому, «заеданию» стресса либо наоборот, «не доедает», что в свою очередь приводит к развитию расстройства пищевого поведения [1, с. 152].

Не являются исключением и студенты, жизненный статус которых претерпевает резкие изменения. Это выражается в том, что человек переходит на новый социальный статус: от старшего школьника к студенчеству, но очень часто оказывается не в состоянии справляться самостоятельно с возникающими жизненными трудностями, что в итоге и приводит к развитию расстройства пищевого поведения [1]. На основе развития расстройства пищевого поведения, студенты часто сталкиваются с нарушениями образа себя, самооценки, выступающей в качестве оценки своих возможностей. При этом, самооценка приобретает резко завышенный и заниженный варианты своего развития, что способствует развитию некоторой социальной отгороженности человека от окружающих людей [3, с. 102].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что всестороннее изучение закономерностей проявления расстройства пищевого поведения в настоящее время представляет особую актуальность, поскольку именно от того, насколько детально будет изучено его развитие, во многом зависит и степень эффективности и продуктивности оказываемой психологической помощи.

Прежде, чем изучать закономерности развития расстройства пищевого поведения, необходимо обратиться к формированию его понятийного аппарата. Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее при-

ему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Иными словами, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека [4, с. 91].

Пищевое поведение определяют не только потребности, но и полученные в прошлом знания. Хотя потребность в энергии и создает такое биологическое влечение, как чувство голода, на конкретное поведение (что человек будет, есть) влияют сформировавшиеся привычки и стратегии мышления [6, с. 107]. Биологические потребности с учетом индивидуального опыта и конкретных условий относятся к физиологическим потребностям. С ними тесно связаны привычки – сформированные в процессе развития стереотипные действия высокой степени прочности и автоматизации. Пищевые привычки определяются традициями семьи и общества, религиозными представлениями, жизненным опытом, советами врачей, модой, экономическими и личностными причинами [8].

Хотя питание, безусловно, является физиологической потребностью, психологическая мотивация также влияет на пищевое поведение – как здоровое, так и патологическое. Например, потребность поесть может быть вызвана не только желанием «накормить себя», но и положительными (например, счастье) и отрицательными (например, злость, депрессия) эмоциями. Не последнюю роль играют внутренние социальные установки, нормы, и ожидания в отношении потребления пищи [2, с. 81].

Возникающая на этой основе патология возникает в результате воздействия множества разнообразных психологических факторов, среди которых чаще встречаются следующие:

1. Фрустрация при утрате объекта любви. Данная проблема в студенческом возрасте возникает как в связи с утратой близкого родственника, или контакта с ним (гибель родителей, ссора с ними), либо в ситуации, связанной с приобретением первого сексуального опыта и выстраивания межличностных взаимоотношений.

ношений с представителями противоположного пола. В подобной ситуации фрустрирующие переживания не способствуют формированию адекватного представления о себе, особенно у девушек. Это выражается в том, что они начинают задумываться о том, а кому они такие с их проблемами, состояниями и переживаниями могут быть нужны, и так далее. В подобной ситуации происходит обесценивание и обесмысливание жизни, в связи с чем, без специальной психологической помощи и возникает пищевое поведение [6].

2. Общая подавленность, гнев, страх перед одиночеством. В подобной ситуации одиночество воспринимается молодыми людьми и девушками, как некий внутренний крах всех их надежд и социальных ожиданий, в связи с чем, расстройства пищевого поведения имеют двояко выраженный характер. На первый план выступает депрессивный компонент, а ситуация, связанная с заеданием стресса, формируется, как способ избегания грустных мыслей и тяжёлых внутренних психических состояний [7].

3. Ситуация, связанная со страхом перед предстоящими экзаменами. Подобное переживание имеет глубинный индивидуальный характер, поскольку далеко не каждый студент может самостоятельно справляться с трудностями учебного характера. Это связано с тем, что, к сожалению, проводимая в рамках общеобразовательных организаций профориентационная работа, направленная на формирование у ребёнка образа будущей профессии, как важнейшего компонента целостного и ценностного развития личности, проводится не всегда эффективно. В связи с этим, многие старше школьники не представляют себе, кем они будут в будущем и поступают в Высшие и средне-специальные учебные заведения, будучи неспособными к самостоятельному осознанию себя в роли профессионала в данной области деятельности. В результате постепенно с начала того или иного учебного семестра у студентов формируются страхи перед предстоящими экзаменами различного генеза, способствующими развитию пищевого поведения [3].

4. Нарушение схемы своего тела, являющегося компонентом формирования образа себя. Подобная проблема имеет самую непосредственную связь с

отношением личности к себе, как к полноценному человеку. Данная проблемная ситуация характерна как для юношей, так и для девушек, в связи с чем, возникает острая необходимость в проведении со студентами подобного плана коррекционных психологических занятий. При этом, необходимо отметить, что чем раньше начата коррекционная психологическая работа с человеком в плане нивелирования основных предпосылок к развитию пищевого поведения, тем более она эффективна [2].

В случае оказания психологической помощи студентам (девушкам и юношам), целесообразно применение психологом различных упражнений. В нашем случае на базе Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко, нами была проведена коррекционная работа со студентами, направленная на профилактику развития расстройства пищевого поведения [4, с. 184]. Первоначальной диагностико-коррекционной методикой являлась методика «опиши себя». Суть её сводилась к тому, что студентам в группе предлагалось просто описать себя со всеми достоинствами, особенностями и недостатками [8]. При этом, особых ориентиров не было дано, поскольку нашей задачей являлось одномоментное и целостное выявление имеющегося образа себя у студентов, а также уровня предрасположенности к развитию расстройства пищевого поведения [6].

В исследовании и последовательной коррекции приняло участие 228 добровольцев студентов различных факультетов. Анализ результатов реализации методики «опиши себя» позволяет сделать вывод о том, что далеко не всегда внешние характеристики, даваемые студентами, относительно описания себя, являются показателями развития или отсутствия расстройства пищевого поведения. Очень часто за основу необходимо брать именно интонационный рисунок личности в момент даваемой характеристики себе. Так, например, вибрирующий голос, скользящий неуверенный взгляд, более резкое, быстрое дыхание позволяют судить о том, что человек находится на грани формирования расстройства пищевого поведения и нуждается в своевременной помощи [5, с. 165].

Другим моментом, свидетельствующим о развитии расстройства пищевого поведения, является депрессивный фон настроения, имеющий как скрытую, так и открытую формы выражения. В подобной ситуации студент может выразить отношение к себе в такой формулировке, как: «Я – полное ничтожество! Я не человек, а его подобие, живущее здесь, мешающее всем и вся» [2].

Подобная ситуация убедительно свидетельствует о необходимости формирования межличностного взаимодействия с окружающими людьми. В данном случае целесообразным на наш взгляд, является применение коммуникативных техник и тренинговых упражнений, таких, как «Подари улыбку другу», «необитаемый остров», «солнечный день и солнечный я», и так далее [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведение коррекционных мероприятий, направленных на нивелирование особенностей развития расстройства пищевого поведения, имеет достаточно неоднозначный характер. Однако, необходимо отметить, что многое в данном аспекте зависит от самих представителей студенческой молодёжи, от их внешней и внутренней готовности к работе с психологом. В связи с этим, хотелось бы отметить, что не стоит опасаться обращений к специалисту психологу и при этом считать себя неполноценной личностью, поскольку более ранние обращения за помощью будут способствовать повышению эффективности в плане нивелирования расстройств пищевого поведения.

Список литературы

1. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента – к характеру и типологии личности / А.В. Батаршев. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 317с.
2. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. – 526 с.
3. Болотова А.К. Настольная книга практикующего психолога: практ. пособие /А.К. Болотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 375 с.
4. Васильева Е.А. К постановке проблемы зависимого пищевого поведения / Е.А. Васильева // Научный альманах. – 2016. – №4–4(18). – С. 201–206.

5. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения / М.Ю. Келина // Вестник МГЛУ. – 2012. – №7 (640). – С. 158–165.
6. Крайг Г. Психология развития (Пер. с англ.) / Г. Крайг. – СПб., 2010. – 987 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Психологическая коррекция нарушений пищевого поведения и алиментарного ожирения методом ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры / И.Г. Малкина-Пых // Научные записки. – 2011. – №3(73). – С. 124–130.
8. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2016. – 400 с.
9. Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) / Н.О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2012 год. – №1. – С. 25–30.
10. Сагалакова О.А. Опросник «Когнитивно-поведенческие паттерны при нарушениях пищевого поведения» / О.А. Сагалакова, М.Л. Киселева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014. – №1(3). URL: <http://medpsy.ru/climp>