

Филиппова Светлана Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

СТРЕСС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОК

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования дисфункциональных пищевых привычек у студенток под влиянием стресса. На основе анализа теоретических источников и эмпирического исследования (22 студентки 18–20 лет) с использованием Голландского опросника пищевого поведения, шкалы психологического стресса PSM-25 и других методик выявлены основные типы нарушений пищевого поведения: эмоциогенный (60%), экстернальный и ограничительный (по 20%). Установлено, что большинство участниц демонстрируют низкий или средний уровень стресса, однако значительная часть склонна использовать пищу как способ совладания с негативными эмоциями и скукой. Анализ анамнеза показал нерегулярность питания, частое употребление фастфуда и наличие случаев ожирения в семьях. В качестве эффективного метода коррекции предлагается когнитивно-поведенческая терапия, направленная на изменение дисфункциональных мыслей, формирование новых способов удовлетворения эмоциональных потребностей без обращения к еде, а также работу с образом тела и самооценкой. Даны практические рекомендации по ведению дневников питания и самонаблюдения, составлению индивидуальных правил питания и выполнению домашних заданий. Исследование подчёркивает необходимость психологической поддержки и развития навыков саморегуляции для профилактики и коррекции нарушений пищевого поведения у студенток.*

Ключевые слова: пищевое поведение, студентки.

В условиях современности стресс является одной из масштабных психологических проблем, затрагивающих всех представителей человечества вне

зависимости от места проживания, материального благосостояния и социального статуса. По данным исследований до 70% населения России в настоящее время постоянно прибывает в состоянии стресса, а треть населения пребывает в состоянии выраженного стресса [4]. В течение жизни у каждого человека формируются свои способы совладения со сложными психоэмоциональными состояниями. Они могут носить как продуктивный характер, так и дисфункциональный. Согласно проведенным зарубежным и отечественным исследованиям, стресс может привести к формированию дисфункциональных пищевых привычек, поскольку пища выступает не только в роли источника энергии [1–3]. Поступающая в мозг глюкоза на психологическом уровне воспринимается как ощущение благополучия, вызывает эффект расслабления. Статистические данные показывают большую выраженность данной проблемы в женской популяции: с расстройствами пищевого поведения чаще встречаются молодые женщины и девочки-подростки. Одной из причин формирования пищевых расстройств у данной категории является желание достижения «идеала», транслирующего в средствах массовой информации. В среднем 1 из 7 мужчин и 1 из 5 женщин до 40 лет страдают той или иной формой расстройства пищевого поведения [5].

Целью исследования являлось выявление проявлений дисфункциональных пищевых привычек у студенток в контексте проблемы стресса.

В исследовании приняли участие 22 студентки в возрасте 18–20 лет.

Диагностические инструменты: Голландский опросник пищевого поведения (Т. Ван Стриен в адаптации Т.Г. Вознесенской), шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, тест на определение пищевых привычек, сбор анамнеза.

Результаты исследования показали: количество девушек с эмоциогенным видом нарушения пищевого поведения составляет 60%. Этот вид нарушения пищевого поведения проявляется в желании поесть в ответ на негативные эмоциональные состояния (раздражение, подавленность, гнев, ожидание неприятности, тревога, разочарование, эмоциональное потрясение), а также как реакция на смешанные эмоции (от нечего делать, скуки, одиночества).

20% от всех испытуемых демонстрируют экстернальное пищевое поведение – желание поесть стимулирует не реальное чувство голода, а внешний вид еды, ее запах, текстура либо вид других людей, принимающих пищу. Данная тактика может объясняться эффективной работой маркетологов, делающих еду все более доступной (фастфуд, доставка, вендинг) и привлекательной.

Ограничительное пищевое поведение выявлено у 20% девушек. Это характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании.

Результаты оценки уровня стресса показали: низкий уровень стресса выявлен у 60% опрошенных, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к учебным нагрузкам. Средний уровень стресса демонстрируют 40% участниц исследования. Высокий уровень стресса, выявлен не был.

Анализ пищевых привычек показал, что у 60% сформированы нормальные пищевые привычки, но есть несколько областей, которые можно улучшить: увеличить потребление свежих фруктов и овощей, увеличить употребление воды. 10% испытуемых демонстрируют пищевые привычки, которые являются оптимальными для поддержания здоровья.

Анализ анамнеза показал, что у 3 девушек в семье присутствуют родственники с ожирением. Не регулярно питаются все участницы исследования. В рационе 3 женщин присутствуют продукты быстрого питания от 1–10 раз в неделю. Трое опрошенных часто садятся на диету. Двое студенток имеют ИМТ выше нормы.

Таким образом, нами были выявлены общие проблемы, требующие коррекции питания: особенности режима питания, особенности рациона, коррекция веса при помощи жестких диет. Также были выявлены индивидуальности особенностей пищевого поведения, требующие психологической коррекции (заедание стресса и других негативных эмоций, еда от скуки, прием пищи без чувства голода).

Эффективным методом коррекции дисфункциональных привычек, в том числе, связанных с пищевым поведением, является когнитивно-поведенческая терапия. Работа направлена на выявление и изменение дисфункциональных мыслей, на формирование новых способов удовлетворения потребностей (снижение стресса, скуки) без помощи еды. Аналогично проводится работа, направленная на образ тела и самооценку.

Помимо индивидуальной работы с психологом, необходимо следовать следующим рекомендациям:

- ведение дневника самонаблюдения;
- ведения дневника питания;
- составления индивидуального списка правил, относящегося к питанию человека, следование этим правилам;
- выполнение «домашних заданий» предложенных психологом.

Исследование выявило распространённость эмоциогенного пищевого поведения среди студенток, связанного со стрессом. Несмотря на в целом адаптивный уровень стресса, выявлены проблемные зоны в питании и образе жизни. Рекомендуется индивидуальная и групповая психологическая работа с акцентом на развитие навыков саморегуляции и здорового пищевого поведения.

Список литературы

1. Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.Ю. Дурнева. – М., 2014. – 30 с. EDN ZPGEWR
2. Келина М.Ю. Неудовлетворенность телом как риск-фактор возникновения нарушений пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Е.В. Маренова // Молодые ученые – нашей новой школе: материалы X юбилейной научно-практической межвузовской конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ, 2011. – С. 211–212.

3. Малкина-Пых И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения / И.Г. Малкина-Пых // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №30. – С. 90–95. EDN KUXZID

4. Сеницына С.В. Стресс в жизни граждан современной России: инструмент созидания или разрушения? / С.В. Сеницына, М.В. Масалитина, Н.П. Салохин // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2018. – №14.

5. A critique of the literature on etiology of eating disorders / A.A. Rikani, Z. Choudhry, A.M. Choudhry [et al.] // Annals of Neuroscience. 2013. Vol. 20. No. 4. Pp. 157–161.