

*Малышева Виктория Валерьевна*

студентка

*Овчинникова Анастасия Николаевна*

студентка

*Пушкина Клара Владимировна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме расстройств пищевого поведения (РПП) среди студентов-первокурсников медицинского факультета. Показано, что стресс провоцирует эмоциональную связь с едой: стремление «заедать» негативные переживания, резкие изменения аппетита, озабоченность весом и фигурой. Особое внимание уделено давлению социальных стандартов красоты и роли социальных сетей в формировании искажённого восприятия тела. Предложены практические рекомендации по профилактике стресса и снижению риска развития РПП.*

***Ключевые слова:** стресс, расстройство пищевого поведения, студенты, нервная анорексия, нервная булимия, эмоциональное переедание, профилактика.*

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это психическое нарушение, которое проявляется в патологических отношениях к приёму пищи [6]. В норме приёмы пищи направлены на утоление голода и обеспечение организма необходимыми питательными веществами, но при РПП этот процесс нарушается. Человек может либо чрезмерно ограничивать себя в питании, либо, наоборот, переедать, испытывая навязчивые мысли о весе и фигуре.

Актуальностью данной темы является то, что расстройства пищевого поведения (РПП) представляют собой серьезную проблему, особенно среди студентов, находящихся в периоде обучения и личностного становления. В условиях учёбы в университете молодые люди сталкиваются с множеством стрессовых факторов, включая академическую нагрузку, социальное давление, финансовые трудности и необходимость адаптации к новым условиям жизни [5].

РПП могут приводить к серьезным медицинским осложнениям, включая нарушения работы сердечно-сосудистой системы, проблемы с пищеварением и психическими расстройствами. Кроме того, такие расстройства негативно сказываются на учебной деятельности, снижая успеваемость и ухудшая качество жизни студентов [7].

*Цель работы:* раскрыть роль стрессовых факторов на развитие расстройств пищевого поведения у студентов 1 курса медицинского факультета.

Методы исследования: аналитический, анкетирование.

Пищевое поведение – это сложная система привычек человека, эмоциональные отношения с едой [4].

Основные виды нарушений пищевого поведения:

1) нервная анорексия – расстройство пищевого поведения, при котором человек специально пытается похудеть из-за страха набрать вес и искажённого восприятия собственного тела;

2) нервная булимия – чрезмерное потребление пищи, после чего следует этап очищения желудка или приём слабительных;

3) компульсивное переедание – расстройство пищевого поведения, при котором человек регулярно употребляет большие порции пищи, не контролирует этот процесс и продолжает есть, даже если чувствует физическое насыщение [6].

Симптоматика РПП может проявляться через навязчивый контроль за питанием – например, жёсткие ограничения в еде, приступы переедания с последующим «очищением» (вызывание рвоты, злоупотребление слабительными) или чрезмерные физические нагрузки. Человек может испытывать искажённое вос-

приятие собственного тела, постоянный страх набрать вес и эмоциональную нестабильность, связанную с едой. Нередко наблюдаются и физические симптомы: резкая потеря или набор массы тела, нарушения менструального цикла, сухость кожи, ломкость волос и ногтей [7].

Стресс – состояние эмоционального и физического напряжения, вызванное воздействием внешних и внутренних факторов (стрессоров). У студентов стресс часто вызван академическими нагрузками, социальной адаптацией, финансовыми трудностями, давлением социальных стандартов идеалы красоты, личными проблемами в отношениях и семье [2].

Механизмы влияния стресса на РПП:

– с биохимической точки зрения, стресс активирует ось гипоталамус-гипофиз-надпочечники, что приводит к повышенному уровню кортизола – гормона стресса. Увеличение кортизола может вызывать изменения в метаболизме, влияя на аппетит и предпочтения в еде. Например, высокий уровень кортизола ассоциируется с повышением тяги к высококалорийным и сладким продуктам, что может способствовать перееданию и развитию ожирения;

– с психологической точки зрения, стресс может приводить к эмоциональному перееданию или, наоборот, к отказу от пищи. Студенты, испытывающие стресс, могут использовать еду как способ справиться с негативными эмоциями, что может привести к формированию нездоровых пищевых привычек [3].

Для профилактики важно внедрять методы управления стрессом, которые можно разделить на психологические и практические подходы.

Психологические методы управления стрессом включают в себя различные техники, направленные на улучшение эмоционального состояния и снижение уровня тревожности. Полезными могут быть методы релаксации, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения или просто минутка тишины, которые способствуют снижению напряжения и улучшению общего самочувствия [1].

Практические подходы к управлению стрессом включают в себя организацию режима дня и сбалансированное питание. Студенты должны уделять внимание правильному распределению времени между учебой, отдыхом и физической

активностью. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Кроме того, важно наладить социальные связи и поддерживать общение с друзьями и близкими, что может служить дополнительным источником поддержки в трудные моменты [3].

Нами было проведено исследование по выявлению РПП у студентов, с целью которого был использован метод анкетирования. В анкетировании приняли участие 30 студентов 1 курса медицинского факультета.

Особенно показательными оказались данные о стрессе: подавляющее большинство участников опроса (90%) испытывают напряжение из-за учёбы, и лишь 10% практически не сталкиваются с учебным стрессом.

При высокой учебной нагрузке изменения в аппетите проявляются по-разному. Треть студентов (33%) отмечают пропажу аппетита, 30% сталкиваются с хаотичными изменениями – то отсутствием аппетита, то перееданием. При этом лишь 17% не замечают каких-либо изменений в своём пищевом поведении. Крайне высокий процент опрошенных – 93% – признались, что хотя бы иногда «заедают» стресс, тревогу или плохое настроение. При выборе продуктов в такие моменты лидирует сладкое (41%), далее идут солёное или хрустящее (35%), а также мучное (25%).

Потеря аппетита из-за стресса тоже распространённое явление: 23% студентов сталкиваются с ним часто, ещё 53% – несколько раз. В то же время 34% респондентов не замечали у себя такого состояния.

Интересно и отношение к приёму пищи: 13% почти всегда испытывают чувство вины после плотного обеда или ужина, тогда как 40% опрошенных никогда не испытывают подобных ощущений. Озабоченность фигурой тесно связана со стрессом: 56% студентов регулярно или время от времени думают о похудении, а 37% прямо отмечают влияние стресса на контроль веса.

Значимым фактором психологического дискомфорта выступают стандарты красоты и социальных сетей: ровно половина опрошенных (50%) считает давление очень сильным. При этом 30% респондентов не ощущают такого влияния, а 20% относятся к нему скептически.

Наконец, когда студентов попросили назвать главную причину проблем с питанием, 77% указали на учебный стресс и нехватку времени.

Результаты исследования подтвердили теоретическую модель влияния стресса на развитие расстройств пищевого поведения (РПП) у студентов: биохимический механизм (активация оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники и рост уровня кортизола) и психологический механизм (эмоциональное переедание либо отказ от пищи как способ регуляции эмоций) реально проявляются в студенческой среде.

Эмпирические данные продемонстрировали, что учебный стресс и социальное давление (в т.ч. под влиянием стандартов красоты) выступают ключевыми факторами риска формирования нарушений пищевого поведения у первокурсников.

Выявленная взаимосвязь подчёркивает необходимость комплексной профилактики – сочетания психологической поддержки и просветительской работы в вузах для снижения уязвимости студентов к РПП.

Таким образом, академическая нагрузка и социокультурные факторы значимо влияют на пищевое поведение молодёжи, что требует целенаправленных мер со стороны образовательного учреждения.

### ***Список литературы***

1. Андреева А.А. Расстройства пищевого поведения у студентов I и II курсов Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова / А.А. Андреева, А.С. Якимова, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов: сб. ст. – Чебоксары: Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2020. – Ч. I. – С. 181–185. EDN YSFLRC

2. Бойко О.М. Стресс и его последствия: профилактика и лечение / О.М. Бойко // Медицинская психология в России. – 2021. – №13(1). – С. 56–63.

3. Васильева Е.Ю. Психологические аспекты расстройств пищевого поведения у студентов / Е.Ю. Васильева // Вопросы психологии. – 2022. – №2. – С. 89–96.

4. Горчакова Н.М. Особенности эмоциональной сферы пациентов с расстройствами пищевого поведения / Н.М. Горчакова // Наука и мир. – 2015. – Т. 1. №11. – С. 97–102.

5. Пушкина К.В. Проблема стресса в жизни студента / К.В. Пушкина, А.А. Максимова, Е.Ю. Никифорова // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сб. материалов IV Регион. науч.-практ. конф. молодых ученых (Тула, 16 мая 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 60–63. EDN KEUPLP

6. Скугоревский О.А. Расстройства пищевого поведения / О.А. Скугоревский. – Минск: БГМУ, 2007. – 340 с.

7. Смулевич А.Б. Расстройства пищевого поведения в структуре психических расстройств / А.Б. Смулевич // Российский психиатрический журнал. – 2020. – №4. – С. 45–52.