

УДК 159.9.072.432

**ИНФОРМИРОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖИ О РАССТРОЙСТВАХ  
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ  
САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Жученко О.А.**

*Старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства  
здравоохранения Российской Федерации,*

*Ижевск, Россия*

**Галиахметова Н.П.**

*К.пед.н., доцент*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства  
здравоохранения Российской Федерации,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация**

В статье рассматривается информированность студенческой молодежи о расстройствах пищевого поведения. Сегодня расстройства пищевого поведения из только психического заболевания превратилась в социально-психологическую проблему. У 33% респондентов выявлены первые симптомы РПП, вследствие чего они находятся в зоне риска, так как сами могут не заметить признаки болезни и осознать ее опасность. Результаты свидетельствуют о снижении возможности самосохранительного поведения молодых людей, необходимости освещения данной темы среди населения и повышения толерантности к людям с внешностью, не соответствующим идеалам, транслируемым масс-медиа.

**Ключевые слова:** расстройства пищевого поведения, молодежь, информированность, самосохранительное поведение, телосложение.

***AWARENESS OF YOUTH ABOUT EATING DISORDERS AS ONE OF THE FACTORS OF SELF-PRESERVATION BEHAVIOR***

***Zhuchenko O.A.***

*Senior Lecturer*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Galiakhmetova N.P.***

*PhD, Associate Professor*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract.**

The article discusses the awareness of student youth about eating disorders. Today, eating disorders have evolved from just a mental illness into a socio-psychological problem. In 33% of respondents, the first symptoms of eating disorders were detected, as a result of which they are at risk, since they themselves may not notice the signs of the disease and realize its danger. The results indicate a decrease in the possibility of self-preserving behavior of young people, the need to highlight this topic among the population and increase tolerance for people with an appearance that does not correspond to the ideals broadcast by the media.

**Keywords:** eating disorders, youth, awareness, self-preservation behavior, body build.

Выражаем благодарность студентке 2 курса инженерного факультета ФГБОУ ВО Удмуртского государственного аграрного университета Л.В. Юргиной за инициацию исследования и помощь в сборе материала.

Проблема расстройств пищевого поведения (РПП) приобрела особую актуальность во всем мире, Россия не является исключением. Их опасность проявляется в сложном оперативном распознавании, следствием чего могут быть неврозы и другие серьезные заболевания, способные привести к летальному исходу [1]. Вот почему необходима их своевременная профилактика, чему может содействовать исследование информированности в данном вопросе молодежи как категории населения, находящейся в зоне риска в первую очередь.

Влияние социума на развитие РПП ярко проявилось еще в середине XX века, когда в обществе доминировало представление о красоте худого тела, которое стало ассоциироваться со здоровьем, успешностью, самодисциплиной. Сегодня эту роль взял на себя Интернет. Культура диет, активно распространенная в социальных сетях, манипулятивность общения не только знакомит молодое поколение с такими установками, как «голод ради снижения веса», но и оказывает активную поддержку людям, решившимся уменьшить массу тела таким способом [7]. Также существует пропаганда, идеализирующая худобу на огромных выставочных стендах, билбордах, росписях на зданиях. Иначе говоря, в рекламе отсутствует разнообразие фигур. Все это значительно влияет как на самовосприятие и самооценку людей: им кажется, что их тела несовершенны, что вызывает дисморфофобию, - так и на социальную перцепцию: большинство молодых людей негативно относятся к людям с ожирением [5].

Если раньше расстройства приема пищи рассматривались исключительно как медицинский диагноз F50 по МКБ-10 [8], генетическая предрасположенность, то теперь специалистами признана ведущая роль психологических факторов в возникновении РПП [12]. Под пищевым

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа [12]. РПП включает в себя несколько подтипов [9]:

- нервная анорексия – чересчур малое потребление пищи или полный отказ от нее, вследствие этого субъект имеет сверхнизкую массу тела;
- нервная булимия – избыточное потребление пищи с последующим избавлением от нее с помощью вызова рвоты и принятия лекарственных средств со слабительным или мочегонным эффектом;
- психогенное переедание (потребление чрезмерного количества пищи за небольшой промежуток времени) и психогенная потеря аппетита.

В психологии и медицине распространена оценка пищевого поведения с позиции биопсихосоциальной модели: наряду с изучением клинической картины РПП уделяется особое внимание таким показателям, как семейная ситуация, образ собственного тела, оценка пищевых предпочтений, стереотипы пищевого поведения, масса тела и методы его контроля, учебная / профессиональная деятельность [11]. Основной психологической проблемой, затрудняющей взаимодействие с едой, является формирующийся страх, связанный с приемом пищи, приобретающий навязчивый характер. Возникает конфликт установки «я поел – я в порядке» с реальностью «я поел – я не в порядке» [2].

Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем нервных перегрузок, в результате чего уже молодые люди сталкиваются с депрессией, пищевыми расстройствами, развитием хронических заболеваний нейрогенного характера. При изучении способов релаксации как метода самосохранительного поведения студентов, а также их эмоциональных состояний в образовательном процессе и вне его, было выявлено, что большая часть молодых людей «заедают» стресс. И

лишь на втором месте по частоте использования занятия спортом, тренировки, фитнес, йога, общение с близкими и т.д. [3; 4].

В свете выше сказанного **целью** работы явилось изучение информированности молодежи о РПП как одного из факторов самосохранительного поведения. Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

- 1) изучение научной литературы по вопросам РПП;
- 2) разработка авторской анкеты;
- 3) проведение исследования и анализ полученных результатов.

**Материалы и методы:** теоретический анализ научной литературы, авторская анкета, описательная статистика. Выборку составили 186 человек, в основном, студенты ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет» младших курсов (средний возраст 21 год; из них 51,6% мужчин и 48,4 % женщин).

Для выявления и оценки информированности молодежи о РПП как одного из факторов самосохранительного поведения студентам было предложено ответить на вопросы авторской анкеты.

Обнаружено, что 63,4% респондентов знакомы с понятием «РПП», при этом 31,2% выборки сталкивались с указанными патологиями в жизни лично или через своих знакомых.

50,5% опрашиваемых полагают, что фигура частично является главным аспектом имиджа. С положением о том, что красивое телосложение гораздо важнее для женщин, чем для мужчин, не согласилось большинство опрашиваемых (52,2%). Это свидетельствует о том, что забота о себе и своем внешнем виде среди молодых людей является обязательным компонентом образа, поведения, мышления.

В то же время только 44,1% респондентов однозначно позитивно принимают свое телосложение. 39,2% - оно нравится частично, а 16,7% - не нравится вообще. При этом оно может дисгармоничным как объективно, так и

субъективно, под влиянием стереотипов в обществе, у значимых, близких людей. Неудовлетворенность телом может выражаться в восприятии определенных частей своего тела как дисгармоничных и некрасивых.

Выявлено, что 38,2 % обучающиеся под красивым телом подразумевают гармоничное телосложение. Еще столько же молодых людей считают, что в человеке гораздо важнее его характер и самооценка, телосложение не важно. С одной стороны, это суждение может быть компенсаторным вследствие наличия избыточного веса или, наоборот, дефицитарной массы тела. С другой стороны, оно может быть следствием воспитания: внутренний мир, духовная красота, личностные качества значимее внешнего вида. Однако, следует помнить и об эффектах первого впечатления, формирующегося у субъекта в первые три минуты при первой встрече, и влияющем на дальнейшую оценку личности и деятельности [6]. 7% респондентов считают красивым телом астеничное, худое телосложение. Это значит, что они находятся в зоне риска нарушений пищевого поведения.

Обращает на себя внимание тот факт, что 77,3% респондентов хотят поменять что-то в своем телосложении. Следует отметить, что 25,8% обучающихся постоянно испытывают психологический дискомфорт из-за своего телосложения, а 22,6% - иногда. За этим психосоматическим симптомом может стоять внутренний психологический конфликт, связанный с нарушением схемы собственного тела и заниженной самооценкой.

45,2% анкетированных иногда испытывают беспокойство по поводу прибавки / уменьшения веса, 17,7% - часто, но только 23,7% респондентов иногда сидят на диете, а 2,2% - регулярно. В то же время 37,1% студентов вообще не следят за изменениями своего веса.

68,8% респондентов уверены, что идеал внешности, транслируемый масс-медиа, может негативно сказаться на самооценке личности. Иначе говоря, средства массовой информации, приоритетное значение среди которых отводится сегодня Интернету, действительно способны нанести вред

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психологическому здоровью человека, негативно воздействуя на образ мыслей людей через публикуемые материалы. Настораживает факт, что 10,8% студентов иногда принимают пищу тайком от близких людей, а 9,1% - делают это постоянно; 29% респондентов предпочитают кушать в одиночестве и 33,3% - так поступают иногда. Это свидетельствует уже о наличии у них первых симптомов РПП. Кроме того, негативные последствия одиночного питания могут являться следствием психического и физического дисбаланса, от депрессии и диабета до гипертонии.

Безусловно, информированность молодых людей о РПП является фактором самосохранительного поведения, направленного на самосохранение в течение всей жизни в физическом, психологическом, социальном аспектах [10], так как позволяет контролировать появление симптомов и своевременно предупреждать их, обращаясь к специалистам. При этом подавляющее большинство респондентов согласилось с тем, что идеал внешности, транслируемый масс-медиа, популяризация недостижимых идеалов красоты негативно влияет на самооценку личности. Таким образом, порядка трети опрошенных (33%) могут находиться в зоне риска, так как не смогут вовремя распознать у себя или близких людей симптомы РПП, не осознавать серьезность последствий критики чужого тела. Это свидетельствует о необходимости повышения как культуры питания, так и толерантности к окружающим людям с разным типом телосложения.

Перспективными направлениями работы видится сравнение информированности студентов разных вузов и влияния профессионального обучения на их мировоззрение в данном вопросе. Это сможет дать нам более полную информацию о пропаганде расстройств пищевого поведения и мерах по борьбе с ней.

Исследование может представлять интерес как для психологов, так и для работников системы здравоохранения.

### Библиографический список

1. Анжелину А.К. Признаки расстройств пищевого поведения / А.К. Анжелину. // Молодой ученый. — 2021. — № 33 (375). — С. 163-165. — URL: <https://moluch.ru/archive/375/83569/> (дата обращения: 07.12.2022).
2. Вагайцева М.В. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения в период лечения и реабилитации / М.В. Вагайцева. // НМИЦ онкологии им. Н.Н. Петрова. - URL: <https://www.niioncologii.ru/highlights/index?id=662> (дата обращения 01.02.2023).
3. Галиахметова Н.П. и др. Роль внедрения методов релаксации обучающихся при формировании эффективной образовательной среды вуза / Н. П. Галиахметова, И.В. Реверчук, Е.А. Ботникова, П.С. Михеева // Социальный мир человека : Материалы VII Международной научно-практич. конф. «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация», Ижевск, 05–07 апреля 2018 года / Под ред. Н.И. Леонова. – Ижевск: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом «ERGO», 2018. – С. 66 — 69.
4. Жученко О.А. Сравнительный мониторинг эмоциональных состояний студентов вузов / О.А. Жученко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 4-1(67). – С. 205 — 209. – DOI 10.24412/2500-1000-2022-4-1-205-209.
5. Загребина Д.О. Восприятие молодежью людей с избыточным весом / Д.О. Загребина, О.А. Жученко // Молодежная наука: тенденции развития. – 2022. – № 2. – С. 20 — 26.
6. Козлов Н.И. Эффект первого впечатления / Н.И. Козлов // Психологос. Энциклопедия практической психологии. - URL: <https://psychologos.ru/articles/view/effekt-pervogo-vpechatleniya> (дата обращения 10.01.2023).
7. Малахова О.Н. Модели коммуникации в повседневной жизни / О.Н. Малахова // Инновационные направления развития энергетики АПК : материалы Всероссийской научно-практич. конф., посвященной 40-летию Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327



факультета энергетики и электрификации, Ижевск, 25 октября 2017 года. – Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 104 — 105.

8. МКБ-10 — Международная классификация болезней 10-го пересмотра – URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4001> (дата обращения 13.02.2023).

9. Панюкова А.С. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения / А.С. Панюкова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. - № 4-2. - С. 15 — 18.

10. Ревякин Е.С. Самосохранительное поведение: понятие и сущность / Е.С. Ревякин. // Вестник ИГЭУ, 2006. - № 1. - С. 65 — 69.

11. Суворова В.В. Расстройства пищевого поведения, их распространенность среди подростков и молодых людей 14-25 лет / В.В. Суворова // FORCIPE, 2021. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasstroystva-pischevogo-povedeniya-ih-rasprostranennost-sredi-podrostkov-i-molodyh-lyudey-14-25-let> (дата обращения 25.09.2022).

12. Сычева Т.Ю. и др. Клинико-психологические особенности лиц с нарушениями пищевого поведения / Т.Ю. Сычева, А.Н. Султанова, А.В. Слугин, Е.А. Кустова. // Материалы Всерос. научно-практич. конф. «Наука и социум», 2020. - №XI. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-osobennosti-lits-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya> (дата обращения 10.02.2023).

13. Тумбасова Е.Р. Анализ понятия «пищевое поведение» / Е.Р. Тумбасова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 3-9. – С. 130 — 133.

*Оригинальность 96%*