

А. С. Прокопенко

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: Н. Г. Новак

Проблема склонности студентов к пищевой зависимости

В современном мире проблема нарушений пищевого поведения и пищевых аддикций является не менее важной и не менее распространенной, чем любой другой вид химической зависимости. Особую актуальность имеет исследование биопсихосоциальных последствий нарушений пищевого поведения. По мнению О. А. Скугаревского, для нарушений пищевого поведения характерна чрезвычайно высокая вероятность смертельных исходов (до 20 % при продолжительности наблюдения порядка 20 лет) вследствие суицидов или соматических осложнений [2].

Для изучения состояния проблемы пищевых аддикций в молодежной среде было проведено пилотажное исследование студентов юношеского возраста, проживающих в общежитии. Количество студентов составляет 84 человека, все они обучаются в Гомельском Государственном Университет имени Ф. Скорины.

В результате опроса можно выделить некоторые особенности. Так, было выявлено, что 74 % студентов склонны к необоснованным запретам в еде и из-за этого закономерно срываются, 24 % менее склонны к этому и лишь 1 % не склонны к тому, чтобы сидеть на диетах. 63 % студентов склонны заедать эмоции, стресс, скуку и т.д., 36 % менее склонны к тому, чтобы заедать свои эмоциональные состояние и лишь 1 % студентов вообще не склонны. 60 % опрошенных принимают пищу под влиянием внешних стимулов (запах, вид, накрытый стол, еда за компанию и т. д.), 36 % менее склонны к этому и 4 % не склонны к этому.

Полученные результаты свидетельствуют о несформированности у юношей и девушек основ правильного питания и подтвердили высокую вероятность формирования у современных студентов склонности к пищевым аддикциям. В связи с этим встает вопрос о необходимости своевременной профилактики нарушений поведения. Профилактика – это совокупность мер предупреждения каких-либо ситуаций и состояний в различных сферах человеческой деятельности и меры сохранения состояния, необходимого для нормального функционирования [1, с. 465].

Психологическая профилактика позволяет предупредить нарушения и в некоторой степени устранить причины, вызывающие заболевание, и предполагает проведение ряда мероприятий, которые позволят юношам и девушкам не дать себе возможности попасться в сети зависимости. Нами была разработана профилактическая программа на тему «Профилактика нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте». Целью ее является создание условий для формирования культуры питания, укрепление нравственных ориентиров, формирование понимания последствий пищевого поведения, работа со стрессовыми ситуациями, совершенствование коммуникативных навыков, повышение самооценки и умения себя принимать. Данная программа направлена на решение следующих задач: информирование обучающихся о нарушениях пищевого поведения, его негативного влияния на организм человека; активизация осознания обучающимися вреда пищевой зависимости, ее последствий; формирование позитивной установки в отношении культуры питания; выработка активной жизненной позиции, с адекватной самооценкой, с умением принимать себя и других такими, какие они есть; способствовать видению связи между эмоциями и едой; поиск адекватных способов борьбы со стрессом.

Список литературы

1. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. 3-е изд., доп. и перераб. СПб. Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 672 с.
2. Скугаревский О. А. Нарушения пищевого поведения: монография. Минск: БГМУ, 2007. 340 с.