

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТВЕРСКИХ ВУЗОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, СОПРОВОЖДАЮЩИХ УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С.Н. Ершов¹, Н.И. Клопков¹, А.А. Сурикова¹, Я.А. Калиничева¹, Т.Е. Джулай¹, А.Н. Неведомский²

1. ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России

2. ФГБОУ ВО Тверской государственный технический университет

Актуальность. В последние десятилетия проблема нарушений пищевого поведения приобрела особую актуальность во всем мире, в том числе и в России, в связи со значительным ростом числа людей с избыточным весом или гипертрофированным стремлением к похудению. Культ еды, переизбыток или, наоборот, пищевой аскетизм, диетомания, обостренное внимание людей, особенно молодого возраста, к своему телу и внешности, следование завышенным эталонам физической привлекательности представляют собой различные виды пищевых девиаций и являются неполноценными формами психоэмоциональной адаптации человека к сложным реалиям современной жизни [1].

До недавнего времени нарушения пищевого поведения рассматривались только как медицинская проблема или генетическая склонность, однако теперь эту ее изучают и как психическое расстройство. Под пищевым поведением понимается совокупность ценностного отношения к пище и ее приему, стереотипов питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведения, ориентированного на поддержание образа собственного тела, и деятельности по формированию этого образа [2].

В любом сообществе всегда существуют социальные нормы, по которым оно живет. Отклонение от этих норм или их несоблюдение называется социальным отклонением или девиацией [3]. К пищевым девиациям относят нервную анорексию, нервную булимию, а также ряд других расстройств.

Цель: изучение пищевого поведения студенческой молодежи в условиях действия стрессовых факторов, ассоциированных с учебным процессом.

Материал и методы. Проведено анонимное анкетирование 186 студентов-добровольцев: женщин – 101 (53%), мужчин – 85 (47%). Среди опрошенных были студенты 5 курса лечебного факультета Тверского ГМУ (120 человек – 65%); студенты 4 курса факультета информационных технологий ТвГТУ (66 человек – 35%). Использовалась оригинальная анкета, содержащая 18 вопросов, позволяющих определить пищевое поведение студентов, а также его изменения при наличии стрессовых факторов. Для оценки трофологического статуса всем респондентам проведен расчет индекса массы тела (ИМТ) по Кетле.

Результаты. Анализ результатов анкетирования показал, что свое материальное положение большинство респондентов 133 (71%) оценивают как среднее, 21 (11%) – выше среднего, 29 (16%) – ниже среднего, 3 (2%) – низкое.

Исходя из величины ИМТ, у 38 (21%) опрошенных был выявлен дефицит массы тела (<18,5), у 117 (64%) ИМТ находился в пределах нормы (18,5-24,9), 16 (9%) респондентов имели избыточную массу тела (25-30), 12 (6%) страдают ожирением (>30).

Анализ особенностей пищевого поведения студентов показал, что большинство опрошенных 112 (61%) следит за своим весом. Подавляющее большинство студентов 122 (67%) питаются не реже 3 раз в день, в то время как 40 (22%) питаются всего 1-2 раза в день, 15 (8%) питаются 5-6 раз в день и 6 (3%) – чаще 6 раз в день. К вегетарианцам себя относят 7 (4%) опрошенных, стоит так же отметить, что именно эти респонденты питаются наиболее часто – 6 и более раз в день.

Оценка представленности рациона «фастфуд» в питании студентов продемонстрировала, что 59 (32%) студентов посещают заведение фастфуда 1-2 раза в месяц, 53 (29%) – реже 1 раза в месяц, 46 (25%) – 1-2 в неделю, 20 (11%) – 3-4 раза в неделю. Полярные значения были самыми редкими: так, только 2 (1%) опрошенных не посещает заведение фастфуда в принципе и 4 (2%) – посещают ежедневно. Анализ трофологического статуса респондентов, которые посещают фастфуд ежедневно, показал, что из 4 таких фанатов фастфуда двое имели избыточную массу тела с частотой питания более 6 раз в день.

Для определения влияния стресса и его причин на пищевое поведение были оценены наиболее частые в среде учащейся молодежи факторы. Проблемы в личных взаимоотношениях, как показало анкетирование, являются самым массовым стрессовым фактором, он выявлен у 101 (55%) опрошенных. Сильное влияние также оказывают дефицит времени и большие учебные нагрузки – у 82 (45%) и 80 (44%) респондентов соответственно. Негативную роль конфликтных ситуаций отметили 53 (29%) опрошенных. Для 38 (21%) человек материальное неблагополучие оценено как стрессовый фактор, у 22 (12%) респондентов одним из стрессовых факторов указано наличие заболевания или плохое самочувствие.

В 88 (48%) случаях студенты часто попадают в стрессовые ситуации, 66 (36%) человек сталкиваются с действием стрессовых факторов редко, 24 (13%) респондента по их собственным представлениям находятся в состоянии хронического стресса и лишь трое (3%) отрицают наличие в своей жизни действия стрессовых факторов.

Реакция респондентов на действие стрессовых факторов проявляется в форме изменения настроения (у 79 – 43%), головной боли (у 62 – 34%), нарушений сна (у 38 – 21%) или иных индивидуальных форм (у 3 – 3%). В то же время на 35 (19%) опрошенных стрессовые факторы значимого влияния не оказывали.

Для борьбы со стрессом 82 (45%) респондентов занимаются просмотром фильмов или сериалов, 55 (30%) предпочитают физическую активность, 20 (11%) занимаются релаксацией и различными тренингами, а 18 (10%) предпочитают отдых на природе. В то же время 40 (22%) респондентов не борются со стрессом вовсе.

Прямую связь между стрессом и пищевым поведением демонстрируют следующие показатели. Так, 59 (32%) анкетированных признались, что «заедают» стрессовые события. Еще 59 (32%) респондентов замечают за собой в условиях стресса увеличение потребления быстрых углеводов, 26 (14%) опрошенных в этих ситуациях увеличивают потребление алкоголя. У 8 (4%) студентов на стрессовые события происходят иные изменения в пищевом поведении.

В стрессовой ситуации у 104 (57%) опрошенных не происходило изменения массы тела, в то время как у 38 (21%) отмечалось ее снижение, а у 10 (5%) – даже значительное снижение массы. Реже на фоне стресса происходило повышение массы тела (у 25 – 15%), а 4 (2%) респондентов оно было значительным.

Обсуждение результатов и заключение. Анализ итогов анкетирования студентов медицинского и технического университетов Твери показал, что на фоне стресса 59 (32%) студентов изменяют свой рацион питания, отдавая предпочтение повышенному потреблению продуктов, богатых быстрыми углеводами, такими как, конфеты, шоколад, хлебобулочные изделия, 26 (14%) студентов замечают за собой увеличение употребления алкоголя.

Следует отметить, что в большинстве случаев (у 104 – 57%), находясь в условиях стрессовой ситуации, масса тела опрошенных студентов остается стабильной. В то же время в состоянии стресса у 31 (17%) студента происходит повышение массы тела, причем у 2 (2%) – значительное. Однако чаще (48 – 26%) у студентов, находящихся в условиях стрессовой ситуации, масса тела, снижается, в том числе у 9 (5%) из них значительно.

Таким образом, состояние стресса, нередко сопровождающее процесс обучения в вузе, может сопровождаться изменениям пищевого поведения с отходом от стереотипного рациона питания и быстрыми изменениями массы тела, как в сторону ее нарастания, так и снижения. Это может негативно сказаться не только на состоянии эмоциональной сферы, но и отразиться на направленности метаболических процессов в организме и состоянии здоровья в целом [4]. И хотя реакции преодоления стрессовых событий и совладания с ними всегда отражают индивидуальные характеристики личности, очевидно, что создание и поддержание бесконфликтной среды в вузе является непременным условием сохранения физического и эмоционального здоровья студенческой молодежи, тем более что процесс получения высшего профессионального образования на всех его этапах сопровождается информационным стрессом [5].

Литература

1. The changing "weightscape" of bulimia nervosa / Bulik C.M., Marcus M. D., Zerwas S. // *The American Journal of Psychiatry*. 169 (10): 1031—6. – 2012 – P. 1031-1036.
2. Шабанова Т.Л. Психологические условия формирования компетентности студентов педагогического вуза // *Нижегородское образование*. – 2014. – № 3. – С. 10–16.

3. Slade P., Owens G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory // Behavioral modification. – 1998. – Vol. 22. № 33. – P. 372–390.
4. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении // Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2001.- № 12. – С. 19–24.
5. Шабанова Т.Л/ Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 9. – С. 91-95.