

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ СКД

В современном мире, все большее внимание уделяется внешнему проявлению красоты человека и все меньше внутреннему миру. При этом сложились глубокие стереотипы о «правильной» женской красоте. В погоне за соответствием нормам «идеальной» женщины, навязанным киноиндустрией, телевидением, журналами, девушки нередко наносят значительный вред своему организму и психике. Дабы избежать проявлений нарушений пищевого поведения в обществе, необходимо бороться со сложившимися стереотипами, и учить современную девушку\женщину любить себя в естественном виде. Тогда появится реальный шанс искоренить проблемы со стремлением себя исправить и в этой связи с нарушениями пищевым поведением. Особенно часто такие проблемы проявляются в жизни молодых девушек. Будучи подростками девушки уже сформировали для себя идеальный образ «Я». В юности происходят лишь незначительные его корректировки, в основном же личность работает над приближением к выстроенному идеалу [4, с. 145].

В юношеском возрасте повышаются требования к себе, происходит изменения в оценке собственного «Я». Стремление устранить внешние недостатки, порой приводит к развитию нарушений пищевого поведения. Понятие пищевое поведение включает в себя следующие элементы – ценностное и реальное отношение к еде, ее приему, нормы питания в обычное время и периоды стресса, влияние личности с ориентацией на формирование своего внешнего образа и поведение, направленное на нахождение рамок идеала [1, с.124]. Встречается этот процесс с каждым днем все чаще. Растет число заболеваний, которые связаны с пищевой культурой, такие как анорексия и булимия [3, с.386]. Нервная анорексия характеризуется истощением тела, упорным стремлением к худобе и нежеланием поддерживать здоровый вес, искажением идеального образа тела и паническим страхом набрать вес, сверх тревожным поведением.

Нервная булимия, включает периодически меняющиеся эпизоды переедания, ощущения потери контроля над процессом приема пищи. Далее следует другой эпизод расстройства – «чистка», то есть человек избавляется от съеденного методом рвоты, приемом слабительного или неадекватной физической нагрузкой. В отличие от анорексии люди страдающие булимией чаще находятся в пределах нормы веса, однако так же одержимы желанием похудеть.

Конечно, проблема подобных заболеваний решается врачами и специалистами в этой области. Однако медицина не всегда может бороться с данной проблемой, так как многие больные не обращаются за медицинской помощью. Эти заболевания сложно устранить, но можно предупредить. Главным средством против нарушений пищевой культуры может стать профилактика. Социально-культурная деятельность обладает большими возможностями в профилактике многих заболеваний, в том числе и нарушений пищевой культуры. СКД представляет собой не только одну из доминирующих, но для ряда групп юношеского возраста приоритетную сферу воздействия на личность, формирование ее культуры [2, с. 22].

В своем исследовании мы сделали попытку изучить среду девушек студенток, и проверить, насколько верны предположения о присутствии проблемы нарушений пищевого поведения в этой среде, какую роль красоте и внешним данным отводят современные девушки и т.д. В исследовании приняло участие более 150 человек. Группа испытуемых полностью состояла из девушек, возраст варьировался от 17 до 22 лет. Девушки учатся на разных факультетах и специальностях БГУКИ. Были использованы следующие методы исследования: анкетирование и тестирование. Нами была разработана анкета, состоящая из 23 вопросов, которая охватывала все интересующие нас темы. По результатам анкетирования были выявлены следующие результаты. 85 процентов респондентов считает, что красота в современном обществе играет значительную роль. Однако только лишь 24 процента девушек были

уверены в себе и считали себя красивыми. И на вопрос, считаете ли вы себя красивой, 3 процента ответили – однозначно нет.

Гордится своими данными 4 процента опрошенных студенток. Среди респондентов достаточно высокий процент тех, кто доволен своей внешностью – 38 процентов, примерно столько же девушек желает изменить свою внешность – 30 процентов. Более половины девушек стремятся изменить свою фигуру – 53 процента, 11 хотят изменить лицо, и 3 процента изменили бы вы все. Только лишь 24 процента студенток не хотят менять в себе ничего. Что интересно на вопрос, какие виды нормализации веса вы считаете эффективными, 40 процентов девушек выбрали диеты, 88 – спорт и 31 – пластическую хирургию. Однако с точки зрения наиболее приемлемых способов нормализации веса для личного использования варианты диеты и хирургия увеличились на 10 процентов, а спорт уменьшился настолько же. Нашлись девушки, которые используют радикальные меры нормализации веса, как вызывание рвоты и принятие слабительных – их было около 3 процентов. То есть из 150 опрошенных студенток около 4 человек, возможно, страдают булимией. Интересно, что лидируют здесь девушки, которые учатся на специальности информационно-документационные коммуникации, далее идут менеджеры и только за ними хореографы. Хотя изначально мы предполагали, что хореографы из-за жесткой конкуренции и стереотипов в профессии в большей степени склонны к таким радикальным методам борьбы с лишним весом. При этом действительно нуждаются в нормализации веса 7 процентов опрошенных студенток, лишь у них вес превышает норму. Вес находится ниже минимальной отметки у 6 процентов студенток. Таким образом, видно, что нормальный здоровый вес у 87 процентов респондентов, и, несмотря на это, более половины из них желает похудеть.

Одно из самых значительных качеств личности, которое влияет на предпосылки к нарушениям пищевого поведения – это самооценка. Поэтому нами был проведен тест личности на уровень самооценки. Методика, которой мы руководствовались, принадлежит Н.М.Пейсахову. В этом тесте

респондентам предлагалось выбрать из предложенных характеристик личности те, которые, по их мнению, подходят им, «Я-реальное». Затем предлагалось проделать тоже самое для описания «Я-идеальное». После проведения теста результаты «Я-реальное» и «Я-идеальное» сравниваются. По результатам данного теста неадекватно низкая самооценка была выявлена у 7 процентов студенток, у 13 процентов ниже среднего. Средняя самооценка была выявлена у 19 процентов участниц эксперимента. Самооценка выше среднего проявилась у 22 процентов девушек, а у 35 процентов уровень самооценки значительно завышен. То есть более 50 процентов имеют высокую самооценку, но при этом гораздо больше девушек не довольны собой и хотят себя изменить. Наибольшие показатели заниженной самооценки по тесту, наблюдались у девушек, учащихся на специальностях информационно-документационные коммуникации и хореография. Самая высокая самооценка была выявлена так же у этих двух специальностей. Оценивая свою внешность, в частности учитывались баллы за фигуру, наименьшие баллы (среднее меньше 4) поставили себе 19 процентов студенток специальности социально-культурной деятельности, и хореографы – 7 процентов. Наибольшее количество высоко ценящих свою внешность по результатам анкеты девушек учатся опять-таки на специальности хореография – 38 процентов, и менеджмент – 33 процента. Это результаты оценок, среднее которых составляет 9–10 баллов.

По результатам анкетирования и теста нами была разработана программа по профилактике нарушений пищевого поведения у девушек. Данная программа включает в себя 8 занятий, полная длительность которых составляет 3 часа каждое. Программа основывается на использовании арт-терапевтических методик, так же задействованы игровая терапия, и аутогенные тренировки.

Подводя итоги можно сказать, что внешние данные важны практически для всех студенток. И это было, ожидаемо учитывая специфику нашего учебного заведения. Однако, несмотря на высокие показатели самооценки, как по тесту, так и по результатам шкальной оценки своих

данных, практически все девушки недовольны своей фигурой, хотя бы в чем-то стараются ее изменить, при этом не всегда здоровыми и правильными методами. Ситуация такова, что в современном мире навязанные идеалы настолько сильны, что даже девушки которые вроде бы довольны собой, не могут оказаться от навязчивой идеи стать еще стройнее. Наличие студенток, которые прибегают к радикальным мерам снижения веса, и проявляющие признаки булимии подтверждает острую необходимость введения мер по профилактике нарушений пищевого поведения.

Так как в современности социально-культурная деятельность рассматривается как средство восстановления физических и духовных сил, занятия, во время которых происходит развитие личности, нормализация психологических состояний будут способствовать профилактике подобных нарушений девушек.

- 
1. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – С. 117 – 186.
  2. Копытин, А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. и др. : Питер: Питер бук, 1999. – С. 19 – 58.
  3. Коркина М.В., Цивилько М.А., Марилов В.В. и др. Булимические расстройства при нервной анорексии / М.В. Коркина, М.А. Цивилько, В.В. Марилов. – М. : Ж. невропат, и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1991. – С. 43-48.
  4. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности) / Х. Ремшмидт. – М. : Просвещение, 1990. – 467 с.