

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Каленицкая Л.В.,

учащаяся 4 курса Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Полоцк, Республика Беларусь

Научный руководитель – Чалей И.Д.

В последнее время увеличивается количество человек, недовольных собственным телом. Причиной могут быть доминирующие в современном обществе стереотипы красоты и средства массовой информации, которые пропагандируют стройность и всевозможные способы похудения. Несоответствие социальным нормам может приводить к повышенной тревожности и низкой самооценке, что отрицательно влияет на настроение, мысли и поведение людей в повседневной жизни.

Целью исследования является изучение имеющихся нарушений пищевого поведения у представителей юношеского возраста и поиск взаимосвязи этих нарушений с самооценкой, уровнем тревожности и копинг-стратегиями.

Материал и методы. Опрос проводился среди учащихся колледжа в количестве 43 человек возрастом от 17 до 19 лет. В ходе исследования были использованы Голландский опросник пищевого поведения, шкала самооценки тревожности Шихана, методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, методика самооценки Дембо-Рубинштейна.

Результаты и их обсуждение. Пищевое поведение включает в себя ценностное отношение к пище и ее приему, установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся процесса питания. Может быть гармоничным или девиантным. Под девиантным поведением понимается устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, которое может причинять вред обществу или самой личности. При описании девиантного пищевого поведения важно понимать разницу между понятиями «расстройство пищевого поведения» и «нарушение пищевого поведения».

Нарушение пищевого поведения – это индивидуальная реакция человека на определенный стимул, модель поведения в ситуации, касающейся питания.

Расстройства пищевого поведения – это система компонентов поведения человека, чрезмерное или недостаточное потребления пищи. В отличие от нарушений, приводит к физическому и психологическому нездоровью.

Среди нарушений пищевого поведения принято выделять: *экстернальное* пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам. Человек ест не в ответ на голод, а в ответ на внешние раздражители. *Ограничительное* пищевое поведение – избыточное пищевое самоограничение и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты. При *эмоциогенном* пищевом поведении стимулом к приему пищи является не голод, а эмоциональный дискомфорт. Человек заедает свои горести и несчастья, стресс. [2]

Таким образом, среди учащихся нашего колледжа в количестве 43 человек возрастом от 17 до 19 лет был проведен опрос, включающий 4 методики.

Согласно результатам *Голландского опросника пищевого поведения*, 42 участника исследования из 43 имеют одно из пищевых нарушений. Одна треть участников имеет комбинацию из трех нарушений сразу. Только 1 человеку свойственно нормальное пищевое поведение. При этом одна треть участников имеет экстернальное пищевое поведение. Еще одна треть ограничительное. Из всего можно сделать вывод, что одно нарушение не исключает наличия другого.

Согласно результатам *шкалы самооценки тревожности Шихана* 93% исследуемых имеют одну из степеней тревожности. Почти половина из них имеют слабую степень. 3 человека имеют тяжелую степень тревожности, сопровождающуюся комбинацией из двух нарушений. Присутствуют и 3 человека, не имеющие тревожности. Один из них не имеет расстройства пищевого поведения. Соответственно была выделена зависимость: чем больше расстройств пищевого поведения имеется у человека, тем выше у него степень тревожности.

Результаты *методики определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма* были разделены на три сферы.

Рассматривая когнитивные копинг-стратегии, можно сделать вывод, что 84% человек от общего числа способны к адаптации в стрессовой ситуации и относительно продуктивным способом ее решения.

Изучая эмоциональные копинг-стратегии, было получено, что половина опрошенных полностью адаптируются под проблему, знают, что из нее точно есть выход. Другая половина подавляет эмоции, чувствует вину и старается эмоционально разгрузиться. А одним из видов разгрузки может и быть еда.

В поведенческих копинг-стратегиях чаще всего выбирались выражения, характеризующиеся отсутствием адаптации к ситуации. Например, отвлечение и компенсация, активное избегание и отступление, которые точно также могли быть выражены в потреблении вкусной еды, приносящей эмоциональный комфорт и безопасность.

Также при индивидуальной обработке результатов было выделено, чем больше имеется расстройств пищевого поведения у человека, тем менее продуктивно он справляется с стрессовой ситуацией.

При изучении результатов методики самооценки Дембо-Рубинштейн среди учащихся, имеющих комбинацию из трех нарушений пищевого поведения, была получена следующая статистика. Половина из них имеет низкую самооценку. Остальные 33% - среднюю самооценку, а 13% - высокую. При этом у участников исследования, имеющих низкую самооценку, имеется тенденция к завышенным требованиям к себе.

Заключение. Риск появления нарушений пищевого поведения повышается низкой самооценкой, высоким уровнем тревожности и непродуктивной деятельностью. Данные факторы также могут быть не только источником, но и следствием нарушений пищевого поведения.

Результаты данной исследовательской работы можно использовать педагогам в своей практической деятельности. Важно вовремя увидеть проявления проблемы и знать о возможных путях развития событий. На начальных этапах существует возможность предотвращения ухудшения ситуации. Также важно всегда понимать, что любую проблему проще предупредить, чем решить. Поэтому важным компонентом педагогической деятельности на всех возрастных уровнях является профилактика девиантного поведения, в частности расстройств и нарушений пищевого поведения. Профилактика и коррекция прежде всего состоят в распространении информации по данной проблеме, формировании устойчивого позитивного представления человека о себе, развитии уверенности в собственном успехе, разумной правильной организации жизни, деятельности, создании благоприятной и доброжелательной атмосферы, спокойной требовательности и устранении избыточного внимания. Это может выражаться во включении человека в коллективную деятельность, приучении ребенка ограничивать собственные желания, считаться с мнением и интересами других людей. Важна и высокая культура общения, и педагогический такт педагога, долготерпение и вера в силы учащегося, постоянная поддержка, стимулирование позитивного поведения и сведение к минимуму предупредительно-карательных мер в ответ на различные формы отклоняющегося от норм поведения.

1. Кондрашкина, А. В. Взаимосвязь пищевого поведения и отношения к себе в аспекте телесности : дипломная работа / А. В. Кондрашкина. - Москва, 2016. - 14 с.
2. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. - 1040 с.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ВИТЕБСКА В КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Косаревская Л.А.,

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Орлова И.П.*

В последние годы система дополнительных образовательных услуг в области хореографии обретает новые грани. Перед организацией занятий танцами в сфере дополнительного образования детей ставятся задачи перехода на качественно новый современный уровень функционирования, на котором происходит глубокая интеграция образовательного и историко-