

## **Психологические особенности студентов с нарушениями пищевого поведения**

**А. А. Кашевар**

*Белорусский государственный университет,  
факультет философии и социальных наук,  
кафедра социальной работы и реабилитологии  
alena.kashevar@gmail.com*

**Аннотация.** Раскрывается суть понятия нарушение пищевого поведения. Дается краткая характеристика особенностей студенческой молодежи с нарушениями пищевого поведения. Раскрывается сущность таких психологических особенностей студентов как тревожность, стрессоустойчивость, депрессивный фон настроения и перфекционизм.

**Ключевые слова:** нарушение пищевого поведения; расстройство; тревожность; депрессивное настроение; перфекционизм; студенты.

В век высоких технологий многие предприятия хотят видеть на рабочих местах высококвалифицированных специалистов, в том числе с высшим образованием. Если раньше высшее образование могли получить только привилегированные слои населения, то в настоящее время каждый гражданин имеет право обучаться в вузе, тем самым высшее образование становится не чем-то недостижимым, а вполне реальным. Отсюда мы видим, что студенческая среда является разноплановой: получают образование разные категории населения, лица разного статуса, достатка, уровня базового образования, здоровья. В данном случае особое внимание стоит уделить студентам с нарушениями пищевого поведения (далее НПП).

Нарушение пищевого поведения – это психическое расстройство, связанное с серьёзными негативными изменениями в эмоциональной, поведенческой, личностной сферах, для которого характерно наличие комплекса поведенческих (органическое пищевое поведение и др.), психопатологических (нарушение восприятия собственного тела и др.) и физиологических симптомов (потеря веса и др.) [1, с. 1]. Согласно МКБ-11 к основным и часто встречающимся видам расстройств пищевого поведения можно отнести нервную анорексию, нервную булимию и патологическое (компульсивное) переедание. Отдельно исследователи выделяют эмоциогенное, ограничительное и экстернальное пищевое поведение.

Ряд исследований, посвящённых психологическим особенностям лиц с НПП, показывают, что для лиц с НПП характерны пониженная самооценка, перфекционизм, тревожность, импульсивность, пониженное чувство собственного достоинства, ощущение себя незначимым, неэффективным, пониженная стрессоустойчивость, сложность в дифференцировке и вербализации собственных чувств. Т. И. Семина в своем исследовании установила связь лиц с риском НПП с уровнем личной

тревожности. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается как враждебный. Студенты с ярко выраженной личностной тревожностью будут недоверчивы к окружающим, что будет отрицательно сказываться на установлении контакта с преподавателями и группой, что в крайних случаях может привести к буллингу и насилию в студенческой группе. Наличие тревожности у личности чаще всего идёт в тесной связке с таким психологическим показателем, как стрессоустойчивость. Это подтверждает многолетнее исследование, проведённое Т. Г. Вознесенской [2], которая установила, что для лиц с эмоциогенным пищевым поведением (далее ПП) характерны пониженная стрессоустойчивость, склонность к тревожно-депрессивным реакциям. Приём пищи у людей с эмоциогенным ПП выступает как своеобразный защитный механизм, с помощью которого они справляются со стрессом. Иными словами, в ситуации повышенной тревоги и стресса психика человека не в состоянии справиться с переживаемыми эмоциями и чувствами и человек прибегает к такому способу отреагирования как «заедание» этого внутреннего напряжения. Данный способ реакции на стресс и напряжение абсолютно социально приемлем, доступен, прост и легко осуществим, не требует дополнительного умственного и эмоционального напряжения. Такой защитный механизм особенно остро будет проявляться во время сессии, каких-либо публичных выступлений (семинарские занятия, конференции). В этот период со стороны кураторов и психологов университета должно быть особое внимание к студентам с НПП.

Сюда же можно отнести исследование О. К. Труфановой, которая выявила наличие депрессивного фона настроения у лиц с нарушениями пищевого поведения. Стоит отметить, что депрессивное настроение часто становится предметом споров и конфликтов среди одноклассников в силу того, что лица с депрессивным настроением или депрессией из-за своего состояния становятся замкнутыми, подавленными, менее общительными. В более тяжёлых случаях может наблюдаться проблемы с успеваемостью, посещением занятий, что существенно нарушает принятые в группе устои и закономерности, тем самым в студенческой группе могут наблюдаться негативные настроения и волнения в отношении определённых людей. Человек с депрессивным настроением часто не только не может, но и не хочет делиться своим состоянием – это может быть в силу разного рода причин, одним из которых является неспособность описать и дифференцировать собственные переживания и чувства. Подтверждение этому мы находим в работах М. Ю. Келиной [1, с. 2], Д. Г. Трунова, G. Cascino, которые к психологическим особенностям лиц с НПП относят алекситимию.

Ряд авторов, таких как P. Slade и G. A. Owens, М. Ю. Дурнева, А. В. Тагильцева и В. С. Щербакова в своих исследованиях установили связь НПП с перфекционизмом. Чаще всего перфекционизм характерен

для лиц с ограничительным типом НПП или нервной анорексией. Нервную анорексию иногда называют «болезнью отличниц», болезнью девочек (мальчиков) [3, с. 8], которые во всем стремятся быть идеальными (проявляют характеристики перфекционизма): хорошие оценки в школе, красивая («совершенная») внешность, одобрение и любовь со стороны окружающих и другое. В рамках НПП такие люди упорно и методично следуют своей диете, плану тренировок, стремясь к «идеальной», с их точки зрения, внешности. У таких людей перфекционизм не только в сфере питания и внешности, но и в других сферах жизнедеятельности. Являясь студентом, основной вид деятельности которых – учеба, индивиды с НПП проявляют перфекционизм и в учебной деятельности: демонстрируют стопроцентную посещаемость, отличную учебу, активное участие в научной сфере, ведение всевозможных планов и конспектов и т. д. Таким людям присуща «озабоченность ошибками» и «сомнения в собственных действиях» – любая ошибка, неверное высказывание, задолженность по учебе, полученная оценка ниже их собственного критерия оценивая – все это воспринимается ими как катастрофа. Кроме того, им свойственны «наличие особой чувствительности к неадекватно высоким ожиданиям других людей», они «упорно добиваются как своих целей, так и предложенных извне нереалистично высоких целей», они проявляют очень высокую «чувствительность к обратной связи», при этом они не могут допустить даже мысли, что кто-то может быть лучше их в чем-то, такие люди крайне болезненно воспринимают успехи других. Очень ярко это можно наблюдать при сдаче экзаменов во время сессии: студенты с НПП всегда стремятся получить оценку выше своих одноклассников, и если эта «идея фикс» не реализуется или реализуется не так, как они себе это представляли, то это действие воспринимается ими как неудача, проигрыш, все принимается на свой счёт. У студентов с НПП на уровне психики заложено, что они во всем должны быть лучше: «быстрее, выше, сильнее».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты с НПП имеют отличительные психологические характеристики, которые в период обучения в университете могут оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на их успеваемость. Отсюда следует, что задача преподавателей, кураторов и психологов университета оказывать всестороннюю поддержку и способствовать их комфортному обучению.

#### **Библиографические ссылки**

1. Келина М. Ю., Мешкова Т. А. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2012. Том 1. № 2. Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012\\_n2/52628](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012_n2/52628).

2. Вознесенская Т. Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррективка // Ожирение и метаболизм. 2004. № 5. С. 2–6.

3. Николаева Н. О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2012. Том 1. № 1. Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012\\_n1/49969](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2012_n1/49969).

## **Методические аспекты коммуникативной стратегии современной университетской эдукологии**

**Н. К. Кисель**

*Белорусский государственный университет,  
факультет философии и социальных наук,  
кафедра философии и методологии науки  
kiselnk@gmail.com*

**Аннотация.** Новые абрисы и контент современного информационного пространства диктуют смену парадигмальной рациональности как константы университетской эдукологии. В условиях нарастающей дигитализации знаниевых практик особую актуальность приобретают методические аспекты перехода к деятельной парадигме научения. В университетской образовательной среде такого рода переход, в частности, представлен современными информационными технологиями. Возникающее рассогласование традиционных образовательных стратегий и обращения к электронным средам и мультимедийным технологиям делает особенно актуальным анализ коммуникативных аспектов современного образовательного процесса в высшей школе.

**Ключевые слова:** коммуникативная стратегия образовательного процесса; деятельностная парадигма в эдукологии; компьютеризация и информатизация образования.

Успешное развитие современной высшей школы неотделимо от поиска новых средств и приемов, меняющих коммуникативную стратегию образовательного процесса. Ведь нынешний выпускник университета должен быть не только хорошо сориентирован в профессиональной среде. В условиях постоянного обновления знаний и технологий он должен уметь самостоятельно и плодотворно продуцировать знания, обладать навыками самообразования. Настоятельность перехода от парадигмы обучения к парадигме учения ощущается сегодня всеми участниками образовательного процесса, но, прежде всего, студентами и преподавателями высшей школы.

Традиционная образовательная стратегия, которая базировалась на «парадигме обучения», была ориентирована на трансляцию знаний от преподавателя к студентам. При этом доминирующая роль преподавателя, кумулятивный характер обучения, субъективная оценка знаний без учета обратных связей сегодня уже не обеспечивают реализацию задач университетского образования в момент перехода к постиндустриальному обществу.

В настоящее время образование столкнулось с новыми реалиями: возникновением международного информационного пространства, а также