

Благодаря проведенному исследованию были выявлены главные причины его появления и подобраны эффективные подходы и методы управления стрессом. Данные результаты также будут полезны для преподавателей и кураторов учебных групп, поскольку они играют важную роль в жизни студентов – медиков и могут помочь им справиться с учебным стрессом.

Список литературы:

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. – С. 139-143.

УДК613.2.038

**Бронских Н.А., Попова О.С.
ВЫЯВЛЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ СТРЕССА И
НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bronskikh N.A., Popova O.S.
IDENTIFICATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
STRESS LEVEL AND VIOLATION OF FOOD BEHAVIOR AT STUDENTS
URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY**

Department of Hygiene and Ecology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation
E-mail: bronskih52992@yandex.ru

Аннотация. В статье освещены результаты исследования студентов медицинского университета с целью выявления взаимосвязи между уровнем стресса и нарушения пищевого поведения. Проведен анализ пищевого поведения по методике DEBQ и оценка уровня стресса по методике С. Коухена и Г.Виллиансона. Даны рекомендации по профилактике снижения уровня стресса и нарушений пищевого поведения.

Annotation. The article highlights the results of a study by students of a medical university in order to identify the relationship between stress levels and eating disorders. An analysis of eating behavior by the DEBQ method and an assessment of the level of stress by the method of S. Cauchen and G. Williansson were carried out. Recommendations are given on preventing the reduction of stress levels and eating disorders.

Ключевые слова: пищевое поведение, студенты, стресс, методики.

Key words: eating behavior, students, stress, methods.

Введение

Адаптация к новым условиям обучения, значительные психоэмоциональные нагрузки, испытываемые учащимися в течение учебного года, специфика обучения в учреждении образования, обеспечивающем получение высшего медицинского образования, могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья.

Жизнь современных людей почти всегда сопровождается стрессом. Этот факт известен, но психологическим содержанием проблемы является то, что стресс не всегда осознается людьми, а, следовательно, уменьшается возможность регулировать и управлять своим состоянием для повышения продуктивности своей жизни [1].

Все большую актуальность приобретает проблема нарушений пищевого поведения (далее - ПП) под влиянием факторов стресса во всех возрастных группах. Нарушение ПП рассматривается как одна из значимых причин возникновения ожирения. Юношеский возраст является наиболее уязвимым, учитывая сложные гормональные, физические и психологические перестройки организма.

Потребность в пище является витальной потребностью индивида. Однако, по данным Эндокринологического научного центра, 11,8 % студентов юношеского возраста, проживающих в России, имеют избыточный вес, из них у 2,3 % диагностировано ожирение.

Ожирение является фактором, обуславливающим более высокую вероятность развития таких заболеваний как сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые патологии, а, следовательно, повышает риск инвалидизации и преждевременной смерти [2].

Цель исследования — выявление связи между уровнем стресса и нарушением пищевого поведения.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования стали студенты медицинского университета 112 человек. Материалы собраны методом одномоментного анкетирования, с помощью Google формы.

Для оценки результатов ПП использовалась методика DEBQ, которая предполагает выявления трех типов нарушения ПП: ограничительное, эмоциональное, экстернальное.

Для оценки уровня стресса использовалась методика С. Коухена и Г. Виллиансона, позволяющая выявить самооценку стрессоустойчивости у студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе участвовали студенты первого, третьего и пятого курса от 18 до 22 лет. Студентов лечебно-профилактического факультета — 66,1%, медико-профилактического факультета — 22,3%, стоматологического факультета — 7,3%

и 4,3% - педиатрического факультета. Большинство респондентов — студенты 3 курса (51,7%).

По методике DEBQ было выявлено, что 63% имеют нарушения пищевого поведения.

Из общего числа опрошенных было выявлено, что большинство студентов (55,3%) не считают проблемой избыточное потребление пищи, 20% никогда не задумывались об этом, 6,8 % старается употреблять меньшее количество пищи с целью контроля веса.

17,9 % опрошенных студентов имеют ограничительное (Диетическое) пищевое поведение, т.е. это избыточные пищевые самоограничения и бессистемные строгие диеты. Периоды ограничительного пищевого поведения сменяются периодами переедания. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время строгих диет, называется «диетической депрессией» и приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты, новому интенсивному набору веса [3].

Выявлена распространенность такого типа нарушения пищевого поведения, как «Эмоциональное пищевое поведение (далее ЭМПП). В данном случае речь идет о заедании стрессовых ситуаций. В чем-то это похоже на алкогольную зависимость, поскольку «человек ест не потому что голоден, а потому что беспокоен, тревожен, раздражен, у него плохое настроение, он удручен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему скучно, одиноко и т.д.» [4].

На данном этапе исследования в результате обработке данных по методике DEBQ было выявлено, что большинство студентов 67,5% имеют завышенный уровень ЭМПП и склонны заедать эмоции. У 19,6% опрошенных возникает желание есть, когда они раздражены, у 33% когда им нечего делать, когда нарушаются планы 12,5 % употребляю пищу чаще, чем обычно.

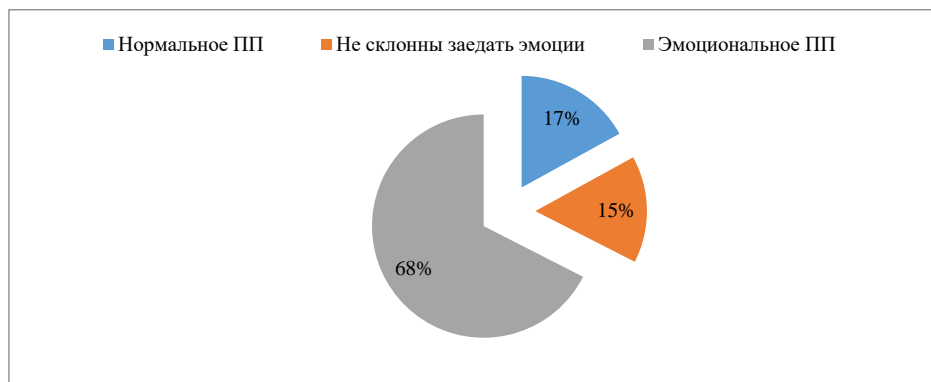


Рис. 1. Эмоциональное пищевое поведение.

Экстернальный тип пищевого поведения выражается в том, что человек не заедает эмоции, а не пытается контролировать свое пищевое поведение, часто употребляет пищу не из чувства голода, а «за компанию». Такой человек часто ест просто оттого, что еда стоит на столе, аппетитно выглядит пахнет в кафе, в магазине [4]. Человек переедает, не может остановиться, поскольку еда вкусная и приносит приятные ощущения во рту, хотя желудок уже заполнен.

Данный тип нарушения был выявлен у 61% респондентов. 50% опрошенных сложно удержаться при виде вкусной или просто лежащей на виду еды, 61% склонны съесть в компании существенно больше, чем в одиночестве, так же было выявлено, что 50% никогда не пройдут мимо булочной (кондитерской), 59,9% всегда пробуют пищу, когда готовят, 59,8% не могут остановиться, когда едят вкусную пищу.

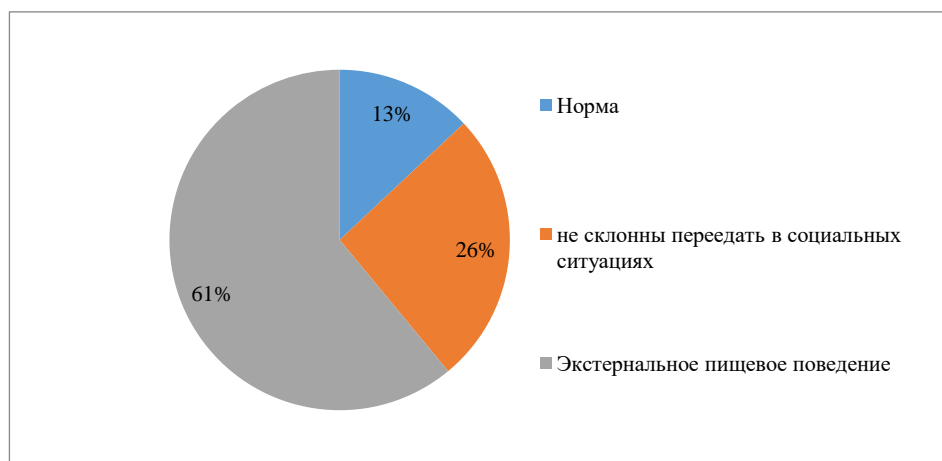


Рис. 2. Экстернальное пищевое поведение.

В заключительном этапе исследования мы оценили уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у испытуемых по методике С.Коухена и Г.Виллиансона. Обработка результатов осуществлялась путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определена по таблице на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Как выяснилось, студенты медицинского университета часто испытывают трудности - 23% опрошенных, 32% студентов легко вывести из равновесия, постоянно ощущают себя «нервными» и подавленными - 28 % , часто испытывают трудности с которыми как им кажется, невозможно справиться 32% и только 51,8% считают, что могут успешно преодолеть свои личные проблемы.

Выводы:

1. На этапе исследования было выявлено, что только 37% опрошенных не имеют нарушений пищевого поведения.

2. У 58% наблюдается сочетанность видов нарушений пищевого поведения (эмоционального и экстренального).

3. Наибольший показатель приходится на шкалу «эмоциогенного пищевого поведения».

4. Студенты медицинского университета имеют низкий уровень стрессоустойчивости и только 51,8% могут успешно преодолевать свои личные проблемы.

5. Изучая взаимосвязь пищевого поведения и уровня стресса, была выявлена положительная взаимосвязь, между эмоциогенным типом пищевого поведения и переживанием эмоций в стрессовых ситуациях, которые отражаются на пищевом поведении.

6. Студенты, которые чаще заедают эмоциональный дискомфорт, испытывают большие изменения своего пищевого поведения в стрессовой период.

7. Коэффициент корреляции составил 0,68 (высокий уровень). Таким образом, было доказано, что у студентов Уральского Государственного Медицинского Университета преобладает «эмоциогенный тип пищевого поведения». Учащиеся постоянно заедают свои эмоции на фоне стресса.

Рекомендации по пищевому поведению:

– Расстройство пищевого поведения требует обращения к специалистам. - Психотерапевт проведет коррекцию отношений с едой, а диетолог составит правильный план питания.

– В легких же случаях проблему переедания человек может решить даже самостоятельно, если будет придерживаться простых правил для создания правильных пищевых привычек.

– Перед едой рекомендуется выпить стакан воды, что запустит пищеварение, подготовит тело к приему пищи и улучшит метаболизм.

– Желательно готовить еду порционно, на каждый прием отдельно.

– Важно соблюдать режим – питаться в одинаковое время.

– Предпочтительно избегать строго ограничивающих диет, поскольку недостаток поступающих с пищей веществ приводит к быстрому возникновению голода, человек начинает есть много и часто и бесконтрольно.

– Нужно создать при приеме пищи приятную обстановку, важно получать от еды наслаждение.

Рекомендации по снижению стресса и понижению уровня раздражительности и агрессии:

– Минимум раз в день совершать пешие прогулки, движение сжигает адреналин, восстанавливая нормальное кровообращение.

– Внедрить в ежедневный ритм дыхательные гимнастические упражнения, которые хорошо насыщают мозг кислородом, улучшают кровоснабжение мозга.

– Физическая активность. Утренняя зарядка заряжает позитивом. Движение – это не просто жизнь, это позитивная жизнь.

– Эффективно использовать такое упражнение как «Улыбка на губах». Положение мышц «улыбка» передает организму сигнал на выработку гормона радости.

– Нужно стремиться в течение дня замечать позитивные моменты. А вечером перед сном вспоминать их.

Список литературы:

1. Верещагина А. А., Колчанова А. Н. Стресс: причины, следствия, защита // Вопросы экономики и управления. — 2016. — №5.1. — С. 117-119.

2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.

3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: ФЛИНТА; 2009. - 559 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: Учеб. пособие; 2007.- 236 с.

УДК 613.55

**Бронских Н.А., Сыромятникова Е.М., Решетова С.В.
РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ФИЛЬМА
«МУСОР - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА»**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская федерация.

**Bronskih. N.A., Syromyatnikova E.M., Reshetova S.V.
TRAINING FILM DEVELOPMENT
«GARBAGE - A GLOBAL PROBLEM OF HUMANITY»**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: tatyanasyrom@mail.ru

Аннотация. В статье представлены цель создания и описание учебного фильма «Мусор - глобальная проблема человечества» как средства гигиенического воспитания студентов и школьников, направленного на