

УДК 159.9

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Я. А. ГУГНИНА
(Представлено: С. В. ОСТАПЧУК)

В статье приведен анализ эффективности тренинговых занятий по профилактике нарушений пищевого поведения, которые были проведены со студентами. Описана тренинговая программа и дан анализ полученных результатов.

Расстройства пищевого поведения являются одной из актуальных проблем современной психологии и медицины [4]. Они связаны с искажённым образом тела, тревожностью, чувством вины и представляют серьёзную угрозу для психического и физического здоровья.

Расстройства пищевого поведения рассматриваются в современной психологии как комплексные состояния, связанные с искажением образа тела, нарушением пищевых привычек и эмоциональными трудностями [2]. Ряд исследований указывает на тесную взаимосвязь признаков с уровнем тревожности и особенностями самооценки [3]. В этой связи актуальным направлением профилактики выступают тренинговые занятия, направленные на снижение тревоги и коррекцию самооценки студентов.

Уровень тревоги действительно взаимосвязан с выраженностью расстройств пищевого поведения, что открывает возможности для разработки эффективных методов профилактики.

Учитывая полученные нами ранее результаты [1], была обоснована необходимость проведения тренинговых занятий, направленных на снижение уровня тревоги. Регуляция тревоги рассматривается как один из возможных методов профилактики расстройств пищевого поведения. Снижение тревоги способствует улучшению эмоционального состояния и может уменьшить риск развития расстройства пищевого поведения, который часто ассоциируется с высоким уровнем стресса и эмоциональной нестабильности.

На основе этих данных был разработан и проведён тренинг, цель которого заключалась в обучении методам управления тревогой.

Целью проведённого исследования стала оценка эффективности специально разработанной тренинговой программы, направленной на профилактику нарушений пищевого поведения у студентов через снижение уровня тревоги и повышение уровня самооценки. В исследовании участвовали две группы: экспериментальная, и контрольная. В экспериментальную группу входили студенты специальности «Социально-педагогическое и психологическое образование», контрольную группу составляли студенты специальности «Дошкольное образование».

Тренинговая программа включала пять занятий продолжительностью 90 минут каждое, проводившихся один раз в неделю в группах по 10–12 человек.

Занятия выстроены последовательно, с постепенным переходом от знакомства и снижения тревожности к более глубоким уровням работы над самооценкой, самопознанием и освоением навыков эмоциональной саморегуляции.

Цель программы — обучение студентов навыкам регуляции тревоги, а также профилактика связанных с ней нарушений, таких как расстройства пищевого поведения. Основные задачи включают снижение уровня внутреннего напряжения, повышение самооценки и развитие навыков саморегуляции.

Первое занятие было направлено на установление контакта, формирование доверительной атмосферы и первичное снижение тревожности. Второе и третье занятия акцентировали внимание на укреплении позитивного отношения к себе, осознании своих сильных сторон и формировании более адекватной самооценки. Следующие встречи сосредоточены на тренировке навыков эмоционального самоконтроля, применении техник расслабления и переосмыслиния стрессовых ситуаций. В рамках программы предусмотрена также диагностика тревоги и самооценки с использованием методик Шихана и Ковалева.

Программа носит интегративный характер, сочетая элементы когнитивно-поведенческого подхода, телесно-ориентированных и арт-терапевтических техник. Занятия завершаются рефлексией и прошлыми упражнениями, направленными на закрепление положительных изменений и создание благоприятного эмоционального фона.

Для диагностики тревожности и самооценки студентов были использованы шкала тревоги Шихана и тест-опросник самооценки по методике С. В. Ковалева.

Большинство студентов экспериментальной группы (76,5%) попадает в «среднюю» категорию тревожности, что указывает на относительно устойчивый эмоциональный фон в условиях нормальной

университетской и профессиональной нагрузки. Небольшая группа (5,9%) демонстрирует очень низкий уровень тревоги, а около 17,6% — высокий уровень тревоги.

Основная масса (64,7%) имеет адекватную самооценку, что свидетельствует о здоровом восприятии себя и реалистичной оценке своих возможностей. При этом почти равные группы студентов (17,6% каждая) демонстрируют либо низкую, либо завышенную самооценку.

Поскольку предварительный анализ распределения показателей тревожности и самооценки выявил отклонения от нормальности, для оценки значимых различий между результатами до и после тренингового воздействия был выбран непараметрический критерий Вилкоксона для сопряжённых выборок. Результаты анализа эффективности тренинговых занятий в экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Статистический анализ эффективности тренинговых занятий в экспериментальной группе по критерию Вилкоксона для сопряженных выборок

Переменные	T	Z	Уровень значимости
Самооценка	56,50	0,20	0,84
Тревога	58,00	0,11	0,91

Примечания. T – стандартное отклонение, Z – среднее значение

На основании данных таблицы 1, можно сделать вывод, что различия в уровнях тревоги до и после тренинговых занятий статистически не значимы, т.к. $p>0,05$. Аналогичным образом, при сравнении показателей самооценки до и после тренинга наблюдается значение $p>0,05$. Несмотря на направленное увеличение уровня самооценки после проведения тренинговых занятий, полученные различия также не достигают статистической значимости.

Таким образом, результаты обоих тестов свидетельствуют об отсутствии статистически значимых изменений как в показателях тревоги, так и в показателях самооценки после проведения тренинга.

Гипотеза об эффективности тренинговых занятий по уменьшению тревоги и повышению самооценки не подтвердилась. Следовательно, необходимо проводить профилактическую работу по снижению нарушений пищевого поведения намного раньше, начиная с подросткового, а возможно, и младшего школьного возраста, с тем, чтобы предотвратить данные нарушения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гугнина, Я.А. Взаимосвязь расстройства пищевого поведения и тревоги у студентов//С.В. Остапчук, Я. А. Гугнина//II Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье в образовательной и профессиональной деятельности», Новополоцк, Ростов-на -Дону, 17-18 апреля 2025. –С.21-23.
2. Дадаева, В.А. Типы нарушений пищевого поведения/В.А. Дадаева, Р.А. Еганян, А.И. Королев // Профилактическая медицина. –2021. – 24(4). –С.113–119.
3. Николаева, Н.О. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки/Н.О. Николаева, Т.А. Мешкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011. – № 1 (11). – С. 39–49.
4. Wojtowicz, A. E., von Ranson, K. M. Weighing in on risk factors for body dissatisfaction: A one-year prospective study of middle-adolescent girls // Body Image. – 2012. – Vol. 9, № 1. – P. 20–30.