

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10125570>

УДК 37.015.3

Новикова Ю. Ю.

Новикова Юлия Юрьевна, аспирант, ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И.Канта», Россия, 236041, Калининград, ул. Александра Невского, 14. E-mail: JNovikova2008@yandex.ru.

Успешность адаптации студентов ВУЗов первого года обучения и ее взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема успешности адаптации первокурсников высших учебных заведений во взаимосвязи с нарушениями пищевого поведения у данной категории лиц. Обобщается опыт различных зарубежных и отечественных современных исследований на тему влияния особенностей процесса адаптации на физическое и психическое здоровье студентов. Обсуждается идея о том, что студенты первого года обучения представляют собой группу повышенного риска развития различных патологических состояний, в том числе нарушений пищевого поведения, в силу сложности периода адаптации к новым условиям жизни. Автор приходит к выводу о том, что необходимо дальнейшее изучение особенностей процесса адаптации первокурсников и их связи с нарушениями пищевого поведения с целью профилактики данных нарушений.

Ключевые слова: адаптация, адаптация студентов, студенты, нарушения пищевого поведения, профилактика, проблемы адаптации, индивидуально-психологические характеристики.

Novikova U. U.

Novikova Uliya Urievna, postgraduate student, Immanuel Kant Baltic Federal University, Russia, 236041, Kaliningrad, ul. A.Nevskogo, 14. E-mail: JNovikova2008@yandex.ru.

Adaptation success of first-year university students and its relationship with eating disorders

Abstract. This article considers the problem of successful adaptation of freshmen of higher educational institutions in the relationship with eating disorders in this category of people. The experience of various foreign and domestic modern studies on the influence of features of adaptation process on the physical and mental health of students is summarized. The idea that students of the first year of study are a group of increased risk of development of various pathological conditions, including eating disorders, due to the complexity of the adaptation period to new living conditions is substantiated. The author concludes that it is necessary to further study the features of the adaptation processes of first-year students and their relationship with eating disorders in order to prevent these disorders.

Key words: adaptation, adaptation of students, students, eating disorders, prevention, adaptation problems, individual psychological characteristics.

Поступление в университет несет с собой множество перемен в жизни индивида. Принято считать, что период поступления, когда абитуриент еще не знает результаты зачисления, об-

ладает наибольшей эмоциональной напряженностью, а с момента зачисления студент начинает обладать некой определенностью, которая снижает уровень его эмоционального напряжения. Однако,

можно сказать, что первый год обучения состоит из множества этапов, вызывающих трудности и требующих определенных физических и психологических ресурсов для успешного прохождения данного периода. Происходит смена специфики учебного процесса, когда преподаватели перестают играть настолько директивную и контролирующую роль, как это было в школе. Возникает необходимость взаимодействия с новым коллективом и поиска собственного места в системе межличностных взаимоотношений. Студенты, которые заселяются в общежитие, зачастую сталкиваются с тем, что это их первый длительный опыт отдельного проживания от родителей, что может сказываться в виде трудностей самостоятельной организации собственной жизни. Это лишь некоторые моменты, которые сталкивают обучающихся с необходимостью адаптации к новым жизненным условиям.

Под адаптацией обычно понимают процесс приспособления индивида (организма) к изменениям условий окружающей среды. Адаптация в процессе обучения – процесс многоуровневый и сложный, при котором происходит перестройка потребностной и мотивационной сфер, а также трансформация умений и навыков в связи с появлением новых задач, изменившихся условий и требований, а также условий их реализации [2].

Нарушения и трудности адаптации многими отечественными и зарубежными исследователями рассматриваются как факторы, влияющие на развитие различных соматических и психических заболеваний [5]. Так как сложности адаптационного процесса непосредственно связаны с повышением уровня психического напряжения и увеличением длительности его проявления, то такое длительное нахождение в ситуации хронического стресса может приводить к развитию субклинических и клинических проявлений расстройств нервно-психической сферы [5], в том числе расстройств и нарушений пищевого поведения.

Лонгитюдное зарубежное исследование, проведенное с 2009 по 2021 гг. Tavalacci с коллегами, показало значительный рост количества нарушений пищевого поведения среди студентов, с ускоренным ростом данных расстройств в период коронавирусной пандемии с 2018 года [9]. Авторы описывают следующие показатели: если в 2018 году показатели количества нарушений пищевого поведения у студентов женского и мужского пола были 31, 8% и 13, 0 % соответственно, то к 2021 году данные показатели выросли до 51, 8% у женщин и 31, 3% у мужчин. Авторы связывают такой значительный рост количества нарушений пищевого поведения у студентов в данный период времени с повышением уровня тревожно-депрессивных состояний и акцентируют внимание на необходимости раннего скрининга данных нарушений с целью выявления их еще на доклиническом уровне и принятия возможных мер профилактики в рамках учебного заведения [9].

В международном исследовании, проведенном в 2018 году, также указывается на широкую распространенность нарушений пищевого поведения у студентов, особенно у девушек и обучающихся, живущих в одиночестве [8].

Отечественные авторы говорят о необходимости введения технологий здоровьесбережения в рамках комплексного педагогического сопровождения периода адаптации учащегося [6]. Предлагается пятиэтапная модель организации работы психологической службы учебного заведения. На первом этапе оцениваются факторы риска, далее исследуются индивидуальные особенности развития в детстве и подростковом периоде конкретного индивида. На третьем этапе изучаются индивидуально-психологические особенности обследуемого, затем оценивается степень адаптации студента первого года обучения к условиям обучения. На пятом этапе все обследуемые разделяется на группы, для каждой из которых разрабатываются и

проводятся здоровьесберегающие мероприятия [6].

В качестве основных индивидуально-психологических характеристик, способствующих развитию и усугублению проявлений нарушений пищевого поведения у студентов, указываются дефицит доверительных межличностных отношений, субъективное ощущение собственной неспособности контролировать свою жизнь, недостаточное развитие способностей самоконтроля своего поведения, сюда же входит и пищевое поведение [3].

В период первого года обучения многие студенты могут испытывать трудности вхождения в коллектив, ведь для построения достаточно доверительных отношений нужны не только навыки общения, но и время. Изменение места жительства в случае переезда в общежитие также может повышать уровень напряжения, так как индивиду необходим определенный срок, чтобы перестроить и организовать свою жизнь, научиться планировать деятельность в соответствии с временными затратами. В случае повышенной учебной нагрузки у студента может попросту не оставаться достаточно ресурсов, чтобы уделить время организации своего жизненного пространства, так как в таком случае основные силы будут отдаваться именно процессу учебы. Таким образом, на первом году обучения студент сталкивается с огромным количеством требований, как внешних, так и внутренних, что может спровоцировать развитие или усилить проявления нарушений пищевого поведения. В рамках профилактики предлагается проведение мероприятий по формированию ценностей физического и психического здоровья, адекватности соотношения уровня притязаний и психофизических возможностей, изменению внутренних личностных установок и обучение адаптивным копинг-стратегиям. Отдельное внимание уделяется развитию навыков межличностного общения и формированию позитивного образа Я [3].

Еще одним ключевым фактором, связанным с нарушениями пищевого поведения, является уровень личностной

тревожности. Так как период студенческой жизни связан с большим количеством сложных, тревожных ситуаций, то студенты первого года обучения тем более подвержены повышению уровня личностной и ситуативной тревожности. Показано, что среди студентов, в особенности девушек, с высоким уровнем личностной тревожности у большинства из них наблюдаются признаки нарушений пищевого поведения [1]. Стоит отметить, что уровень тревожности и нарушения пищевого поведения оказывают взаимное влияние. В ситуации более сильного или длительного напряжения мы можем заметить усиление симптомов нарушений пищевого поведения. Но также и само усиление симптомов, которые приносят дискомфорт индивиду и снижают качество его жизни, повышает уровень тревожности – у человека начинают появляться мысли о том, что он не может справиться с собой, он начинает испытывать чувство стыда и вины, избегает социального взаимодействия. Таким образом, первокурсники, не имея достаточных источников поддержки и ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций, находятся в зоне повышенного риска манифестации и развития нарушений пищевого поведения.

Часть исследователей обращает внимание на организационную составляющую питания студентов первого года обучения. Период студенческой жизни сильно меняет распорядок дня, а вместе с ним и тип питания. Отдалившись от родителей и/или приобретя самостоятельность, студенты начинают экспериментировать с режимом дня и питания, зачастую недосыпая, перекусывая фаст-фудом или снеками, у кого-то появляются специфические предпочтения в еде [4]. При таком подходе внимание уделяется организации столовых в университетах, информационному сопровождению по рациональному питанию, созданию сайтов или приложений с простыми рецептами для студентов [7].

Таким образом, можно увидеть, что первокурсники сталкиваются с довольно сложным жизненным этапом, переходя из

школы в высшее учебное заведение. Этот этап требует от них успешности как в переходе к новой системе обучения, усвоении новых знаний, так и во взаимодействии с новым коллективом, а также поднимает немало новых вопросов внутриличностного плана: способности к самоорганизации, восприятия себя как будущего специалиста, принятия ответственности за свое будущее и т.д. В случае недостаточности ресурсов и стратегий для преодоления всех этих трудностей могут актуализироваться деструктивные паттер-

ны поведения, в том числе в виде нарушений пищевого поведения. Точные механизмы взаимодействия между адаптацией первокурсников и нарушениями пищевого поведения требуют дальнейшего изучения. Важно учитывать многообразие факторов, влияющих на пищевое поведение студентов в период адаптации к учебному процессу в ВУЗе, чтобы разработать более эффективные программы помощи, которые бы способствовали профилактике нарушений пищевого поведения в рамках образовательной среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Проскурякова Л. А. Нарушение пищевого поведения и риск его развития у студентов в зависимости от уровня личностной тревожности // СибСкрипт. 2019. №1 (77).
2. Умрихина В. И., Ишкина М. Вопросы адаптации первокурсников в вузе // Carjis. 2022. №Special Issue 2.
3. Шабанова Т.Л. Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 9. С. 91-95;
4. Шукшина И. В., Иванчиков М. А., Самсонова Е. А., Самсонов А. Ю. Пищевое поведение студентов в период адаптации в вузе // Образовательный процесс. 2019. №6 (17).
5. Якубенко О. В. Диагностика и профилактика нарушений адаптации студентов-первокурсников // Кубанский научный медицинский вестник. 2009. №3.
6. Якубенко О. В., Жигadlo А. П. Педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов как фактор успешной адаптации к вузу // Вестник СибАДИ. 2012. №6 (28).
7. Alhaj O.A., Fekih-Romdhane F., Sweidan D.H. et al. The prevalence and risk factors of screen-based disordered eating among university students: a global systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Eat Weight Disord* 27, 3215–3243 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01452-0>;
8. Kiss-Tóth E., Wasilewska M., Sopel O., Mandziuk M., Ladner J., Varga B., Sasvári P., Lukács A. Eating disorder in university students: an international multi-institutional study, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue suppl_4, November 2018, cky214.010, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky214.010>;
9. Tavalacci MP, Ladner J, Déchelotte P. Sharp Increase in Eating Disorders among University Students since the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*. 2021 Sep 28;13(10):3415. doi: 10.3390/nu13103415. PMID: 34684416; PMCID: PMC8537638.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Proskuryakova L. A. Eating disorders and the risk of its development in students depending on the level of personal anxiety // SibScript. 2019. №1 (77).
2. Umrishina V. I., Ikina M. Questions of adaptation of first-year students at the university // Carjis. 2022. No. Special issue 2.
3. Shabanova T.L. Study of eating disorders in young people of student age // International Journal of Applied and Fundamental Research. 2017. No. 9. pp. 91-95;
4. Shukshina I. V., Ivanchikov M. A., Samsonova E. A., Samsonov A. Yu. Food behavior of students during the period of adaptation at the university // Educational process. 2019. №6 (17).
5. Yakubenko O. V. Diagnostics and prevention of adaptation disorders of first-year students // Kuban Scientific Medical Bulletin. 2009. №3.

6. Yakubenko O. V., Zhigadlo A. P. Pedagogical support of students' health saving as a factor of successful adaptation to the university // Bulletin of SibADI. 2012. No. 6 (28).
7. Alhaj O.A., Fekikh-Romdhane F., Svidan D.H., etc. Prevalence and risk factors of disordered nutrition based on screening among university students: a global systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Eat with a weight disorder* 27, 3215-3243 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01452-0>;
8. Kiss-Toth E., Vasilevskaya M., Sopel O., Mandzyuk M., Ladner J., Varga B., Sasvari P., Lukach A. Eating disorders in university students: an international interdepartmental study, *European Journal of Public Health*, Volume 28, issue suppl_4, November 2018, cky214.010, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky214.010>;
9. Tavalacci M.P., Ladner J., Deshelot P. A sharp increase in eating disorders among university students after the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2021, September 28;13(10):3415. doi: 10.3390/nu13103415. PMID: 34684416; PMCID: PMC8537638.

Для цитирования:

Новикова Ю.Ю. Успешность адаптации студентов ВУЗов первого года обучения и ее взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения // Гуманитарный научный вестник. 2023. №10. С. 27-31. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2023/10/Novikova.pdf>