

*Калимулина Гузель Альтафовна  
студентка 2 курса магистратуры,  
кафедры педагогики и педагогической психологии  
Удмуртского Государственного Университета,  
Россия, г. Ижевск  
e-mail: malinanekst0410@mail.ru*

*Научный руководитель: Савельева М.Г.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент педагогики и педагогической психологии  
Удмуртский государственный университет,  
Россия, г. Ижевск*

## **ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПОСРЕДСТВОМ ОНЛАЙН-ТРЕНИНГА**

***Аннотация:** Представленный материал имеет теоретическую и практическую значимость в работе по здоровьесбережению с женщинами, имеющими нарушения пищевого поведения. Для женщин тренинги по формированию умений здоровьесбережения имеют особое значение, так как женщина вносит культуру пищевого поведения в семью. Мною представлена структура онлайн – тренинга, способствующего формированию правильного, осознанного пищевого поведения у женщин.*

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, пищевое поведение, он-лайн тренинг.

*Kalimulina Guzel Altafovna  
2nd year master student,  
Department of Pedagogy and Pedagogical Psychology Udmurt State University,  
Russia, Izhevsk*

*Scientific adviser: Savelyeva M.G.,  
candidate of pedagogical sciences,  
associate professor of pedagogy and pedagogical psychology  
Udmurt State University,  
Russia, Izhevsk*

## **FORMATION OF HEALTH-SAVING SKILLS IN WOMEN WITH EATING DISORDERS THROUGH ONLINE TRAINING**

***Abstract:** The presented material has theoretical and practical significance in the work on health preservation with women with eating disorders. For women,*

*trainings on the formation of health-saving skills are of particular importance, since a woman brings a culture of eating behavior into the family. I have presented the structure of online training that contributes to the formation of correct, conscious eating behavior in women.*

**keywords:** health preservation, eating behavior, online training.

**Цель статьи** – раскрыть важность формирования осознанного пищевого поведения у женщин и охарактеризовать структуру он-лайн – тренинга, способствующего формированию данного здоровьесберегающего умения.

**Изложение основного материала.** Здоровый образ жизни как система состоит из множества взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, которые опираются на принципы культуры питания, движения, эмоций, взаимоотношений, воспитания, а не только на соблюдении определенных технологий оздоровления.

Общественная значимость проблемы расстройств пищевого поведения и их психокоррекции обусловлена рядом факторов. По данным ВОЗ, в мире повышается количество лиц с ожирением, а расстройства пищевого поведения, в свою очередь, вызывают высокий уровень смертности среди людей с психическими заболеваниями. Кроме того, пищевое поведение в значительной степени влияет на качество жизни. Проблема разработки научно обоснованных технологий сохранения здоровья – это важная задача современной науки. При этом анализ вопросов психологии пищевого поведения в континууме «норма – патология» может выступить одним из способов реализации этой задачи.

Внимание многих ученых сосредоточено на различных аспектах пищевого поведения (Т.И. Алексеева, Л. Ф. Артюх, А.Ю. Барташук, А.В. Бацилева, П. Бурдые, Л.Ф. Бурлачук, Н.А. Бутинов, Ж.П. Верная и др.), в том числе психологических особенностях расстройств данной сферы (А.И. Богучарова, Д.Т. Вербица, Р. Миланезе, Л. Найденова, Ж. Нардоне, В.И. Шебанова и др.).

Показано, в частности, что расстройства пищевого поведения – это не изолированная группа расстройств отдельных психологических характеристик; они могут влиять на соматические особенности функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и других систем организма. Изучение

взаимосвязей особенностей пищевого поведения женщин с другими их психологическими характеристиками позволит выявить существенные психологические закономерности и механизмы этого аспекта жизни человека. В свою очередь, это позволит раскрыть научно обоснованный путь психологической помощи лицам с расстройствами пищевого поведения, будет способствовать оздоровлению населения как в соматическом, так и в психологическом плане.

Можно констатировать, что проблема питания и пищевого поведения в современном мире очень актуальны, особенно для женщин.

Вместе с тем, анализ исследований показывает, что разработка вопросов формирования осознанного пищевого поведения на современном этапе требует обновленного подхода с целью углубленного изучения использования он-лайн тренингов как эффективного средства формирования умений здоровьесбережения у женщин.

**Выводы:** На пищевое поведение оказывает влияние целый ряд факторов, от биологических до антропологических, которые взаимодействуют и влияют на развитие и поддержку пищевого поведения человека. Понимание поведенческих воздействий в более широком контексте психосоциальных взаимодействий является ключевым для разработки диетологических установок, методик питания и просветительских призывов, которые помогают потребителям выстраивать оптимальные системы питания и продвигать здоровые пищевые изменения в своей жизни. Для правильного выбора целей этих пищевых изменений, для модификации базовых личностных убеждений и паттернов поведения важно знать и понимать точки критического влияния на пищевой выбор человека.

Он-лайн тренинг – составное понятие, объединяющее значение двух слов: тренинг – мероприятие, направленное на приобретение новых знаний и отработку практических навыков в какой-либо области деятельности или коммуникативных ситуациях. Онлайн (от англ. online – на линии, на связи) –

находящийся в состоянии подключения к сети Интернет, выполняющийся с помощью средств мультимедиа.

Появление высокоскоростного ширококанального Интернета, а также развитие средств мультимедиа привело к возможности проведения онлайн-тренингов. В настоящее время все большую популярность приобретают различные онлайн проекты: школы, вебинары, марафоны, предлагающие свою помощь в формировании умений здоровьесбережения, в том числе осознанного пищевого поведения. Особенно актуальны эти проблемы для женщин.

Он-лайн тренинг должен представлять собой полноценную комплексную программу, которая бы включала:

- образовательные вебинары, рассказывающие об организации процесса приема пищи, о самой пище, о пищеварительных процессах в нашем организме, о том, как формируется чувство голода и как отличать его от эмоциогенных импульсов к потреблению пищи;

- тестирование и подбор рекомендаций на его основе; каждый человек подвергнут уникальному сочетанию факторов, формирующих его пищевое поведение, что требует индивидуальной коррекции базовых программ, сама суть осознанного потребления как раз и заключается в переходе от базовых установок так называемого правильного питания или других диетологических направлений (безглютеновое, кетогенное, вегетарианское и множество других) к персонализации модели пищевого поведения на основе личных особенностей человека;

- психологическая терапия, направленная на устранение различных ментальных триггеров, провоцирующих нарушение пищевого поведения, внимание к собственным потребностям; в этом случае особенно эффективны не просто аутотренинги с позитивными аффирмациями, но и певческая, танцевальная, драма- терапия, арт-терапия, целью которых является расслабление психологической зажатости и замкнутости клиента, обретение навыка выражать собственные эмоции и принимать их без попыток заедания или

наказания себя голодом, поиск готовых решений для мотивации и коррекции деструктивных установок;

– онлайн-чат, включающий всех участников тренинга – подход, при котором все участники имеют возможность высказаться в режиме реального времени и получить поддержку не только от куратора тренинга, но и друг от друга, кажется нам важнейшим элементом в процессе формирования осознанного пищевого поведения. Таким образом, в процессе общения создается сообщество единомышленников и своеобразный противовес привычному окружению (особенно важно это в тех случаях, когда близкие не поддерживают стремление человека к осознанному питанию или, даже провоцируют его возвращение к прежним нездоровым привычкам), также поддержка важна и тем, кто ведет замкнутый, изолированный образ жизни; в процессе совместного общения позитивный опыт одних стимулирует других и позволяет достичь эффекта синергии.

Мы считаем, что, помимо комплексного охвата проблемы, возможности группового участия, снижения финансовой стоимости, онлайн-тренинги более доступны в силу современных социальных тенденций. В условиях снижения частоты прямых социальных контактов люди все больше привыкают к опосредованному общению через интернет, т. е. онлайн-формат позволяет привлечь тех, кто по каким-либо причинам отказался от личного посещения специалиста.

Многие люди с нарушениями пищевого поведения могут выглядеть абсолютно здоровыми. Сложности в отношениях с едой возникают у людей любой национальности, пола, возраста, веса, размера одежды. Конечно, в тех случаях, когда за расстройства пищевого поведения несут ответственность аномальные уровни гормонов или серьезные генетические нарушения, необходимо профильное лечение, но это не значит, что условно здоровые с этой точки зрения люди не нуждаются в формировании осознанного пищевого поведения. И как раз для них онлайн-тренинг во многом может стать оптимальным решением.

Выводы: Применение здоровьесберегающих технологий содействует психическому и физическому развитию человека. Здоровьесберегающие мероприятия развивают умственные и физические способности и обеспечивают развитие наклонностей, способностей через формирование моральных норм и приобретение опыта.

По уставу ВОЗ, «здоровьесберегающие мероприятия нацелены на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней, улучшение «состояния физического, психического и социального благополучия» [4].

Здоровьесберегающие мероприятия представляют собой меры, способствующие воспитанию и развитию осознанного пищевого поведения.

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить оптимальные пути для формирования осознанного пищевого поведения женщин с использованием онлайн-тренинга.

Анализ специфики нарушения пищевого поведения у женщин показал наличие различных нарушений пищевого поведения. Прослеживается взаимосвязь личностных психологических особенностей и типов нарушения пищевого поведения. Для женщин с избыточным весом характерны неудовлетворенность собственной внешностью и неадаптивные стратегии поведения при стрессе.

Онлайн-тренинг помогает охватить все эти факторы и провести комплексную работу по коррекции пищевого поведения, где главным является осознание потребностей собственного организма. Следует отметить, что в данном случае под онлайн-тренингом мы понимаем многодневный, как сейчас принято называть этот формат, марафон. На наш взгляд, однократный семинар может послужить хорошим пособием по повышению пищевой грамотности, разрушению определенных стереотипов о питании, то есть достичь, скорее, образовательных целей, однако для эффективного решения проблемы осознанного пищевого поведения его недостаточно, он может служить лишь первым шагом на этом пути.

## Список литературы

1. Байер К. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2017. 368 с
2. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: КНОРУС, 2018. 255 с.
3. Вознесенская Т.Г., Вахмистров А.В. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении // Невропат и психиатр. 2019. Т. 12. С. 19-24.
4. Все о здоровом образе жизни. М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2017. 404 с.
5. Горчакова Н.М. Особенности клинических проявлений у мужчин и женщин, страдающих нервной анорексией // Профилактическая и клиническая медицина. 2018. Т. 2(39). С. 337
6. Горчакова Н.М. Особенности эмоциональной сферы пациентов с пищевыми нарушениями // Наука и мир. 2018. Т. 1. № 11. С. 97-102
7. Д`Адамо, Питер 4 группы крови - 4 образа жизни: Здоровье, энергия и активность в любом возрасте. М.: Попурри, 2019. 464 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2018. 560 с.
9. Звенигородская Л.А. Типы пищевого поведения и гормоны пищевого поведения у больных с метаболическим синдромом // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2017. № 1. С. 24-27.
10. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. М.: Сфера, Ранок, 2019. 552 с.