

ность и эгоцентричность, тяготение к силовому противоборству.

Следовательно, сепаратизм в федеративном государстве является движением, возникающим при взаимодействии центростремительных и центробежных направлений. Государственная политика борьбы с сепаратизмом через молодежный парламентаризм в федеративном государстве является действенным механизмом снижения риска. Таким образом, сепаратизм – это двустороннее явление. С одной стороны, оно является этническим феноменом, с другой – он характеризуется политическими и социально-экономическими трудностями.

#### Список литературы

1. Бартош А.А. Экстремизм, терроризм и сепаратизм как важные составляющие стратегии гибридной войны Запада против России // Научные труды ученых Отделения общих проблем войны мира и армии Академии военных наук. – Москва: Академия военных наук, 2019. – С. 158-169.
2. Басавина А.А. Европа на пути от национализма к сепаратизму // Аллея науки. – 2018. – Т. 1. – № 8 (24). – С. 542-545.
3. Козуева А.Д. Понятие сепаратизма: его сущность, предпосылки и причины возникновения // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 559-563.
4. Макарова, О.А. Молодежь в системе регионального государственного управления на современном этапе развития российского общества (на материалах Забайкальского края): автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / Макарова Ольга Александровна. – Улан-Удэ. 2010. – 23 с.

#### Психологические науки

### РАЗЛИЧИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ. РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Брюханова С.И.

*Северный (Арктический) Федеральный  
Университет имени М.В. Ломоносова,  
e-mail: Svetabry04@gmail.com*

Психические расстройства являются неотъемлемой частью жизни многих людей. Одно из самых распространенных – расстройство пищевого поведения, которое чаще всего встречается среди подростков и студентов. Данная проблема в России не освещается на нужном уровне, а специалистов категорически не хватает. Подростки не получают нужную помощь вовремя. В обществе мало говорят о пищевых привычках, которые играют большую роль в формировании пищевого поведения, особенно у подростков. Если уделять больше внимания проблеме, то ее можно будет решить в скором времени.

Психические расстройства встречаются повсюду и имеют большой ареал распространения. Причины появления заболеваний могут быть разными: травмирующая ситуация или генетическая предрасположенность. Бояться таких людей не стоит, потому что вреда они не принесут, но с некоторыми стоит быть аккуратней, можно спровоцировать рецидив, если человек находится в стадии ремиссии (период течения болезни, который проявляется значительным ослаблением или исчезновением её симптомов) [1].

Заболевания не всегда можно выявить на первых этапах, потому что внешние признаки либо вовсе не проявляются, либо не сразу. Расстройства пищевого поведения как раз подходят под данный случай. В России нет статистики, которая бы показывала точных цифр, поэтому о распространенности говорить сложно. Среди прочих психических расстройств, РПП (Расстройство пищевого поведения) имеет самую высокую смертность среди больных, что уже подводит к сложности лечения [2]. Данное

заболевание больше распространено среди подрастающего поколения, но затрагивает и категорию граждан старше 25 лет. Так почему пищевое поведение можно считать расстройством и чем оно отличается от того, которое врачи считают за здоровое?

Чтобы понять различие в пищевом поведении у людей, мы решили рассмотреть основные признаки обеих позиций и провели опрос среди студентов, которые больше всего подвержены возникновению расстройства пищевого поведения. Чтобы понять различие в поведении и во взглядах, стоит рассмотреть РПП по нескольким пунктам: отношение к своему телу, отношение к еде, к внешнему виду других людей.

Отношение к телу у каждого человека разное, с каждым днем люди стремятся больше любить себя такими, какие они есть. Самооценка здесь играет большую роль, ведь заниженная самооценка может стать одной из причин возникновения РПП. Самооценка складывается из нескольких факторов: отношение родителей к ребенку, отношение друзей и отношение мира в целом. Если родители дали мало любви, то ребенок будет чувствовать себя отчужденным, ненужным. Это сыграет роль на его поведении в будущем, где он станет привлекать к себе внимание разными способами, вплоть до девиантного поведения.

Отношение к еде формируется тоже из детства, как и все остальное. Прием пищи это один из способов социализации, социальных взаимоотношений с другими людьми. Пища, которую мы принимаем может многое сказать о человеке. К примеру, люди, которые стараются есть только полезную еду, склонны к одобрению общества. Далеко не все могут придерживаться строгого питания, поэтому такое пищевое поведение вызывает восторг. Отдавая предпочтение какой-либо еде, можно заметить и собой в своем эмоциональном состоянии. Так, жирная и вредная пища может говорить о стрессе, который иначе может и не проявляться. У людей с рас-

стройством пищевого поведения тоже есть предпочтения, направленные на низкокалорийную пищу или ее отсутствие. Это граничит со строгими ограничениями в питании у «здоровых» людей. Соблюдение строгих правил в питании может привести к психическим расстройствам, как анорексия или булимия.

Отношение к внешнему виду людей. Встречают по одежке, а провожают по уму – не всегда данная фраза работает именно так, особенно, если речь идет о людях с расстройством пищевого поведения. Человеку, который окружает себя позитивными вещами, будет не важен вес другого человека и размер его одежды, если только на первых этапах общения. Люди с РПП привыкли сравнивать себя с другими во всем, так как присутствует перфекционизм. Это относится не только к весу и внешнему виду, но и к успехам в учебе, в соревнованиях и в других сферах жизни, где надо преуспеть и быть первым.

Особые различия между «большим» и «здоровым» видны лишь тогда, когда берут два категорически отличающихся человека и ставят их напротив друг друга. В нашем опросе среди студентов есть различия в одинаковых вопросах, но есть и сходства, которые показывают и раскрывают проблему с пищевым воспитанием у нас в стране.

Мы опросили по 15 человек из каждой группы – люди с адекватным пищевым поведением и люди, имеющие расстройства пищевого поведения. Стоит учитывать и тот факт, что среди опрашиваемых есть люди, которые столкнулись с расстройством пищевого поведения недавно, у таких людей немного другой взгляд на восприятие себя и окружающих.

Обеим социальным группам было задано по 4 вопроса:

1. Испытываете ли Вы при употреблении пищи стыд?
2. Обращаете ли Вы внимание на вес\тело других людей?
3. Ограничивали ли Вы себе или ограничиваете в пище?
4. Сильно ли Вас заботит собственная внешность, вес?

Результаты первой группы с адекватным пищевым поведением были следующие: 97,8% ответили на первый вопрос «нет», остальные нажали на кнопку «не задумывался», на кнопку «да» никто не нажал. На второй вопрос 92,3% ответили «нет» и лишь 7,7% ответили «да». На третий вопрос 75,8% ответили «нет» и 24,2% ответили «да». На последний вопрос 84,6% ответили «да», 15,4% ответили «нет».

Также мы взяли комментарий у двух человек, которые так или иначе ограничивали себя в питании, чтобы узнать причину такого решения. Имена по просьбе интервьюируемых изменены.

Анна: Я испытываю стыд при потреблении вредной, жирной, бесполезной пищи. У меня

сейчас проблемы с пищевыми привычками, поэтому я каждый день себя ругаю. Это не связано с похудением, это связано с вредом, который я наношу своему организму. У меня нет мысли, что в моем теле что-то не так

Николай: Ограничиваю в жирной, жареной – это крайне вредно для организма, стараюсь меньше есть в ресторанах быстрого питания. Больше сам готовлю, полностью исключил полуфабрикаты.

Как мы можем заметить, главная причина ограничения или стыда состоит в том, что люди переживают за свое здоровье. Вредная пища и вправду может принести вред организму, поэтому, если ограничения и есть, то они направлены на оздоровление.

Вторая группа людей, имеющих расстройства пищевого поведения, показала следующие результаты: 52,9% ответили «да», 47,1% нажали кнопку «нет». На второй вопрос 47,1% ответили «да», остальные нажали на кнопку «нет». В третьем вопросе 58,8% ответили «да, стараюсь как можно чаще ограничивать себя в питании», 41,2% ответили «нет». В последнем вопросе 70,6% ответили «Каждый день», а 29,4% нажали кнопку «не часто, но волнует».

Мы также взяли два комментария из данной группы, чтобы рассмотреть причины ограничения здесь.

Виктория: Иногда я не люблю свое тело, просто не хочу, чтобы я ела. Ещё мне стыдно перед родственниками за набранные кг, хотя это глупо. Мне кажется, будто я не достойна еды, ибо я не выгляжу, как мне хочется.

Екатерина: Потому что я боюсь еды, потому что кажется, что если ты сейчас поешь, то завтра будет +100 кг на весах.

Результаты второй группы показывают, что главная причина ограничений – страх перед едой и килограммами. Ограничения идут не с целью оздоровления, они несут в себе функцию самоуничтожения, потому что большой считает себя недостойным еды и счастливой жизни до тех пор, пока не достигнет определенного веса.

Подводя итоги, мы можем видеть различие в пищевом поведении двух групп. Люди со здоровым восприятием себя и своего тела допускают ограничения лишь в оздоровительных целях, а люди с психическими заболеваниями ищут цель похудеть, они вообще отказываются от нее из-за боязни. Главная проблема – страх, с которым сложно выйти из проблемы. Если первая группа считает потребление пищи естественным действием, естественной потребностью, то вторая за те же действия считает себя нарушителями. Из-за отсутствия статистики в России, говорить о числе пострадавших сложно, но можно сказать одно – таким людям требуется помощь квалифицированных специалистов, которые способны вылечить не только внешние признаки (которые проявляются на последних стадиях болезни),

но и голову человека. Качественная психологическая помощь способна значительно сократить количество людей с РПП, а это значит, что количество смертей тоже уменьшится.

#### Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов [Текст]: более 100 тысяч терминов / под ред. Э.Г. Улумбекова; [сост.: Белова Л.А. и др.]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 2242 с.
2. Против веса и здравого смысла: откуда берутся и к чему приводят расстройства пищевого поведения [Электронный ресурс]: журнал «НОЖ». URL: <https://knife.media/eating-disorders-sucks/> (дата обращения: 13.01.2020).

### СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Дмитриева И.С., Рогалева Л.Н.

*ФГБОУ «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – ГЦОЛИФК», Москва, e-mail: rectorat@rgufk.ru*

В данной статье представлено исследование по проблеме мотивов занятия спортом в легкой атлетике и факторов завершения спортивной карьеры спортсменов в возрасте 16-18 лет. В ней проведено исследование на легкоатлетах в возрасте 16-18 лет, выявлены особенности мотивации в этом возрасте и доминирующие мотивы в зависимости от уровня спортивных достижений, пола и стажа занятий спортом.

**Актуальность исследования.** Мотивация к занятиям спортом выступает главным фактором тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, обеспечивающим ее успешность [2,3]. При этом согласно Е.А. Дергач критическим этапом ухода из спорта является возраст 16-18 лет.

**Цель исследования** заключалась в изучении мотивов занятия спортом спортсменов легкоатлетов в возрасте 16-18 лет.

**Организация исследования.** Приняли участие 12 легкоатлетов 16-18 лет МБУ СШ «Юность» г. Екатеринбург. Уровень спортивных достижений от первого взрослого разряда до кандидата в мастера спорта.

**Методы:** Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас [3]. Полученные данные подверглись математической обработке методом корреляционного анализа.

**Выводы.** Мотивация спортсменов в период 16-18 лет имеет свои особенности и требует внимания со стороны тренера, в силу ее снижения и возможности ухода из спорта талантливых молодых легкоатлетов.

Согласно полученным исследованиям актуальными мотивами спортсменов в данный возрастной период являются мотивы достижения успеха, подготовки к будущей профессиональной деятельности и гражданско-патриотические.

Наиболее тесные взаимосвязи выявлены между мотивами достижения успеха, физиче-

ского совершенства, эмоционального удовольствия и гражданско-патриотическим мотивом.

Полученные результаты указывают на необходимость ориентации спортсменов легкоатлетов на обучение в ВУЗе, а также важность целенаправленной работы тренера по формированию условий способствующих усилению актуальных мотивов спортивной деятельности, от которых будет зависеть продолжительность занятий легкой атлетикой.

#### Список литературы

1. Дергач Е.А. Уход из спорта: причины и особенности: монография. Красноярск: Сиб. федерал. ун-т., 2012. 176 с.
2. Галкина Ю.А. Исследование мотивации достижения у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой // Молодёжь Сибири – науке России: Международная научно-практическая конференция (Красноярск, 25 марта 2014 г.). Красноярск: Издательство Сибирского федерального университета 2014. С. 79-82.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2006. 512 с.
4. Мнацаканян Б.Х., Сопов В.Ф. Специфические факторы демотивации в группах возрастных периодов // Мат. XIII Межд. научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (Москва, 10 июня 2017 г.). Москва: Издательство РГУФКСМИТ 2017. С. 210-213.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 103 с.

### ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

<sup>1</sup>Рогалева Л.Н., <sup>1</sup>Вичужанин Р.А.,  
<sup>1</sup>Дубинкина Ю.А., <sup>2</sup>Палжигит Г.Т.

*<sup>1</sup>Уральский Федеральный университет, Екатеринбург, e-mail: l.n.rogaleva@urfu.ru;  
<sup>2</sup>Казахский Национальный Университет им. Аль-Фараби, Алматы*

Изучение мотивации человека в психологии началось достаточно давно, но как отмечают многие авторы данная проблема имеет много противоречий. Одним из противоречий изучения мотивации является различие в определениях и понятиях используемых психологии для таких терминов как мотив, мотивация, потребности.

Мотивацию следует рассматривать как источник активности, систему факторов, детерминирующих поведение и деятельность человека.

Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, но и фактором, который влияет на характер протекания процессов спортивной деятельности и спортивный результат [2].

Поэтому изучение мотивации должно стать необходимым условием управления деятельностью спортсменов.

Мотивация спортивной деятельности являются отправной точкой начала спортивной деятельности, без нее спортивная деятельность не может осуществляться.

На протяжении спортивной карьеры может меняться как роль конкретных мотивов спортсменов, так и доминирование этих мотивов,