УДК 613.2/.863:378.17(470.620)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА КРАСНОДАРА: СВЯЗЬ СТРЕССА И ВЫБОРА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**А.Ю. Дагамук, А.В. Абаджян**

e-mail: [alinadagamuk02.08@mail.ru](mailto:alinadagamuk02.08@mail.ru), [abadzyan2004@bk.ru](mailto:abadzyan2004@bk.ru)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: А.А. Курнос, асс. кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Аннотация**

В данной работе рассматриваются разнообразные стрессовые факторы и их влияние на формирование пищевых привычек у студентов высших учебных заведений города Краснодара.

**Ключевые слова:** стресс, питание, студенты, здоровье

ВВЕДЕНИЕ. Проблема полноценного и рационального питания становится все более распространенной в современном обществе [3], что особенно актуально для студентов, находящихся в условиях постоянного стресса, который оказывает значительное влияние на формирование их пищевых привычек, часто приводя к «нездоровому» выбору продуктов [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью данного исследования является анализ психологических особенностей питания среди студентов города Краснодара, с учетом взаимосвязи между стрессом и выбором продуктов питания. В связи с этим были сформированы основные задачи - выявить ключевые факторы, оказывающие влияние на пищевые предпочтения учащихся в контексте стресса в общем; выявить, как различные виды стресса - когнитивный (учебная нагрузка, переутомление), социальный (конфликты с семьей, друзьями), финансовый (работа, экономический фактор) и многие другие - влияют на качество питания студентов высших учебных заведений города Краснодара; предложить рекомендации для оптимизации их питания и психоэмоционального благополучия.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Было проведено анонимное онлайн-анкетирование студентов Кубанского государственного медицинского университета (КубГМУ), Кубанского государственного университета (КубГУ), Кубанского государственного аграрного университета (КубГАУ), Кубанского государственного технологического университета (КубГТУ).

Анкета включала в себя разработанный нами сегмент с вопросами, который характеризует взаимосвязь стресса и питания у студентов. Анонимный опрос проводился с помощью сервиса Яндекс-формы и состоял из 14 вопросов. Всего было проанкетировано 206 человек. Статистический анализ данных проводился с использованием программы Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ. Из 206 респондентов женщинами были - 131 человек (63,6%), 75 человека (36,4%) - мужчинами. В исследовании приняли участие студенты КубГМУ - 89 человек (43,2%), КубГУ - 69 человек (33,5%), КубГАУ - 31 человек (15%), КубГТУ - 17 человек (8,3%). По профилю направления распределение было следующим: медицинский профиль - 89 человек (48,76%), из них лечебное дело - 65 человек (31,55%), стоматологический факультет - 16 человек (7,76%), педиатрический факультет - 8 человек (3,88%) и медико-профилактический факультет - 1 человек (0,48%); юридический профиль - 27 человек (13,1%), управление (включает в себя следующие факультеты: инновационный менеджмент, управления и психологии, документоведение и архивоведение, истории, социологии и международных отношений, государственное и муниципальное управление) - 16 человек (7,76%), экономический профиль - 20 человек (9,7%), технологический профиль (включает в себя следующие факультеты: агроинженерия, энергетика, агрономии и экологии, архитектуры и дизайна, нефтегазовое дело, программная инженерия) - 32 человека (15,53%), журналистика - 22 человека (10,68%).

По данным анкетирования на вопрос о частоте испытания стресса 110 человек (53,1%) отметило, что они испытывают стресс иногда, 78 человек (37,7%) - часто, 12 человек (5,8%) - никогда и 7 человек (3,4%) - всегда.

Причинами стресса у студентов являются: учеба - 158 человек (24,7%), недостаток сна, переутомление - 131 человек (20,5%), жизненные ситуации - 116 человек (18,2%), работа - 51 человек (8%), конфликты с семьей - 36 человек (5,6%), экономические факторы - 35 человек (5,5%), проблемы со здоровьем - 35 человек (5,5%), политические события - 31 человек (4,9%), конфликты со второй половинкой - 27 человек (4,2%), конфликты с друзьями - 19 человек (3,0%).

Респонденты отметили, что для борьбы со стрессовыми факторами выбирают: общение с близкими – 155 человек (36,9%), физическая активность – 108 человек (25,7%), творчество - 98 человек (23,3%), курение - 24 человека (5,7%), психотерапия - 20 человек (4,8%), употребление алкогольных напитков - 11 человек (2,6%), употребление психотропных веществ - 4 человека (1%).

По данным вопроса о периодичности приемов пищи в течение дня было выявлено, что питаются всегда по-разному - 70 человек (33,8%), 3-4 раза в день - 64 человека (30,9%), 1-2 раза в день - 63 человека (30,4%), 5 раз в день (вместе с перекусами) - 9 человек (4,3%), только перекусами питаются 1 человек (0,5%).

Качество своего питания опрошенные оценили как: нормальное - 105 человек (50,7%), удовлетворительное - 61 человек (29,5%), очень хорошее - 29 человек (14%), плохое - 12 человек (5,8%).

75 человек (36,2%) отметили, что стрессовые факторы не влияют на их аппетит, у 74 человек (35,7%) при стрессе нет аппетита, а у 58 человек (28%) - аппетит повышается.

Во время стресса респонденты отметили, что в качестве продуктов питания предпочитают: сладости - 137 человек (29,9%), закуски (чипсы, сухарики, крекеры и т.д.) - 83 человека (18,1%), фаст-фуд - 68 человек (14,8%), овощи и фрукты - 49 человек (10,7%), газированные напитки - 46 человек (10%), потребляют больше жареной пищи - 30 человек (6,6%), больше вареной пищи - 20 человек (4,4%). Подавляют влияние стресса с помощью курения - 15 человек (3,3%), алкогольных напитков - 7 человек (1,5%), психотропных веществ - 3 человека (0,7%).

Свою осведомленность о понятии «здоровое питание» по десятибалльной шкале, где 0 баллов - «не осведомлен», 10 баллов - «осведомлен полностью», большинство студентов оценили на 5-10 баллов: 5 баллов - 16 человек (7,7%), 6 баллов - 23 человека (11,1%), 7 баллов - 39 человек (18,8%), 8 баллов - 45 человек (21,7%), 9 баллов - 24 человека (11,6%), 10 баллов - 53 человека (25,6%). На 1-2 балла оценили себя в этом вопросе всего 3 человека (1,5%).

Основными источниками получения информации о здоровом и рациональном питании для студентов являются: Интернет-ресурсы - 164 человека (29%), социальные сети - 103 человека (18,2%), семья/друзья - 98 человек (17,3%), учебная литература - 59 человек (10,4%), консультации диетолога/нутрициолога - 45 человек (8%), журналы/книги - 43 человека (7,6%), советы блогеров - 38 человек (6,7%), телевидение - 15 человек (2,7%). Большинство респондентов (162 человека (77,9%)) отметило, что хотели бы получать больше актуальной информации о здоровом питании и методах управления стресса в учебных заведениях. 46 человек (22,1%) проголосовали в этом в вопросе за то, что данная информация их не интересует.

ВЫВОДЫ. Из проведенного нами исследования можно сделать вывод, что студенты подвержены высокому уровню стресса, особенно со стороны учебы, недостатка сна и жизненных ситуаций, и для борьбы с ним они используют, в основном, социально-поддерживающие факторы, то есть эмоциональную поддержку со стороны близких людей, различные физические активности и творческие увлечения. По результатам опроса питание респондентов является нерегулярным, но большинство оценивает его положительно. При стрессе наблюдается тенденция к выбору «нездоровой» пищи. Но при этом уровень самооценки осведомленности о здоровом питании достаточно высокий; количество студентов, оценивших себя в этом вопросе на 8-10 баллов, составляет 123 человека (58,9%), однако чуть меньше половины (41,2%) опрошенных в данном понятии разбираются недостаточно или очень слабо. В связи с полученными данными, рекомендуется проводить больше просветительских мероприятий, в том числе в учебных заведениях, о важности рационального питания, о формировании правильных пищевых привычек, а также развивать индивидуальные навыки самоконтроля при выборе продуктов питания и правильной организации работы и отдыха [1]. Для борьбы со стрессовыми факторами и снижением неблагоприятного влияния на пищевое поведение предлагаем организовать студенческие кружки для регулярных групповых консультаций по стресс-менеджменту или создать группы поддержки для обмена опытом борьбы со стрессом.

**Список литературы**

1. Васнева И. К., Бакуменко О. Е. Здоровое питание в борьбе со стрессом в современной жизни студентов // Пищевая промышленность. 2009. №7.

2. Здоровый образ жизни: учеб. пособие / В.А. Пискунов [и др.]. М.: Изд-ва МПГУ, 2012. 86 с.

3. Новикова Жанна Викторовна, Максимкин Антон Алексеевич, Семисажонова Юлия Александровна, Рылков Виталий Валерьевич Роль функциональных продуктов в рационе питания студентов // Пищевая промышленность. 2017. №4.