

## ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТВЕРСКИХ ВУЗОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, СОПРОВОЖДАЮЩИХ УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С.Н. Ершов<sup>1</sup>, Н.И. Клопков<sup>1</sup>, А.А. Сурикова<sup>1</sup>, Я.А. Калиничева<sup>1</sup>, Т.Е. Джулай<sup>1</sup>, А.Н. Неведомский<sup>2</sup>

1. ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России

2. ФГБОУ ВО Тверской государственный технический университет

**Актуальность.** В последние десятилетия проблема нарушений пищевого поведения приобрела особую актуальность во всем мире, в том числе и в России, в связи со значительным ростом числа людей с избыточным весом или гипертрофированным стремлением к похудению. Культ еды, переизбыток или, наоборот, пищевой аскетизм, диетомания, обостренное внимание людей, особенно молодого возраста, к своему телу и внешности, следование завышенным эталонам физической привлекательности представляют собой различные виды пищевых девиаций и являются неполноценными формами психоэмоциональной адаптации человека к сложным реалиям современной жизни [1].

До недавнего времени нарушения пищевого поведения рассматривались только как медицинская проблема или генетическая склонность, однако теперь эту ее изучают и как психическое расстройство. Под пищевым поведением понимается совокупность ценностного отношения к пище и ее приему, стереотипов питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведения, ориентированного на поддержание образа собственного тела, и деятельности по формированию этого образа [2].

В любом сообществе всегда существуют социальные нормы, по которым оно живет. Отклонение от этих норм или их несоблюдение называется социальным отклонением или девиацией [3]. К пищевым девиациям относят нервную анорексию, нервную булимию, а также ряд других расстройств.

**Цель:** изучение пищевого поведения студенческой молодежи в условиях действия стрессовых факторов, ассоциированных с учебным процессом.

**Материал и методы.** Проведено анонимное анкетирование 186 студентов-добровольцев: женщин – 101 (53%), мужчин – 85 (47%). Среди опрошенных были студенты 5 курса лечебного факультета Тверского ГМУ (120 человек – 65%); студенты 4 курса факультета информационных технологий ТвГТУ (66 человек – 35%). Использовалась оригинальная анкета, содержащая 18 вопросов, позволяющих определить пищевое поведение студентов, а также его изменения при наличии стрессовых факторов. Для оценки трофологического статуса всем респондентам проведен расчет индекса массы тела (ИМТ) по Кетле.

**Результаты.** Анализ результатов анкетирования показал, что свое материальное положение большинство респондентов 133 (71%) оценивают как среднее, 21 (11%) – выше среднего, 29 (16%) – ниже среднего, 3 (2%) – низкое.

Исходя из величины ИМТ, у 38 (21%) опрошенных был выявлен дефицит массы тела (<18,5), у 117 (64%) ИМТ находился в пределах нормы (18,5-24,9), 16 (9%) респондентов имели избыточную массу тела (25-30), 12 (6%) страдают ожирением (>30).

Анализ особенностей пищевого поведения студентов показал, что большинство опрошенных 112 (61%) следит за своим весом. Подавляющее большинство студентов 122 (67%) питаются не реже 3 раз в день, в то время как 40 (22%) питаются всего 1-2 раза в день, 15 (8%) питаются 5-6 раз в день и 6 (3%) – чаще 6 раз в день. К вегетарианцам себя относят 7 (4%) опрошенных, стоит так же отметить, что именно эти респонденты питаются наиболее часто – 6 и более раз в день.

Оценка представленности рациона «фастфуд» в питании студентов продемонстрировала, что 59 (32%) студентов посещают заведение фастфуда 1-2 раза в месяц, 53 (29%) – реже 1 раза в месяц, 46 (25%) – 1-2 в неделю, 20 (11%) – 3-4 раза в неделю. Полярные значения были самыми редкими: так, только 2 (1%) опрошенных не посещает заведение фастфуда в принципе и 4 (2%) – посещают ежедневно. Анализ трофологического статуса респондентов, которые посещают фастфуд ежедневно, показал, что из 4 таких фанатов фастфуда двое имели избыточную массу тела с частотой питания более 6 раз в день.

Для определения влияния стресса и его причин на пищевое поведение были оценены наиболее частые в среде учащейся молодежи факторы. Проблемы в личных взаимоотношениях, как показало анкетирование, являются самым массовым стрессовым фактором, он выявлен у 101 (55%) опрошенных. Сильное влияние также оказывают дефицит времени и большие учебные нагрузки – у 82 (45%) и 80 (44%) респондентов соответственно. Негативную роль конфликтных ситуаций отметили 53 (29%) опрошенных. Для 38 (21%) человек материальное неблагополучие оценено как стрессовый фактор, у 22 (12%) респондентов одним из стрессовых фактором указано наличие заболевания или плохое самочувствие.

В 88 (48%) случаях студенты часто попадают в стрессовые ситуации, 66 (36%) человек сталкиваются с действием стрессовых факторов редко, 24 (13%) респондента по их собственным представлениям находятся в состоянии хронического стресса и лишь трое (3%) отрицают наличие в своей жизни действия стрессовых факторов.

Реакция респондентов на действие стрессовых факторов проявляется в форме изменения настроения (у 79 – 43%), головной боли (у 62 – 34%), нарушений сна (у 38 – 21%) или иных индивидуальных форм (у 3 – 3%). В то же время на 35 (19%) опрошенных стрессовые факторы значимого влияния не оказывали.

Для борьбы со стрессом 82 (45%) респондентов занимаются просмотром фильмов или сериалов, 55 (30%) предпочитают физическую активность, 20 (11%) занимаются релаксацией и различными тренингами, а 18 (10%) предпочитают отдых на природе. В то же время 40 (22%) респондентов не борются со стрессом вовсе.

Прямую связь между стрессом и пищевым поведением демонстрируют следующие показатели. Так, 59 (32%) анкетированных признались, что «заедают» стрессовые события. Еще 59 (32%) респондентов замечают за собой в условиях стресса увеличение потребления быстрых углеводов, 26 (14%) опрошенных в этих ситуациях увеличивают потребление алкоголя. У 8 (4%) студентов на стрессовые события происходят иные изменения в пищевом поведении.

В стрессовой ситуации у 104 (57%) опрошенных не происходило изменения массы тела, в то время как у 38 (21%) отмечалось ее снижение, а у 10 (5%) – даже значительное снижение массы. Реже на фоне стресса происходило повышение массы тела (у 25 – 15%), а 4 (2%) респондентов оно было значительным.

**Обсуждение результатов и заключение.** Анализ итогов анкетирования студентов медицинского и технического университетов Твери показал, что на фоне стресса 59 (32%) студентов изменяют свой рацион питания, отдавая предпочтение повышенному потреблению продуктов, богатых быстрыми углеводами, такими как, конфеты, шоколад, хлебобулочные изделия, 26 (14%) студентов замечают за собой увеличение употребления алкоголя.

Следует отметить, что в большинстве случаев (у 104 – 57%), находясь в условиях стрессовой ситуации, масса тела опрошенных студентов остается стабильной. В то же время в состоянии стресса у 31 (17%) студента происходит повышение массы тела, причем у 2 (2%) – значительное. Однако чаще (48 – 26%) у студентов, находящихся в условиях стрессовой ситуации, масса тела, снижается, в том числе у 9 (5%) из них значительно.

Таким образом, состояние стресса, нередко сопровождающее процесс обучения в вузе, может сопровождаться изменениям пищевого поведения с отходом от стереотипного рациона питания и быстрыми изменениями массы тела, как в сторону ее нарастания, так и снижения. Это может негативно сказаться не только на состоянии эмоциональной сферы, но и отразиться на направленности метаболических процессов в организме и состоянии здоровья в целом [4]. И хотя реакции преодоления стрессовых событий и совладания с ними всегда отражают индивидуальные характеристики личности, очевидно, что создание и поддержание бесконфликтной среды в вузе является непременным условием сохранения физического и эмоционального здоровья студенческой молодежи, тем более что процесс получения высшего профессионального образования на всех его этапах сопровождается информационным стрессом [5].

## Литература

1. The changing "weightscape" of bulimia nervosa / Bulik C.M., Marcus M. D., Zerwas S. // *The American Journal of Psychiatry*. 169 (10): 1031—6. – 2012 – P. 1031-1036.
2. Шабанова Т.Л. Психологические условия формирования компетентности студентов педагогического вуза // *Нижегородское образование*. – 2014. – № 3. – С. 10–16.

3. Slade P., Owens G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory // Behavioral modification. – 1998. – Vol. 22. № 33. – P. 372–390.
4. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении // Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2001.- № 12. – С. 19–24.
5. Шабанова Т.Л/ Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 9. – С. 91-95.