

данному показателю в разрезе факультетов не отмечено. Так, данный показатель (1–3-е место) колебался от 68,9 % на факультете бизнеса и права до 84,3 % на мелиоративно-строительном факультете. Таким образом, подавляющее число студентов первого курса ориентировано на здоровье как наиболее важную жизненную ценность.

Исследование, проведенное в виде опроса о компонентах, составляющих здоровый образ жизни («Что включает в себя здоровый образ жизни?»), позволило сделать вывод о том, что здоровый образ жизни в представлении студентов связан в основном с занятиями спортом, двигательной активностью (93,6 % опрошенных), рациональным, правильным питанием (92,1 %), отсутствием вредных привычек (92 %). При этом не указывались такие важные составляющие, как позитивное отношение к себе и другим людям, саморазвитие, самосовершенствование, осмысленная и осознанная жизнь. В своем большинстве студенты акцентировали внимание на физическом и материальном благополучии человека, при этом духовно-нравственный компонент не учитывался. Таким образом, полученные данные могут свидетельствовать о недостаточно глубоком понимании студентами сути здорового образа жизни.

Поэтому, на наш взгляд, одним из возможных подходов к решению проблемы формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в студенческой среде является тренинг духовно-нравственных качеств человека. В связи с этим в рамках кураторских часов нами был разработан цикл занятий, направленных на формирование общечеловеческих ценностей, этическое сознание, установки на здоровье, здоровый стиль жизни, полагая, что это создаст предпосылки для физического совершенствования и духовного развития личности студента.

Получено 28.02.2025

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

А. П. РАВКОВСКАЯ

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь*

На сегодняшний день распространенность нарушений пищевого поведения является серьёзной проблемой, затрагивающей все слои населения, включая юношеский возраст и молодёжную среду. В связи с различными

факторами (стрессовые состояния, рост социальной и экономической напряженности, давление со стороны сверстников, повышенные требования к продуктивности, навязывание установок и идеалов красоты тела человека) культивирование нездоровых пищевых привычек становится все более распространенным среди студентов.

Для поступивших в учреждение высшего образования юношей и девушек этап студенчества является дополнительным стрессовым фактором, оказывающим влияние на становление личности, так как является значимым переходным этапом к зрелости. Зачастую новый темп жизни приводит к формированию нездоровых пищевых привычек (переедание или голодание), воспринимаемых как способ справиться с этими стрессовыми ситуациями. В этот же период времени все еще наблюдаются значительные изменения в теле, включая рост, развитие мышц и формирование фигуры, что может сопровождаться нездоровым стремлением к идеальному телу. Кроме того, студенты имеют доступ к нездоровой пище, такой как фаст-фуд, сладости и газированные напитки, и не имеют достаточных знаний о здоровом питании и о том, как правильно питаться. Социальные медиа могут оказывать большое влияние на пищевое поведение у студентов. Молодые люди отовсюду видят идеализированные изображения тела и могут стремиться к ним, не учитывая состояния собственного здоровья, уровень эмоционального и психического состояния. На формирование нарушения пищевого поведения у молодёжи влияет множество факторов, что в дальнейшем может привести и к формированию пищевых аддикций. Многообразие и взаимообусловленность данных факторов делает проблему изучения нарушений пищевого поведения такой сложной в изучении.

В данной статье описаны результаты изучения психологических особенностей пищевого поведения студентов. В исследовании на базе УО «ГГУ им. Ф. Скорины» приняли участие 42 человека – студенты, средний возраст которых составил 18,9 лет.

В рамках исследования была проведена оценка пищевого поведения с помощью Голландского опросника по пищевому поведению (DEBQ), позволяющая оценить выраженность эмоциогенного, экстернального и ограничительного (диетического) типов пищевого поведения. Для выборки учитывали социально-демографическую (биологический пол и возраст) и академическую (курс и факультет) информацию.

Основные результаты исследования психологических особенностей пищевого поведения студентов показали:

- что для 53,96 % студентов характерен смешанный тип пищевого поведения;
- у 13,5 % опрошенных не обнаружены нарушения пищевого поведения;
- различия в половозрастной структуре для выявления и диагностирования определённых типов пищевого поведения оказались незначительны;

- выявлена приверженность студентов к ограничительному и эмоциональному типу пищевого поведения в равной степени;
- у 17,4 % пищевое поведение сильно связано с эмоциями, то есть в большинстве случаев они, вероятно, заедают стресс, обиду, злость и другие негативные эмоции;
- у 11,9 % причины лишнего веса не завязаны с эмоциональной сферой жизни (показатель занижен), что может отражать подавленные и заблокированные эмоции;
- гипотеза о взаимосвязи между способом питания и формированием нездоровой пищевой привычки не подтвердилась;
- процент диетического и эмоционального типа пищевого поведения выше у студентов 1–2-го курса;
- снижается процент нарушений пищевого поведения у студентов 3-го курса, а в частных случаях показатели близки к нормальным значениям;
- среди студентов 4-го курса обостряются тенденции к формированию экстернального типа пищевого поведения.

Возможно, такое распределение связано с уровнем стресса, повышенными требованиями и включением в новую среду, для первокурсников и студентов-выпускников. Часть из них прибегают к снятию тревожности, заедавая проблемы, кто-то только учится формировать свои собственные пищевые привычки. В середине обучения внешние факторы могут коррелировать с внутренним ощущением относительного спокойствия и снизить тем самым проявления нездоровых, аддиктивных поведенческих реакций.

По итогам исследования, в зависимости от степени превышения показателей нормы ТПП, можно разработать рекомендации по коррекции пищевого поведения и направить их на создание персонифицированной системы профилактики нарушений пищевого поведения и формирования здорового пищевого поведения среди студенческой молодёжи.

При этом в дальнейшем также необходимо отслеживать типы пищевого поведения студентов и диагностировать возможные отклонения, благодаря деятельности педагогов-психологов и различных отделений по работе с молодёжью. Для этого важно проводить профилактические мероприятия и предоставлять студентам информацию о здоровом питании и способах справиться со стрессом и давлением.

Нижеследующие аспекты рекомендуется обсуждать как с маленькими детьми, так и со студентами в наиболее уязвимом для формирования расстройств пищевого поведения юношеском возрасте.

1 Анализ причин заедания неприятных эмоций: простой способ обсудить переживание – спросить студентов о том, почему они едят, если не голодны, и рассказать о более эффективных способах управления эмоциями, подчеркнув ценность обмена чувствами с близкими.

2 Подчеркивание неправильности давать негативную оценку размерам и массе тела других людей.

3 Акцентирование внимания на важность понимания ощущений своего тела: приём пищи в случае голода и его прекращение при насыщении.

4 Информирование студентов о предстоящих нормальных изменениях в теле.

5 Сосредоточение внимания студентов на регулярных занятиях спортом и сбалансированном питании.

6 Анкетирование студентов может помочь выявить риск развития психогенного переедания.

Профилактические мероприятия включают соблюдение принципов рационального питания и уменьшение восприимчивости к стрессовым ситуациям. Для диагностики нарушений в психологии пищевого поведения проводится оценка психоэмоционального состояния. Для превентивных мер воздействия – профилактические акции, привлечение внимания к проблеме путём проведения конкурсов, недель здоровья и проведение информационных часов среди студенческой молодёжи.

Список литературы

1 **Малкина-Пых, И. Г.** Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2007. – 1037 с.

2 **Михайлова, А. П.** Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях / А. П. Михайлова, Д. А. Иванова, А. В. Штрахова // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 12, № 1. – С. 97–117.

3 **Барцалкина, В. В.** Профилактика аддиктивного поведения в образовательной среде / В. В. Барцалкина // Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» : сб. материалов конф. / Моск. гос. психолого-пед. ун-т. – М., 2010. – С. 116–127.

Получено 05.02.2025

УДК 378:37.035.3

ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ю. Г. САМОДУМ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Известный педагог Антон Семенович Макаренко говорил: «Труд всегда был основой для человечества и культуры. Поэтому и в воспитательной работе труд должен быть одним из основных элементов».