

Учреждение образования
«Международный государственный экологический
университет имени А.Д.Сахарова»

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Научно-практический журнал

№ 4 (26)
ОКТЯБРЬ–ДЕКАБРЬ 2013

*Основан в мае 2007 года
Выходит ежеквартально*

Минск
2013

УЧРЕДИТЕЛЬ ЖУРНАЛА:

Учреждение образования «Международный государственный
экологический университет имени А.Д.Сахарова»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

кандидат биологических наук, доцент **Дунай Валерий Иванович**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕДАКЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Ян Жишко, профессор, Варшавский университет естественных наук (Республика Польша)
Б. Крстич, профессор, Университет г. Нови Сад (Республика Сербия)
И. В. Дардынская, профессор, Иллинойский университет (США)
И. А. Степанов, профессор, Международный независимый эколого-политологический университет (Россия)
С. Н. Степаненко, профессор, Одесский государственный экологический университет (Украина)
Г. Либератос, профессор, Университет г. Патрас (Греция)
Й. Сайбол, профессор, Пражский технический университет (Чешская Республика)
А. П. Денисов, генеральный директор ИЧУПП «Кока-кола Бевриджиз Белоруссия» (Беларусь)
Ю. А. Корвин, профессор, Объединенный институт ядерных исследований (Россия)

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

С. С. Позняк , канд. с.-х. наук, доцент (зам. главного редактора)	С. П. Кундас , д-р тех. наук, проф.
О. В. Лозинская (научный редактор)	А. В. Кильчевский , д-р биол. наук, проф., член-корр. НАН Беларуси
В. Г. Баштовой , д-р физ.-мат. наук, проф.	Л. М. Лобанок , д-р мед. наук, проф.
С. Г. Головатый , д-р с.-х. наук, проф.	С. Б. Мельнов , д-р биол. наук, проф.
А. П. Голубев , д-р биол. наук, доцент	А. Е. Океанов , д-р мед. наук, проф.
А. Н. Капич , д-р биол. наук, проф.	Т. Ф. Персикова , д-р с.-х. наук, проф.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

ул. Долгобродская, 23, 220070, г. Минск,
тел. (017) 230 73 72, факс: (017) 230 68 97
E-mail: info@iseu.by
<http://www.iseu.by>

Свидетельство о государственной регистрации № 1366 от 10.06.2010,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Редакторы *Е. В. Корзун, Т. А. Лавринович*
Компьютерная верстка *А. А. Богданова*
Корректор *Е. В. Корзун*

Magazine is published with the support of the International EU project Tempus EnGo (Environmental Governance for Environmental Curricula)

Журнал издается при поддержке международного проекта ЕС Темпус «Разработка учебных планов и программ подготовки специалистов в области использования природных ресурсов и окружающей среды»

Подписано в печать 20.09.2013 г. Формат 60×84 ¹/₈. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,34. Уч.-изд. л.10,4. Тираж 100 экз. Заказ 693. Бесплатно

ОАО «Оргстрой»

ЛП № 02330/0494197 от 03.04.2009.

Ул. Берестянская, 16, 220034, г. Минск

© Учреждение образования
«Международный государственный
экологический университет
имени А.Д.Сахарова», 2013

¹В. И. Дунай, ³Н. Г. Аринчина, ²В. Н. Сидоренко

¹Международный государственный экологический университет имени А.Д. Сахарова, г. Минск, Республика Беларусь,

²Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Республика Беларусь

³Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Выявлено, что пониженный уровень стрессоустойчивости сочетается с особенностями пищевого поведения студентов: отмечается достоверно более высокий уровень показателей по шкалам «Очистительного поведения», «Ночного приема пищи», «Семейного воспитания пищевого поведения»; достоверно более высокий уровень применения типов пищевого поведения – ограничительного, эмоциогенного, экстернального. Определена большая выраженность некоторых факторов риска (нарушения сна, метеозависимость, отягощенная наследственность, низкая физическая активность) у студентов с низкой стрессоустойчивостью. Выявлены особенности личностной структуры студентов с низкой стрессоустойчивостью: более низкий интеллектуальный уровень, меньшая эмоциональная устойчивость.

Ключевые слова: пищевое поведение, личностные особенности, стрессоустойчивость, факторы риска

Введение

Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотипы питания в обыденных условиях и в ситуациях стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Среди особенностей пищевого поведения выделяют следующие типы: ограничительное, эмоциогенное, экстернальное. Ограничительное поведение отражает степень контроля над приемом пищи. Эмоциогенное пищевое поведение характеризуется увеличением приема пищи на фоне эмоционального дискомфорта. При экстернальном пищевом поведении прием пищи провоцируется преимущественно внешними раздражителями – внешним видом, запахом пищи, рекламой продуктов, видом людей, принимающих пищу [3, 4, 5, 7].

Немаловажную роль в развитии нарушений пищевого поведения играют особенности личности: подверженность стрессам, склонность к тревожным реакциям, неуверенность в себе и др. В обществе, где постоянно рекламируют идеал стройности, девушки, неудовлетворенные своим весом, могут испытывать постоянное напряжение и стресс. Реагирование на стресс возможно в виде особенностей пищевого поведения.

Цель исследования – изучить особенности пищевого поведения с учетом уровня переживаемого стресса (стрессоустойчивости) и личностных особенностей у студентов.

Материалы и методы исследования

Обследовано 200 студентов, средний возраст которых составил $19,7 \pm 2,1$ лет. Все обследуемые были женского пола, являлись студентами гуманитарного факультета БГУ (1–3 курсов).

Была использована Анкета «Пищевое поведение» [5]. Шкалы этой анкеты: «Переедание», «Озабоченность вопросами питания», «Очистительное поведение», «Удовольствие от приема пищи», «Ночной прием пищи», «Воспитание пищевого поведения в семье»; применяли опросник для исследования пищевого поведения ЕАТ-26, который является скрининговым методом, когда можно выявить лиц с нарушениями пищевого поведения для дальнейшей диагностической работы с ними (общее число ЕАТ должно быть менее 20 единиц в норме). В рамках этого опросника выделяют следующие шкалы: шкала диеты, шкала булимии и пищевой озабоченности, шкала контроля приёма пищи [1, 5, 8].

Применяли Голландский опросник пищевого поведения DEBQ (The Dutch Eating Behavior Questionnaire), в котором выявляются особенности ограничительного, эмоциогенного, экстернального пищевого поведения [9].

Психологические особенности оценивали при помощи личностного опросника R. Cattell [1]. Уровень переживаемого стресса оценивали при помощи Бостонского теста на стрессоустойчивость. При этом можно выделить следующие уровни стресса: высокий уровень устойчивости к стрессу (менее 10 баллов); нормальный уровень стресса, соответствующий в меру напряженной жизни активного человека (11–30 баллов); низкий уровень устойчивости к стрессу (более 30 баллов) [7]. Копинг-тест Р. Лазаруса. Копинг-стратегии преодоления стресса Е. Хейма.

Применяли также оценку индекса массы тела (ИМТ). Нормальным считали диапазон 18–25 кг/м². Также оценивали объем талии.

Результаты исследования

По уровню стресса все обследуемые были разделены на две группы: первая группа с нормальным уровнем стрессоустойчивости – контрольная группа (n = 46 %); вторая группа с пониженной стрессоустойчивостью (54 %) – опытная группа.

В первой группе показатель уровня переживаемого стресса в среднем был равен $16,12 \pm 0,17$ балла, что соответствует стрессоустойчивости обычных активных людей. Во второй группе показатель в среднем составил $34,26 \pm 0,22$ балла, что говорит о повышенном уровне переживаемого стресса, пониженной стрессоустойчивости. Величина этого показателя была достоверно выше ($p < 0,05$), чем показатель первой группы.

Данные теста, оценивающего выраженность учебного стресса представлены в виде следующих диаграмм – рис. 1, 2, 3.

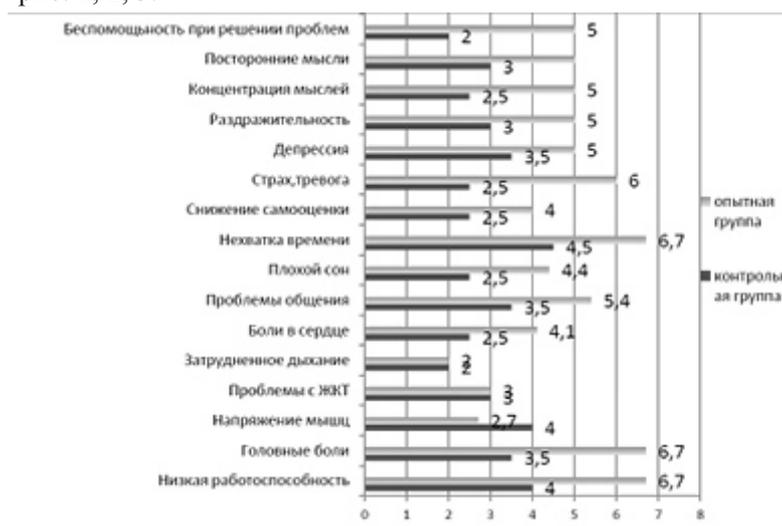


Рис. 1. Значимость отдельных проблем, входящих в общую картину стресса у студентов

Вклад перечисленных проблем (в баллах) в общую картину стресса оказался практически одинаковым в обеих группах и составил в опытной группе 71 балл, а в контрольной группе – 70,5 балла.

Наибольшие проблемы, волнующие студентов *опытной* группы: большая учебная нагрузка, конфликты в группе, разочарование в профессии и нежелание учиться, страх перед будущим, сложности с организацией режима дня, строгость преподавателей.

Проблемы, волнующие студентов *контрольной* группы, были следующие: страх перед будущим, разочарование в профессии и нежелание учиться, конфликты в группе, нерегулярное питание, большая учебная нагрузка.

Сопоставляя перечень проблем, волнующих студентов, можно отметить, что студенты опытной групп *больше переживают* по поводу большой учебной нагрузки, непонятных и скучных учебников, организации режима дня, конфликтов в группе; их *меньше волнуют* проблемы финансовые, проблемы правильного питания, слишком серьезное отношение к учебе и страх перед будущим по сравнению со студентами контрольной группы.

На рис. 2 представлены проявления стресса, связанного с учебой. Максимальное проявление признака соответствует 10 баллам.

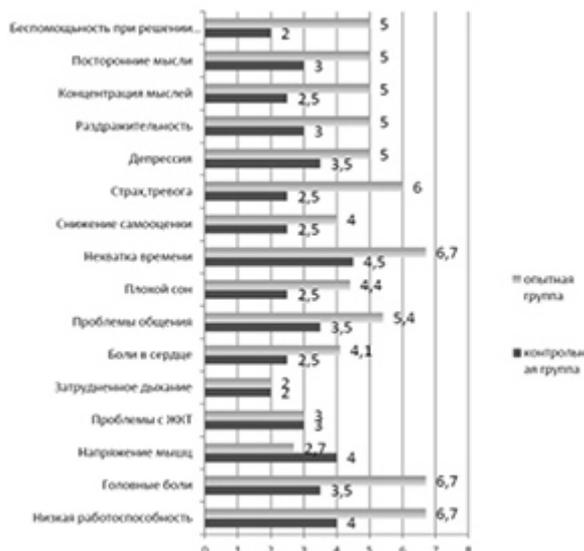


Рис. 2. Проявление стресса, связанного с учебой студентов

Максимально выраженные проявления стресса у студентов опытной группы были следующие: острая нехватка времени, проблемы общения, страх и тревога, а также чувство беспомощности, плохая концентрация мыслей, раздражительность, депрессия.

Все перечисленное резко снижало работоспособность студентов, способствовало головным болям.

У студентов контрольной группы все эти проявления стресса были значительно менее выражены, больше всего было выражено ощущение сильного напряжения мышц.

Сопоставляя перечень проявлений стресса у студентов опытной и контрольной группы, можно отметить большую выраженность чувства беспомощности, тревоги, снижения работоспособности, головных болей у студентов с пониженной стрессоустойчивостью.

Основные приемы снятия стрессового напряжения, которые применяют студенты, представлены в табл. 1:

Таблица 1

Приемы снятия стресса у студентов

Приемы снятия стресса	Группы студентов	
	Опытная	Контрольная
Алкоголь	43 %	–
Сигареты	14 %	–
Наркотики	14 %	–
Телевизионные передачи	29 %	25 %
Вкусная еда	43 %	100 %
Перерыв в учебе	43 %	100 %
Сон	86 %	100 %
Общение с друзьями, любимыми	71 %	100 %
Поддержка родителей	43 %	25 %
Секс	43 %	75 %
Прогулки на воздухе	86 %	75 %
Хобби	29 %	50 %
Физическая активность	29 %	75 %

Студенты опытной группы чаще всего для снятия стресса применяли сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на воздухе. Настораживает то, что определенная часть студентов этой группы применяла неадекватные методы – алкоголь, сигареты, наркотики.

Студенты контрольной группы для снятия стресса чаще всего применяли вкусную еду, перерывы в учебе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на воздухе, физическую активность, секс.

Обращает внимание тот факт, что за поддержкой к родителям обращается небольшое количество студентов. Чаще за родительской поддержкой обращались студенты с пониженной стрессоустойчивостью.

Степень выраженности экзаменационного волнения у студентов оценивали по 10-балльной системе. У студентов опытной группы волнение перед экзаменом оказалось $8,3 \pm 0,8$ балла, у студентов контрольной группы – $6,5 \pm 0,3$ балла (достоверно меньше, $p < 0,05$).

Основные признаки экзаменационного стресса, которые студенты отмечали у себя, представлены на рис.3.

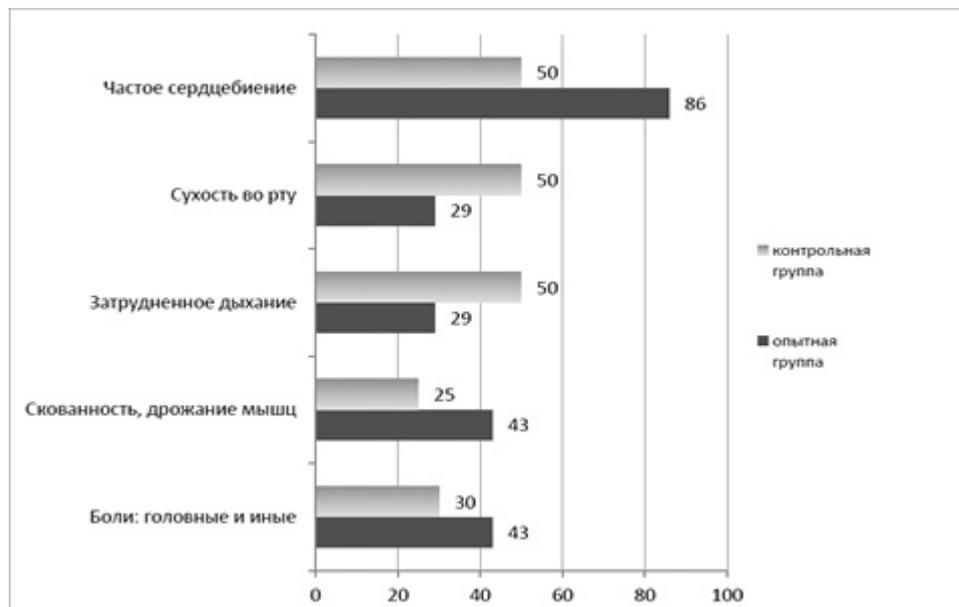


Рис.3. Признаки экзаменационного стресса у студентов (% выраженности)

У студентов опытной группы во время экзамена значительно чаще отмечалась симптоматика стресса: частое сердцебиение, скованность, дрожание мышц, боли различного происхождения и локализации по сравнению со студентами контрольной группы.

При комплексной оценке проявлений стресса оценивали когнитивные признаки стресса, поведенческие признаки стресса, эмоциональные и физиологические симптомы стресса.

Выявлены существенные различия в уровне симптомов стресса у студентов опытной и контрольной групп, что отражено на рис. 4.

У студентов опытной группы было выявлено достоверно большее ($p < 0,05$) количество баллов когнитивных симптомов стресса по сравнению с их уровнем у студентов контрольной группы.

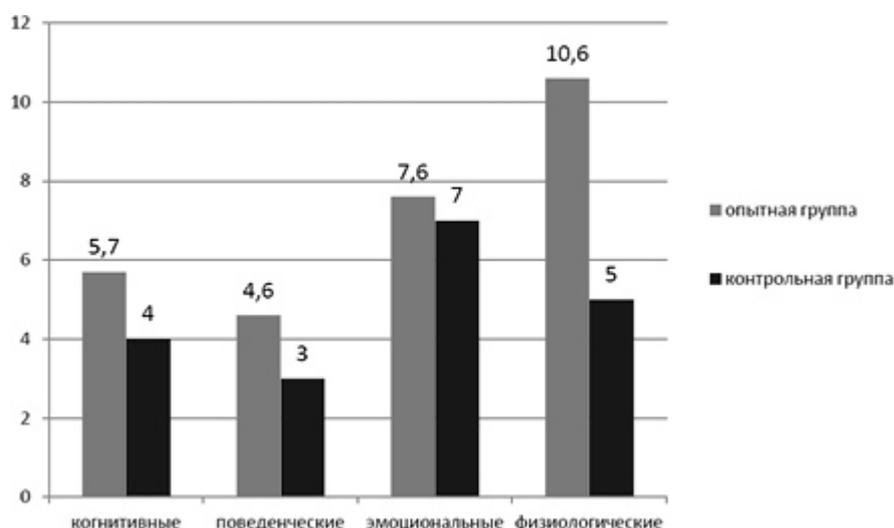


Рис. 4. Комплекс симптомов стресса у студентов

Больше всего жалоб студенты опытной группы отмечали на постоянные негативные мысли, пассивность, плохой сон и кошмары, трудности при необходимости принятия решения, сужение «поля зрения».

Студенты опытной группы отмечали также достоверно большее ($p < 0,05$) количество баллов поведенческих симптомов стресса по сравнению с их уровнем у студентов контрольной группы. Больше всего жалоб было связано с нарушением сна, бессонницей; с потерей аппетита или приступами переедания, с низкой продуктивностью деятельности, увеличением числа конфликтных ситуаций.

Количество баллов эмоциональных проявлений стресса у студентов опытной группы достоверно не отличалось от уровня этих симптомов у студентов контрольной группы ($p > 0,05$). Чаще всего студенты обеих групп отмечали беспокойство, тревожность, снижение самооценки, чувство вины, неудовлетворенность жизнью, одиночество, отчужденность.

Наибольшее количество различий в уровне баллов физиологических проявлений стресса отмечалось в опытной группе студентов по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$). Студенты опытной группы жаловались на различные боли, повышенную утомляемость, снижение иммунитета: частые простуды, аллергии, кожные сыпи, быстрые изменения веса тела, нарушения работы пищеварительной системы. Студенты контрольной группы реже жаловались на утомляемость, изменение веса, нарушения работы системы пищеварения.

Суммарный показатель симптомов стресса у студентов опытной группы составил $28,5 \pm 3,1$ балла, что достоверно выше суммарного показателя у студентов контрольной группы ($19,0 \pm 3,3$ балла, $p < 0,05$). Студенты с повышенной чувствительностью к стрессу испытывали значительный стресс, для успешного преодоления которого им необходима помощь психолога, психотерапевта; студенты контрольной группы также испытывали повышенный уровень стресса, который не требовал оказания помощи извне.

В табл. 2 представлены способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности у студентов.

Таблица 2

Копинг-механизмы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Стратегии преодоления трудностей, %	Группа студентов	
	Опытная	Контрольная
конфронтационный копинг	$55,6 \pm 4,2$	$51,3 \pm 6,2$
дистанцированные	$47,6 \pm 5,0$	$58,3 \pm 4,0^*$
самоконтроль	$59,9 \pm 2,2$	$65,5 \pm 2,3^*$
поиск социальной поддержки	$65,1 \pm 6,7$	$59,7 \pm 9,3$
принятие ответственности	$53,6 \pm 8,8$	$58,3 \pm 9,3$
бегство-избегание	$63,1 \pm 3,9$	$50,0 \pm 3,2$
планирование решения проблемы	$59,5 \pm 5,1$	$75,0 \pm 4,2$
положительная переоценка	$54,4 \pm 7,9$	$55,6 \pm 10,7$

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$

У студентов опытной группы отмечался наибольший уровень напряжения следующих видов копинга: поиск социальной защиты, бегство-избегание; несколько меньший уровень напряжения: самоконтроль и планирование решения проблем. У студентов контрольной группы наибольший уровень напряжения отмечался у следующих видов копинга: планирование решения проблем, самоконтроль; несколько меньший уровень напряженности: принятие ответственности, поиск социальной поддержки и дистанцирование.

При сопоставлении уровней напряжения различных видов копинга у студентов, выявлена достоверно большая напряженность применения планирования решения проблемы, самоконтроля, дистанцирования и меньший уровень напряжения бегства-избегания у студентов контрольной группы по сравнению со студентами опытной группы, $p < 0,05$. В таблице 3 представлены показатели копинг-стратегий (их структура) у студентов.

Структура совладающего со стрессом поведения у студентов

Структура копинг-стратегий	группа студентов	
	опытная	контрольная
Когнитивные		
1. Установка на изменение ситуации	4,6 ± 0,4	4,5 ± 0,3
2. Установка на эффект приспособлен.	8,0 ± 0,7	9,3 ± 0,8
3. Отказ от преодоления трудностей	7,1 ± 0,6	4,8 ± 0,6*
4. Мрачность прогноза на будущее	8,0 ± 0,6	6,3 ± 0,6*
5. Проекция переживаний в прошлое	7,7 ± 0,3	5,5 ± 0,4*
Поведенческие		
1. Поиск поддержки	7,3 ± 0,4	6,3 ± 0,6
2. Демонстративное поведение	4,7 ± 0,6	4,3 ± 0,3
3. Избегание, уединение	5,1 ± 0,4	4,8 ± 0,6
4. Вызывающее поведение	6,0 ± 0,9	5,0 ± 0,3
Эмоциональные		
1. Импунитивное	6,4 ± 0,6	4,8 ± 0,6
2. Интрапунитивное	5,6 ± 0,3	5,5 ± 0,3
3. Экстрапунитивное	4,9 ± 0,6	3,3 ± 0,3*
4. Подавление эмоций	5,6 ± 0,7	5,5 ± 0,4

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$

У студентов опытной группы наиболее значимыми когнитивными стратегиями были установка на эффективное приспособление, мрачность прогноза на будущее, переживание прошлых страданий; наиболее значимыми поведенческими стратегиями были: поиск поддержки, вызывающее поведение; наиболее значимыми эмоциональными стратегиями были: понимание ситуации без гнева и чувства вины, аутоагрессия и подавление эмоций.

У студентов контрольной группы наиболее значимыми когнитивными стратегиями были: установка на эффективное приспособление и мрачность прогноза на будущее; наиболее значимыми поведенческими стратегиями были: поиск поддержки и вызывающее поведение; наиболее значимыми эмоциональными стратегиями были подавление эмоций и аутоагрессия.

Сопоставление уровня этих показателей у студентов обеих групп позволило выявить следующие отличия: у студентов опытной группы отмечалось более мрачное восприятие будущего, более сильное переживание прошлых страданий, выраженный отказ от преодоления трудностей (когнитивные стратегии); больше выраженная досада, злость на происходящее (эмоциональные стратегии) по сравнению со студентами контрольной группы.

Согласно данным анкеты «Пищевое поведение» было выявлено, что студенты второй группы имели достоверно более высокий уровень показателей по шкалам «Очистительное поведение» (со стрессом $0,26 \pm 0,03$ балла, без стресса – 0); «Ночной прием пищи» (со стрессом $0,22 \pm 0,03$ балла и без стресса – $0,10 \pm 0,05$ балла, $p < 0,05$); «Воспитание пищевого поведения в семье» (со стрессом $5,52 \pm 0,21$ балла, без стресса – $4,47 \pm 0,19$ балла, $p < 0,05$).

Согласно опроснику пищевого поведения «ЕАТ -26» было определено, что общее количество ЕАТ-единиц в обеих группах находится в пределах нормы. Тем не менее выявлены достоверные отличия между величиной этого показателя у студентов (во второй группе – $14,78 \pm 2,21$; В первой группе – $4,53 \pm 1,39$, $p < 0,05$).

Согласно опроснику DEBQ было выявлено, что у студентов второй группы, с низкой стрессоустойчивостью, отмечались следующие показатели типов пищевого поведения: ограничительное $2,59 \pm 0,11$ балла, (в норме у здоровых русских женщин – 2,41); эмоциогенное – $2,59 \pm 0,19$ балла (в норме 1,88 баллов); экстернальное – $3,78 \pm 0,18$ баллов (в норме 3,22 балла). Это свидетельствует о том, что студенты второй группы предпринимают преднамеренные и повышенные усилия для поддержания желаемого веса посредством самоограничения в питании; у этих студентов резко выражено желание поесть в ответ на негативные эмоциональные состояния (раздражение, подавленность, гнев, ожидание неприятностей, тревога, испуг, разочарование, эмоциональное

потрясение); у этих студентов желание поесть значительно стимулируется не реальным чувством голода, а внешним видом еды, ее запахом, видом людей, принимающих пищу.

У студентов первой группы, с высокой стрессоустойчивостью, отмечались следующие особенности типов пищевого поведения: ограничительное $1,78 \pm 0,18$ баллов (достоверное отличие, $p < 0,05$, по сравнению с показателем второй группы), эмоциогенное - $1,59 \pm 0,08$ баллов (достоверное отличие, $p < 0,05$, по сравнению с этим показателем у студентов второй группы), экстернальное – $3,18 \pm 0,18$ баллов (достоверное отличие, $p < 0,05$, по сравнению с данными студентов второй группы). Это свидетельствует о том, что студенты первой группы не слишком контролируют качество и количество съедаемой еды; не склонны заедать отрицательные эмоции; им свойственно переесть в компании, в условиях красиво и аппетитно поданных блюд.

Индекс массы тела был в пределах нормы, в среднем, в обеих группах. У студентов второй группы с пониженной стрессоустойчивостью ИМТ составлял $23,19 \pm 0,21$ кг/м², что достоверно превышало уровень этого показателя у студентов первой группы $18,10 \pm 0,30$ кг/м², $p < 0,05$. Объем талии у студентов с пониженной стрессоустойчивостью достоверно превышал объем талии у студентов с нормальной стрессоустойчивостью ($68,0 \pm 1,2$ см и $61,2 \pm 1,9$ см, $p < 0,05$).

Изучение особенностей потребляемых продуктов позволило выявить, что студенты с пониженной стрессоустойчивостью потребляли меньше овощей и фруктов, чаще применяли в процессе приготовления сливочное масло и маргарин, употребляли в большем количестве сахар, соль по сравнению со студентами с нормальной стрессоустойчивостью.

У студентов второй группы в три раза чаще отмечались нарушения сна различного рода; в два раза чаще отмечалась метеозависимость; в пять раз чаще они имели отягощенную наследственность (наличие сердечно-сосудистой патологии у близких родственников), реже имели достаточную физическую активность по сравнению со студентами первой группы. Количество лиц, потребляющих алкоголь и курящих, было одинаковым в обеих группах.

Психологические особенности студентов оценивали по показателям факторной структуры личности. На фоне личностных качеств, присущих всем студентам обеих групп: сердечность, доброта, относительная эмоциональная устойчивость, независимость, смелость, жизнелюбие, общительность, гибкость, сообразительность (А, С, Е, F, Н, Q_I, Q_{III}, Q_{IV}) были выявлены особенности, присущие студентам с различным уровнем их стрессоустойчивости. У студентов с низкой стрессоустойчивостью был ниже интеллектуальный уровень, меньше эмоциональная устойчивость, собранность, ответственность, гибкость, терпимость, самоконтроль эмоций и поведения по сравнению со студентами с нормальной стрессоустойчивостью. Важно отметить, что у студентов второй группы был увеличен показатель психической дезадаптации, свидетельствующий о риске адаптационных нарушений по сравнению с данными студентов первой группы, не имевших признаков психической дезадаптации.

Таким образом выявлено, что уровень стрессоустойчивости студентов существенно влияет на социально-психологическую приспособленность к различным условиям реальной жизни.

Пониженный уровень стрессоустойчивости у студентов, испытывающих проблемы с самостоятельным решением финансовых, жилищных проблем, с обеспечением себя питанием, со сложностями с приобретением знаний, с переработкой большого количества информации, оказывает значительное влияние на формирование личности, отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье студентов.

Согласно схеме А. Маслоу, по мере реализации низших биологических потребностей человек старается удовлетворить социальные, а затем и духовные потребности. При этом высшей потребностью человека является его стремление к самореализации. Рассмотрим в соответствии со схемой Маслоу, соответствующие «пирамиде Маслоу», основные стрессы, которые могут испытывать студенты.

Физиологические стрессы. Это стрессы, вызванные голодом, физической усталостью, быстрым темпом жизни, нехваткой времени.

Безопасность – это стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом провалиться на экзамене, страхом нарушения стабильности в самостоятельной студенческой жизни.

Уважение и престиж – стресс от возможности крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, от потери уважения окружающих.

Самореализация – стресс от невозможности реализовать свое призвание, от занятий нелюбимым делом (нередко по настоянию родителей, влияющих на профессиональный выбор).

Невозможность реализации своей главной потребности приводит к фрустрации, причем фрустрация может приводить к различным психосоматическим заболеваниям – нарушениям со

стороны желудочно-кишечного тракта, к артериальной гипертензии, бронхиальной астме и др. В данном исследовании были рассмотрены особенности некоторых нарушений, влияющих на состояние желудочно-кишечного тракта, на здоровье – особенности пищевого поведения у студентов, испытывающих учебный стресс различной выраженности. Таким образом, нарушения пищевого поведения, прибавление в весе, переизбыток могут быть последствиями различных жизненных событий и психологических травм. Эти нарушения могут быть использованы в качестве копинг-стратегий – совладания, при переживании стресса (учебного, бытового, экзаменационного) студентами, облегчающих эмоциональное состояние эмоционально нестабильных лиц.

Выводы

1. Выявлено, что пониженный уровень стрессоустойчивости сказывается на *особенностях пищевого поведения* студентов: достоверно более высокий уровень ЕАТ-единиц (хотя и находящихся в нормальном диапазоне); достоверно более высокий уровень показателей по шкалам: «Очистительного поведения», «Ночного приема пищи», «Семейного воспитания пищевого поведения»; достоверно более высокий уровень применения ограничительного поведения и экстернального. Эти особенности пищевого поведения сказываются на величине ИМТ и объеме талии, которые достоверно больше у студентов с пониженной стрессоустойчивостью. Студенты этой группы меньше внимания уделяют качеству потребляемых продуктов, используют большие количества сахара и соли по сравнению со студентами первой группы.

2. Определена большая *выраженность таких факторов риска*, как нарушения сна, метеозависимость, отягощенная наследственность, меньшая физическая активность у студентов с низкой стрессоустойчивостью по сравнению со студентами с нормальной стрессоустойчивостью.

3. Получены *особенности личностной характеристики* студентов с низкой стрессоустойчивостью: они имеют более низкий интеллектуальный уровень, менее эмоционально устойчивы, менее собраны, ответственны, терпимы, с меньшим самоконтролем эмоций и поведения, имеют признаки риска адаптационных нарушений, по сравнению со студентами с нормальной стрессоустойчивостью.

4. *Основными проблемами*, волнующими всех студентов, вызывающими стрессовое напряжение являлись: большая учебная нагрузка, конфликты в группе, разочарование в профессии и нежелание учиться, страх перед будущим. Студенты с пониженной стрессоустойчивостью выделяли эти проблемы в большей степени, чем студенты с нормальной стрессоустойчивостью: большую учебную нагрузку, конфликты, проблемы организации режима, непонятные учебники, жизнь вдали от родителей.

5. *Проявление стресса*, связанного с учебой, было значительно больше выражено у студентов с пониженной стрессоустойчивостью: острая нехватка воздуха, низкая работоспособность, головные боли, страх, раздражительность, беспомощность, депрессия, проблемы общения, снижение концентрации мышления.

6. *Приемы снятия стресса*, которые применяли студенты, существенно различались между группами. У студентов с пониженной стрессоустойчивостью чаще всего использовалось общение с друзьями и любимыми, сон, прогулки на воздухе, а также неадекватные методы для снятия стресса – алкоголь, сигареты, наркотики. Студенты с нормальной стрессоустойчивостью для снятия стресса применяли вкусную еду, перерывы в учебе, сон, общение с близкими, прогулки, физическую активность, секс.

7. *Степень выраженности экзаменационного стресса* у студентов с пониженной стрессоустойчивостью была достоверно больше, чем у студентов, проживающих дома, она составляла $8,3 \pm 0,8$ балла при максимальном значении 10 баллов (у студентов контрольной группы – $6,5 \pm 0,3$ балла). Симптомы экзаменационного стресса были значительно чаще у студентов с пониженной стрессоустойчивостью: частое сердцебиение, затрудненное дыхание, сухость во рту, скованность, боли различной локализации по сравнению с данными студентов контрольной группы.

8. *Базисные копинг-стратегии* преодоления стресса – когнитивные, поведенческие, эмоциональные – *были различны* у студентов с учетом уровня их стрессоустойчивости. Чаще всего студенты применяли *когнитивные стратегии*: у студентов опытной группы это был отказ от преодоления трудностей, мрачный прогноз на будущее и тяжелые воспоминания о прошлом, в то время как студенты контрольной группы имели установку на эффективное приспособление к трудностям, стрессу. *Поведенческие стратегии* использовались реже студентами обеих групп: у студентов опытной группы это был поиск поддержки, вызывающее поведение, значительно более

выраженные, чем у студентов контрольной группы. Эмоциональные стратегии использовались студентами обеих групп наиболее редко. Чаще всего это проявлялось в виде выраженной досады, злости на происходящее вокруг у студентов опытной группы с низким уровнем стрессоустойчивости и в виде подавления эмоций и злости на себя за происходящее у студентов контрольной группы с нормальным уровнем стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999. – С. 376–379.
2. Вознесенская, Т. Г. Психологические и биологические аспекты нарушений пищевого поведения / Т. Г. Вознесенская, Г. А. Рыльцова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 1994. – №1. – С. 29–37.
3. Гундаров, И. А. Духовное неблагополучие и демографическая катастрофа / И. А. Гундаров // Общественные науки и современность, 2001. – №5.
4. Гундаров, И. А. Новая стратегия повышения рождаемости / И. А. Гундаров. – <http://www.socionauki.ru/journal/articles/129505>
5. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых / – М. : Эксмо, 2007. – 1040 с.
6. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных условиях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Из-во Гуманитарный центр, 2007. – С. 217–218.
7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.
8. Garner, D.M. Handbook of Treatment for eating Disorders / D.M. Garner, P.E. Garfinkel. – New York: The Guilford Press, 1997.
9. Van Strienetal, T. The Dutch Eating Behavior (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior / T. Van Strienetal, J.E.R. Frijters, G.P.A. Berges, P.B. Defares // Int.j.Eat.Disord.,1986. – Vol.5(2). – P. 295 – 315

V. Dunay, N. Arinchina, V. Sidorenko

FOOD BEHAVIOR, PERSONALITY FEATURES AND STRESS RESISTANCE OF MODERN STUDENTS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

It is revealed that a reduced level of stress is combined with the features of students' food behavior, i.e. significantly higher scores are observed on the scales of "Cleansing behaviour", "Night eating", and "Family education of food behavior", and there is higher level of the application of food behavior types - restrictive, emotional, and external. Larger expression of some risk factors (sleep disorders, weather dependence, and low physical activity) is determined for students with low stress resistance. The features of students' personality structure are identified for students with low stress resistance, i.e. the lower intelligence level, the less emotional stability.

СОДЕРЖАНИЕ

ИЗУЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЭКОСИСТЕМ.....	5
А. В. Бурло, А. А. Чувашова, И. П. Наркевич СУТОЧНАЯ ДИНАМИКА И БАЛАНС УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА НА ОСУШЕННОМ И ЕСТЕСТВЕННОМ НИЗИННОМ БОЛОТАХ	5
ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ.....	13
О. В. Шевцова, Л. Н. Жигунова, Е. Л. Павлович ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА ПРИ ОЦЕНКЕ МНОГОСРЕДОВОГО КАНЦЕРОГЕННОГО РИСКА.....	13
Н. В. Шепелевич, Т. Л. Лебедь, С. Б. Мельнов ОСОБЕННОСТИ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ.....	20
М. Ю. Ревтович, Р. М. Смолякова, А. И. Шмак ПОКАЗАТЕЛИ КЛЕТОЧНОЙ РЕАКТИВНОСТИ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТРАОПЕРАЦИ- ОННОЙ ГИПЕРТЕРМОХИМИОТЕРАПИИ У ПАЦИЕНТОВ С РЕЗЕКТАБЕЛЬНЫМ РАКОМ ЖЕЛУДКА.....	25
В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СО- ВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	34
О. А. Dardynskiy, I. V. Dardynskaia, D. O. Hryhoreczuk, P. Ruestow, E. I. Kazakova A STUDY OF CARDIOVASCULAR OUTCOMES IN WORKERS OCCUPATIONALLY EXPOSED TO TCDD.....	43
ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ЭКОЛОГИИ.....	50
Н. Б. Борковский АЛГОРИТМЫ И ПРОГРАММА АВТОМАТИЧЕСКОГО ДЕТЕКТИРОВАНИЯ ОЗОНОВЫХ АНОМАЛИЙ ПО СПУТНИКОВЫМ ДАННЫМ.....	50
СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, ФИЛОСОФИЯ И ПРАВО.....	56
Я. С. Яскевич НАУКИ О ЖИВЫХ СИСТЕМАХ В СОВРЕМЕННОЙ НАУЧНОЙ КАРТИНЕ МИРА.....	56
П. М. Ермолинский ГЕНЕЗИС СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОХРАНЕ И ИСПОЛЬЗОВА- НИИ ЖИВОТНОГО МИРА БЕЛАРУСИ.....	63
Н. Д. Лепская ПРОБЛЕМА ТРАНСФОРМАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ЧЕЛОВЕКА И СРЕДЫ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	69
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ.....	74
Е. А. Семенихина	

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯТОРОВ РОСТА НА ОСНОВЕ ПРЕПАРАТА ЭКОСИЛ НА ПРОДУКЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ И КАЧЕСТВО РАСТЕНИЙ САХАРНОЙ СВЕКЛЫ.....	74
О. П. Сазоненко, И. В. Чечеткина	
ДИНАМИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ И ВЫНОС ФОСФОРА И КАЛИЯ РАСТЕНИЯМИ САХАРНОЙ СВЕКЛЫ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ РАЗНЫХ ДОЗ ФОСФОРНЫХ И КАЛИЙНЫХ УДОБРЕНИЙ.....	82
О. И. Родькин	
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРОДУКТИВНОСТЬ КАРТОФЕЛЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗОЛЫ В КАЧЕСТВЕ УДОБРЕНИЯ.....	89
ВЛИЯНИЕ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ПРИРОДНЫХ И АНТРОПОГЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ЭКОСИСТЕМЫ.....	95
Ю. В. Жильцова, С. С. Позняк	
ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА АНТИОКСИДАНТНО-ПРООКСИДАНТНОЕ РАВНОВЕСИЕ И НАКОПЛЕНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В ВЫСШИХ ВОДНЫХ РАСТЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	95
О. В. Лозинская, А. И. Крижевская, С. Б. Мельнов	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЦЕНОПОПУЛЯЦИЙ БЕРЕЗЫ ПОВИСЛОЙ (BETULA PENDULA ROTH), ПРОИЗРАСТАЮЩЕЙ В УСЛОВИЯХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АНТРОПОГЕННОЙ НАГРУЗКИ.....	103
Т. К. Микаилов, Н. Э. Ибрагимова, Ф. Г. Рзаев	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СЕЗОННОЙ И ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ПАРАЗИТОФАУНЫ МОЛОДИ КАСПИЙСКОГО ЛОСОСЯ НА ГАБАЛИНСКОМ И ЧАЙКЕНДСКОМ ЛОСОСЕВЫХ РЫБОРАЗВОДНЫХ ЗАВОДАХ.....	109
Ю. М. Бачура, О. М. Храмченкова	
ПОЧВЕННЫЕ ВОДОРΟΣЛИ ДЕГРАДИРОВАННЫХ ТОРФЯНИКОВ ГОМЕЛЬСКОГО РАЙОНА.....	117
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ.....	122
С. Е. Дромашко	
СОВРЕМЕННАЯ БИОТЕХНОЛОГИЯ, ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ И ПРОБЛЕМЫ БИОБЕЗОПАСНОСТИ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ.....	122