

В наше время студентам необходимо развивать умение расставлять приоритеты в своих делах. Осознанно ограничивать время нахождения в Интернете с помощью таймера. Определить для себя нахождение в сети Интернет как один из способов удовлетворения потребности в поиске необходимой информации или общении. Важно обнаружить психологические проблемы, из-за которых появилась Интернет-зависимость.

УДК 159.9

Примшиц В. Д.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Белановская Е. Е.

Сегодня, стресс является неотъемлемой частью нашей жизни.

Частая подверженность стрессовым ситуациям провоцирует нарушение режима питания, а в частности приводит к большому количеству перекусов. Вследствие чего появляются различного рода заболевания, такие как ожирение, расстройство эндокринной системы, артериальная гипертензия, кариес и т.д.

Основной причиной данных заболеваний является «заедание» стрессовых ситуаций.

Актуальность данного вопроса заключается в том в том , что питание студентов ,его режим, сбалансированность питательных веществ является необходимой составляющей здорового образа жизни и как один из факторов выработки навыков правильного пищевого поведения.

В исследовании данной проблемы приняли участие студенты 1-ого курса специальности «Менеджмент» в возрасте 17–18 лет. В результате исследования было выяснено, что основной причиной стрессовых ситуаций является учебная деятельность, в частности контрольные работы, подготовка к экзаменам и зачетам. А основным и самым доступным методом борьбы со стрессом у студентов является «заедание».

В ходе исследования было опрошено 20 студентов 1-ого курса с целью выяснения:

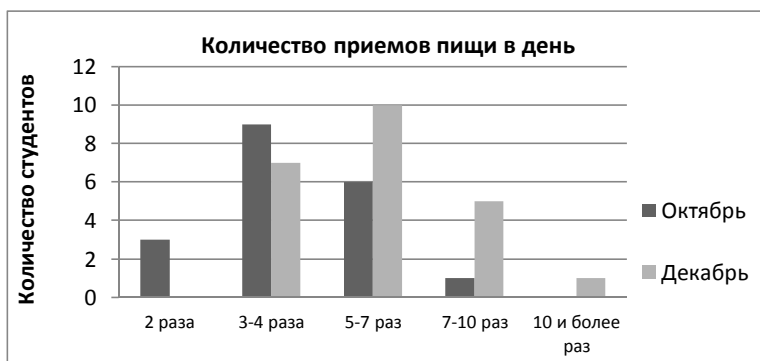
- часто ли они подвергаются стрессу в повседневной жизни;

- по какой причине чаще всего возникает стрессовое состояние;
- какими методами учащиеся регулируют стресс.

Первая часть исследования была проведена в октябре.

Проведенное в октябре исследование показало, что учащиеся в этот период были минимально подвержены стрессу. Их питание было умеренным и стабильным.

Вторая часть исследования проводилась в декабре, когда студенты готовились к сдаче сессии. Результаты исследования показали, что студенты в данный период времени подвергались стрессу в большей степени, чем обычно. Их питание превышало норму повседневного рациона.



Сравнив количество приёмов пищи студентов 1-ого курса в октябре и декабре, можно отметить, что количество приемов пищи в декабре значительно увеличилось. Учебная деятельность является основной причиной возникновения стрессовых ситуаций.

- Защитой от стресса у студентов является «заедание».
- В течение полугодия студенты минимально подвержены стрессу, при этом их питание умеренно и стабильно.
- В период сдачи экзаменов питание студентов превышало норму повседневного рациона.