

коррелирует с уровнем стресса ($r=0,32$). Однако 8,3% опрошенных, столкнувшихся с кибербуллингом, испытывали повышенный стресс ($r=0,45$, $p<0,01$) и снижение самооценки ($r=0,38$, $p<0,01$), что подчеркивает необходимость защиты от подобных явлений.

Использование гаджетов перед сном слабо связано с ухудшением качества сна ($r=0,24$, $p<0,01$), но коррелирует с сокращением его продолжительности ($r=0,28$, $p<0,01$). Влияние соцсетей на успеваемость оказалось незначительным, хотя часть студентов отвлекается на них во время учебы.

Среди позитивных аспектов выделены роль соцсетей в поддержании социальных связей, поиске информации и эмоциональной поддержке. В период режима КТО в Курской области 42% респондентов увеличили время в соцсетях, а 35% стали чаще интересоваться новостями, что может косвенно влиять на уровень тревожности.

Выводы

На основании полученных данных можно сделать вывод о необходимости развивать цифровую и психологическую культуру среди молодежи, внедрять образовательные программы по безопасному использованию соцсетей и разрабатывать меры для защиты личности в цифровой среде. Это позволит минимизировать риски и усилить позитивное влияние соцсетей на психическое здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лядова, А. В. Психическое здоровье современной российской молодежи в условиях цифровизации: социологический анализ // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №7 (99). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-sovremennoy-rossiyskoy-molodezhi-v-usloviyah-tsifrovizatsii-sotsiologicheskii-analiz> (дата обращения: 13.03.2025).

2. Масленникова, Д. Н. Влияние социальных медиа и социальных сетей на психическое здоровье современного общества / Д. Н. Масленникова, А. С. Шуваева // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023) : Сборник материалов Международной научной конференции молодых исследователей, Москва, 11–15 декабря 2023 года. – Москва: Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2023. – С. 165–168.

УДК:613.2:378.172

А. С. Еськова

Научный руководитель: ассистент кафедры В. А. Ряднова

Учреждение образования

«Курский государственный медицинский университет»

г. Курск, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО И АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТОВ

Введение

Питание играет ключевую роль в удовлетворении физиологических потребностей организма, обеспечивая его основные функции, такие как рост, развитие и активная жизнедеятельность. Особенно важным является рациональное питание, которое помогает поддерживать организм в физической форме и способствует высокой работоспособности, что приводит к увеличению продолжительности жизни [3]. Большинство исследований, свидетельствуют о том, что проблемы в питании нередко возникают из-за несоответствия баланса макроэлементов и режима питания. Рацион здорового человека должен быть обеспечен витаминами и минеральными веществами для поддержания обмена веществ, роста. Калорийность пищи должна соответствовать суточным энергозатратам [2].

Цель

Изучить особенности организации питания студентов аграрного и медицинского университетов.

Материал и методы исследования

Онлайн анкетирование студентов медицинского и аграрного ВУЗов по 100 респондентов в каждом. Авторская анкета состоит из 26 вопросов, разделенных на 3 блока.

Результаты исследования и их обсуждения

Проанализировав личные данные респондентов, выяснилось, что и в КГМУ, и КГАУ преобладают девушки. Большая часть опрошенных студентов в возрасте 18–20 лет. Осведомленность студентов о здоровом питании в медицинском университете больше, поэтому 85% респондентов питаются 3 раза в сутки, в отличие от студентов аграрного университета, только 40% студентов питаются три раза в день.

Исходя из анкетных данных, выяснилось, что 32% студентов КГАУ и 26% КГМУ учитывают калорийность рациона. В медицинском университете 41% респондентов ежедневно завтракают, в аграрном университете около 35%. При этом большинство опрошенных студентов хотят соблюдать режим питания, но не хватает времени.

Исследование предпочтений в питании студентов КГМУ и КГАУ выявило, что большинство студентов обоих ВУЗов выбирают домашнюю кухню, но интерес к овощам и фруктам остается на низком уровне. Домашнее питание предпочитают 65% студентов медицинского и 78% аграрного университетов.

Студенты медицинского университета пропускают ужин или его прием сдвигается на более позднее время по сравнению со студентами аграрного университета. Всего лишь одна треть опрошенных респондентов обоих вузов питаются разнообразно, хотя и стремятся к разнообразию в еде. Это может быть связано с ограниченными возможностями в выборе продуктов или привычками в питании.

Кратность приема пищи играет важную роль. Для студентов столовая в их университетах является одним из основных источников питания. Различия в частоте посещения столовых может быть вызвано различием в учебной программе и расписании занятий студентов. Студенты КГАУ удовлетворены перечнем блюд в своих столовых на 41%, в отличие от студентов КГМУ, у которых процент удовлетворенности составил 70% несмотря на то, что они меньше посещают столовую в течение дня, чем студента КГАУ. Это может свидетельствовать о том, что руководство столовой КГМУ прислушивается к мнению студентов и предлагает более разнообразное и качественное меню.

Выводы

Результаты опросов показывают, что питание в столовых в целом соответствует рекомендациям, что важно для учебной активности студентов [1]. Студенты КГМУ демонстрируют более высокие показатели в регулярности питания и осведомленности о здоровом питании, чем студенты КГАУ, что подчеркивает необходимость разработки целевых программ. Несмотря на различия, оба университета активно обеспечивают доступ к здоровому питанию, что положительно влияет на здоровье и учебу студентов. Медицинские вузы акцентируют внимание на научных основах правильного питания и его влиянии на здоровье, формируя осознанное отношение к рациону. Аграрные университеты, в свою очередь, фокусируются на практических аспектах производства и обработки продуктов, обеспечивая безопасность и качество. Оба университета играют важную роль в формировании комплексного подхода к рациональному питанию и здоровью студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ пищевых привычек студентов медицинских и аграрных вузов // Вестник общественного здоровья. – 2023. – Т. 12, № 3. – С. 45–50.
2. *Ивашкевич, А. Е.* Использование диетического питания для улучшения здоровья студентов // Вопросы питания. – 2022. – Т. 4, № 1. – С. 23–28.
3. Концепция здорового питания: Учебное пособие / Под ред. И. А. Петрова. – СПб.: Издательство «Наука и образование», 2021. – 61 с.