

На правах рукописи



НОВИКОВА ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА
И ЕЕ СВЯЗЬ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СТУДЕНТОВ**

5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени кандидата
психологических наук

Калининград - 2023

Диссертация выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»

Научный Серых Анна Борисовна

руководитель: доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор образовательно-научного кластера «Институт образования и гуманитарных наук» ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»

Официальные Ясвин Витольд Альбертович

оппоненты: доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, заведующий межфакультетской кафедрой образовательных систем и педагогических технологий Одинцовского филиала ФГАОУ ВО «Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации»

Мешкова Татьяна Александровна

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, заведующая кафедрой дифференциальной психологии и психофизиологии ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Ведущая Федеральное государственное автономное
организация: образовательное учреждение высшего образования «Государственный университет просвещения»

Защита диссертации состоится «11» марта 2024 года в 12 часов 00 минут на заседании Диссертационного совета 24.2.273.09, созданного на базе федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», по адресу: 236022, г. Калининград, ул. Чернышевского, 56а, аудитория «Скрипториум».

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта» и на сайте университета: <https://www.kantiana.ru>.

Автореферат разослан « ____ » _____ 202__ г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук



Букша Лилия Францевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Образовательная среда в значительной степени влияет на формирование индивида, потенциально являясь как одним из его ресурсов, так и наоборот, источником дополнительных переживаний и стресса, приводящих к дезадаптации. Окончание школы и поступление в вуз порождают сложные для человека ситуации – студенту необходимо стать более самостоятельным и ответственным, возникает необходимость решать множество вопросов самоопределения и дальнейшего будущего, происходит постепенный переход к взрослой жизни. Серьезные изменения в жизни не могут не вызывать сильных переживаний, что зачастую приводит к патологическим состояниям, негативно влияющим на физическое и психологическое здоровье.

Характер неблагоприятного воздействия образовательной среды на психологическое здоровье студентов обуславливается такими ее составляющими как чрезмерная учебная нагрузка, неадекватные способы оценивания академических успехов преподавателями, недостаток поддержки и не всегда удачно складывающиеся межличностные отношения. Так, по данным исследования Д.С. Метелкиной и Ю.И. Родина, неадекватный тип реагирования на учебно-профессиональную деятельность, наблюдаемый в среднем у 67% студентов, повышает риск развития у них нарушений психологического здоровья и появления признаков дезадаптации. Поэтому изучение воздействия образовательной среды на психологическое здоровье студентов имеет особое значение для оптимизации образовательного процесса и улучшения психологического благополучия обучающихся.

Одними из наиболее распространенных нарушений психологического благополучия у девушек и юношей студенческого возраста являются нарушения пищевого поведения. Под нарушениями пищевого поведения мы рассматриваем различные проявления дисгармоничного пищевого поведения, имеющие доклиническую степень выраженности, приносящие определенный дискомфорт индивиду и снижающие качество его жизнедеятельности. Таковыми могут быть эпизодические ограничительные меры в виде диет или выбора определенных продуктов питания, сопровождающиеся повышенной тревогой относительно внешнего вида; переедание или избегание еды в ситуациях повышенного стресса; эпизодические приемы пищи для облегчения эмоциональных состояний (например, скуки, одиночества, злости и др.).

Существуют современные исследования, как отечественные, так и зарубежные, в которых изучаются особенности нарушений пищевого поведения у испытуемых студенческой возрастной группы, а также исследуются способы психолого-педагогического воздействия на различные характеристики образовательной среды (Л.В. Дорофеева, М.В. Ермаченкова, Д.В. Иванов, Е.А. Казакова и др.). Однако исследований, в которых изучалась бы связь образовательной среды с развитием пищевых нарушений, значительно меньше. Анализируются отдельные характеристики образовательной среды, которые связаны с усилением стресса у обучающихся (О.В. Баркунова, М.Н. Кулакова,

А.И. Пискунова, Т.В. Герентьева и др.), распространенность нарушений пищевого поведения среди студентов вузов (А.М. Борисова, Л.А. Мусатова, Л.А. Проскуракова и др.). В настоящее время существует довольно серьезный пробел в понимании того, как характеристики образовательной среды, которые оказываются связаны с пищевым поведением, взаимодействуют между собой, какое влияние такое взаимодействие оказывает на выраженность нарушений, как следует изменять ту или иную характеристику, чтобы она стала фактором-протектором. В силу такой недостаточности обобщенной картины и отсутствия целостности информации большая часть профилактических мер, которые предлагаются к проведению в рамках образовательного процесса, оказываются локальными, несистемными или недостаточно эффективными.

Степень разработанности проблемы. Одним из первых отечественных ученых, заложивших основу для исследования понятия «образовательная среда», был Л.С. Выготский, который в культурно-исторической концепции развития личности рассматривал среду в качестве наиважнейшего фактора, определяющего психологические характеристики человека. Его идеи впоследствии были развиты А.Н. Леонтьевым, который ввел категорию предметной деятельности, а взаимодействие человека и среды, в том числе образовательной, понималось как стремление к изменению через деятельность. Современные исследователи расширили понятие и подходы к пониманию образовательной среды: в работах Е.А. Александровой, В.И. Панова, В.В. Рубцова, В.И. Слободчикова, В.А. Явина освещаются вопросы взаимодействия субъектов образования со средой; изучаются такие характеристики образовательной среды как насыщенность, концентрированность, напряженность, психологическая и информационная безопасность (И.А. Баева, Е. Вернер, А.А. Голованова, А.А. Голубева, Д.К. Кузнецова, О.Н. Олейникова, В.И. Панов, И.А. Улановская, Н. Хендерсон). Изучались такие характеристики образовательной среды, как эффективность вуза, наличие позитивного климата и особенности социальной атмосферы в группе обучающихся (Р. Моос, Д. Хопкинс). В исследованиях последних лет поднимаются вопросы адаптации в образовательной среде (А.П. Жигadlo, И.Н. Симаева, О.В. Якубенко), освещаются вопросы сохранения психологического здоровья обучающихся, в том числе в образовательной среде учебного заведения (Г.А. Величко, В.А. Кручинин, Е.Ю. Кудрявцева, А.Б. Серых). Проблемой профилактики нарушений пищевого поведения у обучающихся в образовательной среде высшего учебного заведения занимались А. Граммер, Е. Грин, Л.В. Дорофеева, Т.А. Мешкова, Л.А. Проскуракова, О.И. Салмина-Хвостова, В.Я. Семке, О.Ю. Ширяев, Е. Фитцсиммонс-Крафт и др.

Таким образом, несмотря на ряд отдельных работ, рассматривающих различные аспекты изучаемой проблематики, существует необходимость исследования связи характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов, что позволит разработать методические рекомендации по психолого-образовательному сопровождению студентов вуза, направленные на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и

физического здоровья студентов с акцентом на комплексном воздействии на организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы и исследований по выбранной нами проблеме позволил обозначить **основные противоречия** между:

- широким спектром фрагментарных исследований характеристик образовательной среды в аспекте их влияния на психологическое здоровье обучающихся и необходимостью выявления взаимосвязей ключевых характеристик образовательной среды, позволяющей обозначить их связь с нарушениями пищевого поведения у студентов в разные периоды их обучения;

- потребностью в организации психолого-образовательного сопровождения студентов вуза, направленного на расширение диапазона возможных способов превенции нарушений пищевого поведения, и необходимостью выявления связи характеристик образовательной среды высшего учебного заведения с нарушениями пищевого поведения у обучающихся, позволяющих реализовать эффективную профилактическую работу со студентами.

С учетом важности и недостаточной разработанности данной области знания в психологической науке и практике нами определена тема исследования: **«Образовательная среда вуза и ее связь с пищевым поведением студентов»**, **проблема** которого заключается в определении взаимосвязи организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов на разных этапах обучения.

Цель исследования – выявить и эмпирически обосновать связь характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у обучающихся.

Объект исследования: образовательная среда вуза.

Предмет исследования: характеристики образовательной среды вуза и их связь с нарушениями пищевого поведения обучающихся.

Общая гипотеза исследования: образовательная среда вуза обладает системой взаимосвязанных характеристик (организационных, межличностных и психологических), отражающих характер ее взаимодействия с субъектами образовательного процесса, которые при различной степени выраженности и сочетаниях между собой могут выступать как факторами риска, так и факторами-протекторами нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений.

Частные гипотезы:

1. Организационные характеристики образовательной среды, отражающие уровень взаимодействия индивида с пространственно-предметной средой, такие как повышенная учебная нагрузка, неудовлетворенность организацией помещений и столовых обучающимися, недоступность психологической помощи, связаны с усилением выраженности нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений.

2. Межличностные характеристики образовательной среды, отражающие уровень межличностного взаимодействия, такие как доверительные межличностные отношения в группе, успешность адаптации в группе, позитивное отношение к преподавателям, степень идентичности со средой учебного заведения, оказывают позитивное влияние и являются факторами-протекторами нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений.

3. Психологические характеристики образовательной среды, отражающие уровень внутриличностного взаимодействия, такие как уровень академического стресса и степень удовлетворения потребности обучающихся в саморазвитии и самоактуализации, имеют связь с выраженностью нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования определены его задачи:

1. Раскрыть современные подходы к пониманию и описанию феномена «образовательная среда», представив характеристики образовательной среды вуза в контексте их связи с пищевым поведением студентов.

2. Провести мета-анализ современных исследований, изучающих влияние межличностных и психологических характеристик образовательной среды на нарушения пищевого поведения, с целью выявления наиболее и наименее изученных взаимосвязей для дальнейшей их проверки в рамках эмпирической работы.

3. Эмпирически доказать связь организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов.

4. Разработать методические рекомендации по психолого-образовательному сопровождению студентов вуза, направленные на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и физического здоровья студентов с акцентом на комплексном воздействии на организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения.

Методологической основой исследования являются: культурно-историческая концепция развития психики Л.С. Выготского, системный подход в психологии (Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский), деятельностный подход в психологии (А.Н. Леонтьев, М.Г. Ярошевский), эколого-личностная модель образовательной среды (В.А. Ясвин), экопсихологическая модель образовательной среды (В.И. Панов), теория социально-психологической комфортности образовательной среды (Г.Ю. Авдиенко), биопсихосоциальная модель психологического здоровья (Ю.А. Александровский, И.Я. Гурович, Б.Д. Карвасарский, В.Н. Краснов, А.Б. Холмогорова).

Теоретическая основа исследования представлена работами ученых, в которых раскрываются:

- современные подходы к пониманию образовательной среды (Г.Ю. Авдиенко, Н.И. Евсикова, Р.А. Курбанов, О.А. Лодде, А.А. Лубский, Н.Ю.

Молостова, В.И. Панов, Н.Н. Ткаченко, В.Г. Шармин, Д.В. Шармин, Н.Ю. Шуваева, В.А. Ясвин и др.);

- проблемы влияния образовательной среды на психологическое здоровье обучающихся (А.А. Антонова, А.И. Валеева, И.В. Вачков, Р.Р. Гарипов, М.А. Карпова, Л.М. Костина, С.М. Левин, Э.И. Мухаметшина, И.А. Писаренко, Н.А. Степанова, С.А. Филиппова, Г.А. Яманова и др.);

- различные аспекты нарушений пищевого поведения у студентов высших учебных заведений (С.И. Алексеева, Н.О. Берген, А.М. Борисова, А.А. Войтович, Е.Н. Воронова, Л.В. Дорофеева, М.В. Ермаченкова, Д.В. Иванов, Е.А. Казакова, Л.И. Краснова, И.С. Махортова, Т.А. Мешкова, Л.А. Мусатова, В.Л. Онищенко, С.А. Осинская, Л.А. Проскуракова, А.А. Разина, О.Ю. Ширяев и др.)

Методы исследования: 1. теоретические методы: анализ и синтез фундаментальных и прикладных исследований по проблематике работы; 2. эмпирические методы: мета-аналитический метод, эксперимент, тестирование, анкетирование; 3. статистические методы: непараметрический критерий Н-Крускала-Уолиса (Kruskal-Wallis test), коэффициент ранговой корреляции rs Спирмена (Spearman rank), факторный анализ (метод вращения «варимакс»), расчет средних значений и стандартного отклонения. Обработка полученных данных производилась с помощью пакета статистических программ SPSS for Windows, версия 17.0. Для проведения мета-анализа была использована программа «Comprehensive Meta-analysis software package», версия 3.3.070.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методик:** шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, шкала депрессии А.Т. Бека, способы совладающего поведения Р. Лазаруса, шкала психологического благополучия К. Рифф, шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой - О.А. Сычева, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонд, опросник «Социально-психологическая комфортность обучающегося в образовательной среде ВУЗа» Г.Ю. Авдиенко, авторская анкета оценки удовлетворенности организационными характеристиками ВУЗа, опросник «Шкала оценки пищевого поведения» (Д. Гарнер, М. Олмстед, в адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха).

Базой исследования выступил ФГБОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта» (г. Калининград). Всего в исследовании принял участие 621 респондент (354 женского и 267 мужского пола), из которых 289 студентов имели проявления нарушений пищевого поведения (группа 1), 332 студента показали отсутствие нарушений пищевого поведения (группа 2). Исследование проводилось со студентами в течение всего периода их обучения с первого по выпускной курсы с периодичностью измерений два раза в год на следующих направлениях обучения: «Психология», «Лечебное дело», «Экономика», «Философия», «Туризм», «Социология», «Биология», «Сервис», «Гостиничное дело», «Компьютерная безопасность», «Прикладная математика и информатика», «Физическая культура», «Лингвистика», «Юриспруденция», «Дизайн» и «Строительство» (13 бакалавриат, 3 специалитет). Средний возраст на момент начала исследования - 18,5 лет.

Этапы исследования. Исследование осуществлялось с 2017 по 2023 год и было реализовано в 3 этапа.

Первый этап (2017- 2018 гг.) - обоснование проблемы и построение плана исследовательской работы, формулировка основных методологических ориентиров, выбор диагностического инструментария, теоретический анализ проблемы исследования.

Второй этап (2018-2022 гг.) - построение программы и осуществление экспериментального исследования изучения связи организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения студентов.

Третий этап (2022-2023 гг.) - анализ результатов эксперимента с использованием методов математической статистики, интерпретация полученных данных, обсуждение результатов исследования и формулировка методических рекомендаций по профилактике нарушений пищевого поведения у студентов вузов на основании полученных данных, апробация и публикация результатов исследования, оформление текста диссертации и автореферата.

Научная новизна исследования состоит в том, что в исследовании:

- обоснована и представлена классификация характеристик образовательной среды вуза на основе взаимодействия данной среды с субъектами образовательного процесса, включающая в себя три группы: организационные, межличностные и психологические;

- проведено мета-аналитическое исследование психологических и межличностных факторов, наиболее тесно связанных с нарушениями пищевого поведения обучающихся;

- операционализированы и эмпирически исследованы содержательные характеристики образовательной среды вуза в аспекте взаимосвязи с нарушениями пищевого поведения обучающихся;

- экспериментально обоснованы организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения во взаимосвязи с нарушениями пищевого поведения студентов на различных этапах обучения;

- доказано, что в зависимости от степени выраженности на различных этапах образовательного процесса характеристики образовательной среды могут стать как фактором риска, так и фактором-протектором нарушений пищевого поведения;

- разработаны методические рекомендации по психолого-образовательному сопровождению студентов вуза, направленные на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и физического здоровья студентов с акцентом на комплексном воздействии на организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения.

Теоретическая значимость исследования:

- теоретически обоснованы и дополнены представления о характеристиках образовательной среды высших учебных заведений, влияющих на психологическое здоровье студентов;

- представлена классификация характеристик образовательной среды на основе характера взаимодействия образовательной среды с субъектами образовательного процесса, включающая организационные, межличностные и психологические характеристики;

- обоснована необходимость реализации в образовательной среде вуза комплексного воздействия: на уровне организационной группы характеристик – на структурные и административные особенности учебных заведений, такие как учебная нагрузка, оснащенность аудиторий и организация столовых, наличие ресурсов психологической поддержки, оказывающих влияние на обучение и благополучие студентов; на уровне межличностной группы - на взаимодействие между студентами, а также между студентами и преподавателями, которые влияют на академическую мотивацию, социальное взаимодействие и психологическое состояние студентов; на уровне психологической группы - на личные характеристики студентов, такие как их эмоциональное состояние, мотивации и стратегии обучения, способы совладания с ситуациями повышенного стресса, влияющие на обучение и психологическое здоровье студентов;

- теоретически обоснована важность реализации профилактических программ в аспекте разработки эффективных стратегий поддержки студентов, улучшения образовательных практик и создания более здоровой и продуктивной образовательной среды вуза с целью предотвращения нарушений психологического здоровья студентов, в частности, нарушений пищевого поведения.

Практическая значимость исследования результатов исследования состоит в следующем:

- предложен и апробирован диагностический комплекс для изучения организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды высшего учебного заведения и их связи с нарушениями пищевого поведения у студентов;

- разработаны методические рекомендации по психолого-образовательному сопровождению студентов вуза, направленные на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и физического здоровья студентов с акцентом на комплексном воздействии на организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения.

Результаты исследования могут послужить основой для реализации конкретных стратегий и мер, направленных на улучшение образовательного процесса и психологического благополучия студентов в высших учебных

заведениях, способствуя созданию более здоровой и продуктивной образовательной среды.

Положения, выносимые на защиту:

1. Образовательная среда вуза включает группы характеристик, отражающие характер ее взаимодействия с субъектами образовательного процесса: психологическую (уровень внутриличностного взаимодействия), межличностную (уровень межличностного взаимодействия) и организационную (уровень взаимодействия индивида с пространственно-предметной средой).

2. Организационные (степень учебной нагрузки, удовлетворенность обучающихся организацией помещений и столовых, доступность психологической помощи), межличностные (доверительные межличностные отношения в группе, успешность адаптации в группе, позитивное отношение к преподавателям, степень идентичности со средой учебного заведения) и психологические (уровень академического стресса и степень удовлетворения потребности обучающихся в саморазвитии и самоактуализации) характеристики образовательной среды вуза имеют связь с психологическим здоровьем обучающихся, провоцируя развитие или усиление нарушений пищевого поведения.

3. В зависимости от степени выраженности той или иной характеристики образовательной среды вуза она может стать как фактором риска, так и фактором-протектором нарушений пищевого поведения у обучающихся.

4. Взаимодействие организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды необходимо учитывать в ходе реализации вузом психолого-образовательного сопровождения студентов, направленного на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и физического здоровья студентов.

Достоверность и обоснованность результатов исследовательской деятельности обеспечивается теоретическим анализом современных научных исследований в области проблемы научного анализа; использованием совокупности научно-обоснованных методов, соответствующих поставленным целям, задачам и предмету исследования; обеспечением репрезентативности выборки; использованием методов математической статистики и компьютерной обработки для оценки результатов эмпирической работы.

Личный вклад автора в исследование представлен непосредственным участием на всех этапах работы; самостоятельностью получения эмпирических результатов, их обработкой и интерпретацией; апробацией результатов исследования; подготовкой публикаций, отражающих основные результаты исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на международных, всероссийских и региональных конференциях: Международном конгрессе «Психотерапия, психология, психиатрия - на страже душевного здоровья!» (Санкт-Петербург, 2019), V, VI и VII Международной научно-практических конференциях

«Гуманитарные технологии в современном мире» (Калининград, 2017-2019), Международной научно-практической конференции «Социальная психология семьи» (Москва, 2019), V Международной научной конференции «Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания» (г. Москва, 2022), VI Международной научной конференции «Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания» (Москва, 2022), ежегодных научно-практических конференциях, проводимых в Балтийском федеральном университете имени И. Канта (Калининград, 2018-2023).

Материалы исследования отражены в 9 публикациях, из них 5 статей в журналах, включенных в Перечень основных рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы результаты научных исследований и диссертационных работ на соискание ученой степени, 4 публикации в журналах, включенных в РИНЦ. Общий объем публикаций – 3,15 п.л.

Ход исследования и его результаты обсуждались на заседаниях экспертного совета образовательно-научного кластера «Институт образования и гуманитарных наук» ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта».

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Диссертационное исследование соответствует паспорту специальности **5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)**. В качестве эмпирической базы выступают обучающиеся как субъекты образовательной среды ступени высшего образования (п. 1), в исследовании раскрываются отдельные аспекты психологического здоровья студентов в процессе их профессионального становления (п. 4), психологии образовательной среды (п. 6).

Структура диссертации определялась логикой исследования и поставленными задачами. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений, содержит 239 страниц печатного текста, 17 таблиц, 3 графика. Список литературы включает 195 наименований, в том числе 93 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении представлена актуальность темы исследования, определены его предмет, объект, цель и задачи, сформулирована общая и частные гипотезы, указаны основные методы и этапы проведенного исследования, его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, перечислены положения, выносимые на защиту, а также приведены сведения об апробации и внедрении основных результатов, обоснована достоверность данных, полученных в ходе эксперимента, обозначена структура работы.

Первая глава «**Теоретические подходы к пониманию образовательной среды вуза и ее связи с пищевым поведением студентов**» посвящена раскрытию теоретических позиций исследования.

В параграфе **1.1 «Образовательная среда и проблемы психологического здоровья обучающихся»** представлен анализ теоретических трудов и

прикладных исследований, рассматривающих научные подходы к пониманию феномена образовательной среды и ее связи с психологическим здоровьем обучающихся. Рассмотрены следующие подходы к пониманию феномена образовательной среды: коммуникативно-ориентированный (В.В. Рубцов), компетентностный (И.А. Зимняя, Е.И. Пургина, С.Л. Троянская), культурно-общественный (С.Ф. Сергеев, В.В. Сериков), социальный (Е.В. Бондаревская, Т.И. Ерофеева), информационный (М.И. Башмаков, С.Л. Лобачев, С.Н. Поздняков), экологический (Дж. Гибсон, Л.М. Макарова), психологический (И.А. Баева, Т.Д. Марцинковская), эколого-личностный (В.А. Ясвин), эколого-психологический (В.И. Панов), системно-синергетический (И.В. Блауберг, Э.П. Юдин), кластерный (С.А. Чумаков), концепция иммерсивных сред (С.Ф. Сергеев), концепция социально-психологической комфортности образовательной среды (Г.Ю. Авдиенко, В.Н. Скворцов).

Образовательная среда учеными рассматривается в разных аспектах: как среда, специально смоделированная конкретным образовательным учреждением с учетом познавательных интересов обучающихся, возможностей педагогического коллектива и структуры региональной образовательной системы, традиций и социокультурных особенностей (В.И. Панов); как система, которая создается и изменяется в процессе взаимодействия субъектов образовательной деятельности (В.И. Слободчиков); как система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении (В.А. Ясвин) и др.

Современные статистические данные по состоянию психологического здоровья обучающихся в Российской Федерации актуализируют вопрос применения профилактических мер на базе учебных заведений для улучшения текущей ситуации. Так, по данным Национального медицинского исследовательского центра здоровья Минздрава было выявлено, что на фоне пандемии и дистанционного обучения у 83,8% обучающихся в период за последние три года отмечены различные виды нарушений психологического здоровья.

В параграфе **1.2 «Систематизация характеристик образовательной среды и их психологическое содержание»** рассмотрены современные отечественные и зарубежные классификации характеристик образовательной среды. Проанализированы классификации характеристик образовательной среды таких авторов, как И.А. Баева, Э.Н. Вайнер, С. Гессен, Дж. Дьюи, Н.И. Евсикова, Г.А. Ковалев, Р.Ф. Ковтун, В.А. Козырев, Р.А. Курбанов, В.И. Панов, С.В. Петров, И.К. Шалаев, В.А. Ясвин. Наибольший интерес для нашего исследования представляет несколько классификаций. Одной из них является классификация В.И. Панова в рамках эколого-психологической модели, в которой он выделяет три структурных компонента образовательной среды: пространственно-предметный (аудитории, оборудование, материально-техническое и эстетическое обеспечение занятий), социальный компонент (особенности взаимодействия между обучающимися и педагогами, обучающимися между собой),

деятельностный компонент (рефлексивная деятельность о целеполагании в процессе образования, психологической и дидактической обоснованности содержания и методов обучения). Вторая классификация предложена И.А. Баевой в рамках концепции психологической безопасности образовательной среды, в которой она выделяет три главных фактора риска: условия обучения (физические аспекты образовательной среды: освещение, параметры мебели, вентиляция и др.), учебная нагрузка (объем и организация учебного материала, распределение нагрузки в течение дня и учебного года), взаимоотношения (стиль общения между педагогами и обучающимися, обучающимися между собой). Третья - классификация зарубежных авторов П. Чаудари и Р.К. Синг, в которой они выделили следующие ключевые компоненты образовательной среды, связанные с благополучием обучающихся: особенности преподавания (стиль преподавания, удовлетворенность взаимодействием обучающихся с преподавателями), особенности общей атмосферы учебного заведения (физические характеристики аудиторий: цветовая гамма, комфортабельность мебели и др.), особенности социального окружения (межличностное взаимодействие между обучающимися), особенности самовосприятия и самооценки обучающегося (индивидуально-психологические характеристики обучающегося, отражающие отношение к себе как к личности и как к участнику процесса образования) и особенности процесса обучения (характеристики отношения обучающегося к процессу получения и усвоения информации, удовлетворенность специальностью и дисциплинами и др.).

Таким образом можно увидеть, что часть характеристик образовательной среды касается предметного окружения и организационных моментов, другая часть затрагивает взаимоотношения между участниками образовательного процесса, и еще одна часть относится к отдельному участнику образовательного процесса, который осуществляет ту или иную деятельность в образовательной среде. В результате анализа теоретических данных предложена авторская классификация характеристик образовательной среды вуза на основании характера взаимодействия образовательной среды с субъектами образовательного процесса, в которой выделились три группы характеристик:

- организационные – характеристики образовательной среды, такие как учебная нагрузка, оснащенность аудиторий, организация столовых и общежитий, наличие психологической службы и т.д. Данная группа отражает взаимодействие пространственно-предметных компонентов среды с субъектом образовательного процесса;

- межличностные – особенности взаимодействия между участниками образовательного процесса: характеристики взаимоотношений в группе и с преподавателями, адаптация к новому коллективу, уровень комфортности при нахождении в учебном коллективе и др. Указанная группа отражает особенности взаимодействия межличностных компонентов среды с субъектом образовательного процесса;

- психологические - уровень академического стресса и степень удовлетворения потребности обучающихся в саморазвитии и самоактуализации.

Данная группа отражает взаимодействие психологических компонентов образовательной среды с субъектом образовательного процесса.

Характеристики образовательной среды могут выступать факторами риска или факторами защиты (факторами-протекторы), выступая в роли замедляющих или предотвращающих развитие тех или иных нежелательных нарушений психологического здоровья обучающихся.

В параграфе **1.3 «Анализ эмпирических исследований связи образовательной среды вуза с пищевым поведением студентов»** проведен анализ современных отечественных и зарубежных исследований, в которых изучалась связь различных характеристик образовательной среды высшего учебного заведения с нарушениями пищевого поведения у студентов. Под нарушениями пищевого поведения понимаются различные проявления дисгармоничного пищевого поведения, имеющие доклиническую степень выраженности, приносящие определенный дискомфорт индивиду и снижающие качество его жизнедеятельности. В данную группу нарушений относятся эпизодические ограничительные меры в виде диет или выбора определенных продуктов питания, сопровождающиеся повышенной тревогой относительно образа собственного тела; переедание или избегание еды в ситуациях повышенного стресса; эпизодические использования пищи для облегчения эмоциональных состояний. К нарушениям пищевого поведения не относятся клинические категории расстройств пищевого поведения, указанные в МКБ-11 и DSM-5, такие как нервная булимия, нервная анорексия и патологическое переедание.

Статистические данные относительно распространенности данных нарушений указывают на значительный рост количества нарушений пищевого поведения у студентов вузов за последние несколько лет. По результатам исследования А.К. Граммер количество нарушений пищевого поведения увеличилось с 31,8% в до 51,8% у девушек, с 13,0% до 31,3% у мужчин в период с 2018 по 2021 годы. Среди наиболее часто упоминаемых характеристик образовательной среды вуза, имеющих связь с нарушениями пищевого поведения, указываются: безопасность образовательной среды (в том числе психологическая), уровень академического стресса или уровень психического напряжения, связанный с учебными процессами и нагрузкой, трудности и нарушения адаптации в процессе обучения, сложности самоорганизации при переезде в общежитие при поступлении в вуз. В зарубежных исследованиях упоминается параметр недостаточной вовлеченности в учебную деятельность, заключающийся в отсутствии интереса к обучению и неудовлетворенности процессом обучения, который имеет связь с нарушениями пищевого поведения у студентов. Также указывается на связь особенностей межличностного взаимодействия в группе (доступность социальной поддержки, количество доверительных связей в группе, позитивные отношения с преподавателями) с выраженностью нарушений пищевого поведения у студентов, что особенно ярко показало себя в исследованиях, проведенных в период коронавирусной пандемии.

Поскольку образовательный процесс занимает значительную часть жизни студентов, необходимо понимать, какие характеристики образовательной среды имеют связь с нарушениями пищевого поведения у обучающихся, и в чем специфика данных связей. Систематизированные данные по изучаемой проблеме позволили бы создать эффективные программы психолого-образовательного сопровождения студентов, направленного на расширение диапазона возможных способов профилактики возникновения нарушений пищевого поведения, улучшение психологического и физического здоровья студентов с акцентом на комплексном воздействии на организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды высшего учебного заведения.

В второй главе **«Организация и методы эмпирического исследования»** описаны основные методологические и организационные аспекты исследования.

В параграфе **2.1. «Методология эмпирического исследования»** обозначены цель, эмпирические задачи, гипотезы исследования. Выделены независимая переменная (организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды вуза) и зависимая переменная (нарушения пищевого поведения у студентов).

В параграфе **2.2. «Организация проведения эмпирического исследования: описание и обоснование основных этапов»** описываются этапы проведения исследования:

1. Определение при помощи процедуры мета-анализа наиболее значимых психологических и межличностных компонентов и характеристик, которые можно отнести к образовательной среде вуза и связанных с нарушениями пищевого поведения, которые наиболее часто изучались в зарубежных исследованиях на момент начала проведения экспериментального этапа нашего исследования;

2. Формирование батареи методик, включающих в себя методики, исследующие организационные, межличностные и психологические группы характеристик образовательной среды вуза;

3. Формирование выборки, проведение обследования студентов сформированной батареей методик в течение всего периода обучения с двумя замерами в учебный год. Первый замер (в середине октября) – с целью изучить процесс адаптации, а также для сопоставления уровня стресса в начале учебного года и в конце. Второй замер (в начале мая) - данный период характеризуется приближением летней сессии и выпускных экзаменов на последних курсах обучения, что зачастую сопровождается повышением уровня напряжения;

4. Анализ, сравнение и математико-статистическая обработка данных. Осуществлялись сопоставление, интерпретация и обобщение полученных результатов;

5. Разработка на основе полученных данных методических рекомендаций по профилактике нарушений пищевого поведения у обучающихся вуза.

Проведение предварительной процедуры мета-анализа было обусловлено недостаточным количеством отечественных работ на момент начала проведения

исследования, посвященных изучению нарушений пищевого поведения у студентов вузов. В связи с этим нами было принято решение систематизировать данные зарубежных исследований при помощи мета-аналитической процедуры для определения наиболее и наименее изученных связей компонентов и характеристик, которые можно отнести к образовательной среде вуза, с нарушениями пищевого поведения у студентов. Мета-аналитическая процедура проводилась по следующим этапам:

- определение области исследования (выбор проблематики), определение зависимых и независимых переменных;
- формулировка критериев для включения публикаций в обзор;
- определение вида используемой меры стандартизированного эффекта воздействия;
- систематический поиск исследований, выбор окончательной подборки исследований и сбор соответствующей информации;
- извлечение характеристик каждого исследования, кодирование всех характеристик исследований;
- проверка надёжности процедур кодирования;
- вычисление среднего и дисперсии размера эффекта изучаемого воздействия во всех исследованиях, включённых в мета-анализ;
- определение необходимости поиска факторов-регуляторов и их выбор в том случае, если это оправдано; последующее вычисление среднего размера эффекта и дисперсии внутри данных подгрупп;
- обсуждение и оценка размера эффекта, интерпретация результатов, составление «древовидной диаграммы», формулировка выводов.

В выводах по второй главе обозначаются основные этапы и методология эмпирического исследования, приводится обоснование предварительного проведения процедуры мета-анализа и объяснение необходимости проведения эксперимента на протяжении всего периода обучения одних и тех же респондентов с периодичностью измерений два раза в учебный год.

В третьей главе **«Эмпирическое исследование характеристик образовательной среды вуза и их связи с нарушениями пищевого поведения студентов»** приводится количественный и качественный анализ эмпирических данных, их интерпретация и обобщение.

В параграфе **3.1. «Описание результатов процедуры мета-анализа»** описывается обнаруженное в ходе проведения предварительного мета-анализа преобладание исследований, направленных на изучение таких характеристик и компонентов, как уровень тревожно-депрессивных проявлений, использование избегающих стратегий совладания с ситуациями повышенного стресса (копинг-стратегий), преобладание негативного аффективного состояния, сложности самоконтроля. Среди наиболее изучаемых межличностных компонентов упоминаются дефицит доверительного общения, ощущения социального сравнения, недостаточность социальной поддержки. Значимых различий между влиянием указанных факторов в женских и мужских выборках в результате проведенного анализа выявлено не было. Характеристики, которые можно было

бы отнести к организационным характеристикам образовательной среды, в процессе процедуры мета-анализа систематизировать не удалось в силу недостаточного количества зарубежных исследований, посвященных взаимосвязи данных компонентов с нарушениями пищевого поведения у студентов.

В параграфе 3.2. «Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования связи образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов» приводится описание полученных в результате экспериментального исследования данных по исследованию организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды вуза и их связи с нарушениями пищевого поведения у студентов на протяжении всех этапов обучения. Все участники исследования (N=621) были разделены на две группы на основании результатов методики «Шкала оценки пищевого поведения», отражающих наличие (группа 1, N = 289) или отсутствие нарушений пищевого поведения (группа 2, N = 332). При сравнении результатов обеих групп были выявлены организационные, межличностные и психологические характеристики образовательной среды, показавшие достоверные различия при помощи t-критерия Стьюдента. В таблице 1 можно увидеть основные взаимосвязи между данными факторами и нарушениями пищевого поведения у студентов, полученные с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1

Особенности взаимосвязи выраженности нарушений пищевого поведения с организационными, межличностными и психологическими характеристиками образовательной среды вуза у респондентов группы 1

	Интегративный показатель выраженности нарушений пищевого поведения					
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
	начало года	начало года	начало года	начало года	начало года	начало года
	конец года	конец года	конец года	конец года	конец года	конец года
Шкала тревоги Спилбергера-Ханина						
Ситуативная тревожность	,793*	,752*	,780*	,782*	,782*	,781*
	,789*	,784*	,798*	,803*	,811*	,815*
Личностная тревожность	,783*	,721*	,755*	,757*	,753*	,750*
	,746*	,746*	,766*	,779*	,780*	,788*
Шкала депрессии Бека						
Общий уровень депрессии	,890*	,785*	,793*	,790*	,787*	,789*
	,892*	,788*	,795*	,812*	,809*	,823*
Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса						
Поиск социальной поддержки	-,416*	-,317*	-,148**	-,139**	-,142**	-,146**
	-,401*	-,207*	-,146**	-,143**	-,147**	-,149**
Бегство-избегание	,761*	,729*	,730*	,732*	,731*	,734*
	,747*	,763*	,742*	,764*	,767*	,776*
Шкала психологического благополучия Рифф						
Позитивные отношения	-,399*	-,488*	-,610*	-,632*	-,632*	-,636*
	-,402*	-,612*	-,618*	-,604*	-,611*	-,618*
Управление средой	-,412*	-,753*	-,738*	-,744*	-,741*	-,745*

	-,749*	-,739*	-,742*	-,755*	-,752*	-,755*
Самопринятие	-,835*	-,852*	-,868*	-,879*	-,881*	-,887*
	-,837*	-,867*	-,858*	-,872*	-,879*	-,883*
Психологическое благополучие	-,785*	-,875*	-,892*	-,895*	-,893*	-,896*
	-,877*	-,889*	-,886*	-,899*	-,896*	-,897*
Шкала академической мотивации						
Мотивация самоуважения	,133**	,142**	,137**	,138**	,142**	,141**
	,138**	,149**	,135**	,132**	,136**	,139**
Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд						
Адаптация / дезадаптация	-,859* / ,872*	-,863* / ,877*	-,865* / ,868*	-,863* / ,868*	-,864* / ,869*	-,865* / ,866*
	-,871* / ,883*	-,872* / ,880*	-,869* / ,872*	-,879* / ,881*	-,877* / ,883*	-,884* / ,890*
Принятие себя / непринятие себя	-,633* / ,705*	-,636* / ,719*	-,629* / ,706*	-,629* / ,719*	-,631* / ,705*	-,630* / ,706*
	-,635* / ,709*	-,637* / ,706*	-,630* / ,704*	-,646* / ,712*	-,651* / ,710*	-,649* / ,717*
Эмоциональный комфорт / эмоциональный дискомфорт	-,876* / ,895*	-,874* / ,878*	-,870* / ,876*	-,872* / ,876*	-,873* / ,872*	-,869* / ,874*
	-,864* / ,872*	-,881* / ,875*	-,879* / ,870*	-,884* / ,878*	-,889* / ,874*	-,881* / ,878*
Опросник «Социально-психологическая комфортность обучающихся в образовательной среде ВУЗа» Авдиенко						
Идентичность со средой	-,246*	-,264*	-,257*	-,261*	-,248*	-,251*
	-,253*	-,270*	-,267*	-,304*	-,312*	-,317*
Самооценка	-,143**	-,144**	-,141**	-,142**	-,141**	-,143**
	-,141**	-,142**	-,145**	-,148**	-,146**	-,148**
Степень удовлетворения потребности в безопасности	-,567*	-,571*	-,574*	-,569*	-,572*	-,574*
	-,566*	-,576*	-,578*	-,583*	-,588*	-,594*
Анкета оценки удовлетворенности организационными факторами ВУЗа						
Удовлетворенность распределением учебной нагрузки	-,413*	-,433*	-,430*	-,437*	-,432*	-,438*
	-,436*	-,442*	-,440*	-,445*	-,448*	-,443*
Удовлетворенность стилем преподавания	-,142**	-,142**	-,140**	-,146**	-,152*	-,153*
	-,145**	-,148**	-,148**	-,158*	-,156*	-,167*
Удовлетворенность организацией столовой	-,692*	-,695*	-,691*	-,693*	-,695*	-,696*
	-,698*	-,702*	-,706*	-,713*	-,718*	-,719*
Доступность психологической помощи	-,816*	-,823*	-,829*	-,827*	-,826*	-,834*
	-,821*	-,826*	-,829*	-,838*	-,837*	-,852*

* - уровень значимости $p \leq 0,01$

** - уровень значимости $p \leq 0,05$

При описании организационной группы характеристик образовательной среды вуза можно выделить следующее: ощущение дискомфорта от чрезмерной нагрузки показало достоверную связь с повышением степени выраженности нарушений пищевого поведения. Удовлетворенность стилем преподавания

оказалось связано со снижением выраженности проявлений нарушений пищевого поведения у студентов группы 1. Респонденты с нарушениями пищевого поведения на всех этапах обучения показали сильную неудовлетворенность организацией университетских столовых. Доступность психологической помощи является значимым фактором-протектором, позволяющим снизить проявления нарушений пищевого поведения у обучающихся.

В группе межличностных характеристик образовательной среды вуза взаимосвязи оказались следующими: чем успешнее проходит адаптация к новой среде обучения, тем меньше вероятность риска развития нарушений пищевого поведения у студентов. Более выраженное непринятие себя как члена группы оказывает сильное влияние на нарушения пищевого поведения. Ощущение психологического дискомфорта в коллективе показало достоверную обратную связь с нарушениями пищевого поведения у студентов экспериментальной группы. Повышение степени идентичности с образовательной средой показало значимую связь с ощущением психологического комфорта, что является фактором-протектором нарушений пищевого поведения у обучающихся. Полноценное удовлетворение потребности в безопасности показало достоверную обратную связь с выраженностью нарушений пищевого поведения – чем более безопасна образовательная среда, тем меньше риск развития данных нарушений у студентов.

Были выявлены следующие связи психологических характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов.

На протяжении всех этапов обучения наблюдается взаимосвязь между степенью академического стресса, который выражается в повышении ситуативной и личностной тревожности, усилении депрессивных переживаний перед периодами сессии и использовании обучающимися избегающих копинг-стратегий, и проявлениями нарушений пищевого поведения у респондентов группы 1. При этом использование студентами стратегии поиска социальной поддержки в данный период является фактором-протектором, ослабляющим проявления нарушений пищевого поведения. Степень удовлетворения потребности обучающихся в саморазвитии и самоактуализации, которая выражается в субъективном ощущении студентом способности управлять окружающей средой и ощущением собственной эффективности, субъективном ощущении наличия доверительных отношений в группе и принятии себя как части этой группы и участника образовательного процесса, оказалась связана с выраженностью нарушений пищевого поведения у респондентов группы 1. Более качественное удовлетворение характеристик образовательной среды вуза потребностям обучающихся в саморазвитии и самоактуализации является фактором-протектором нарушений пищевого поведения. Здесь же стоит отметить такую характеристику как стремление обучающегося укрепить свою самооценку за счет ученых достижений, которая показала достоверную связь с проявлениями нарушений пищевого поведения на всех этапах обучения и является фактором риска развития данных нарушений.

Для определения влияния особенностей специальностей, на которых обучались респонденты, был проведен анализ при помощи статистического критерия Крускала-Уоллиса. Были получены следующие данные:

Студенты, обучающиеся на специальностях «Психология» ($N=37,58$, $p \leq 0,01$), «Философия» ($N=34,47$, $p \leq 0,01$) и «Дизайн» ($N=33,21$, $p \leq 0,01$) показали меньшее усиление проявлений нарушений пищевого поведения к концу периода обучения. Такое отличие от других направлений обучения может быть обусловлено большей удовлетворенностью данных студентов доступностью психологической помощи и стилем преподавания, а перед выпускными экзаменами данные студенты демонстрируют менее выраженное повышение уровня тревожности по сравнению с обучающимися на остальных специальностях.

Студенты специальностей «Лечебное дело» ($N=39,03$, $p \leq 0,01$), «Биология» ($N=32,15$, $p \leq 0,01$), «Компьютерная безопасность» ($N=32,64$, $p \leq 0,01$), «Прикладная математика и информатика» ($N=37,19$, $p \leq 0,01$), «Юриспруденция» ($N=31,88$, $p \leq 0,01$) и «Строительство» ($N=34,27$, $p \leq 0,01$) показали самую низкую удовлетворенность учебной нагрузкой, более высокие показатели тревожности и эмоционального дискомфорта к периоду выпускных экзаменов. Также у них отмечен более высокий рост выраженности нарушений пищевого поведения к концу обучения.

Студенты специальностей «Экономика» ($N=34,18$, $p \leq 0,01$), «Туризм» ($N=35,09$, $p \leq 0,01$), «Социология» ($N=32,36$, $p \leq 0,01$), «Сервис» ($N=32,51$, $p \leq 0,01$), «Гостиничное дело» ($N=36,97$, $p \leq 0,01$), «Физическая культура» ($N=28,56$, $p \leq 0,05$) и «Лингвистика» ($N=27,03$, $p \leq 0,05$) обладают наиболее высокими показателями удовлетворенности учебной нагрузкой, демонстрируют более высокие показатели по критериям управления средой и безопасности среды. Также в данной группе обучающихся отмечается наименьшая вариативность показателей нарушений пищевого поведения, то есть показатели в начале обучения, в середине и ближе к концу образовательного процесса остаются примерно на одном уровне.

Основные результаты итогового факторного анализа, включающие в себя значения более 0,5, отобранные из факторной матрицы компонентов после вращения, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты факторного анализа, отобранные из факторной матрицы компонентов после вращения

Компонент	Значение
1 фактор	
Ситуативная тревожность	,872
Личностная тревожность	,843
Бегство-избегание	,762
Управление средой	-,688
Удовлетворенность учебной нагрузкой	-,674
Удовлетворенность организацией столовой	-,646
2 фактор	

Общий уровень депрессии	,895
Самопринятие	-,793
Мотивация самоуважения	,654
Принятие / непринятие себя	,631
Самооценка	,629
3 фактор	
Адаптация	-,899
Дезадаптация	,892
Доступность психологической помощи	-,876
Поиск социальной поддержки	-,804
Позитивные отношения	-,755
Удовлетворенность преподаванием	-,681
Идентичность со средой	-,673
4 фактор	
Психологическое благополучие	-,886
Эмоциональный комфорт	-,873
Эмоциональный дискомфорт	,869
Степень удовлетворения потребности в безопасности	-,724

В результате факторного анализа было выделено четыре основных фактора. Первый фактор объединил в себе шкалы «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Бегство-избегание», «Управление средой», «Удовлетворенность учебной нагрузкой» и «Удовлетворенность организацией столовой». При интеграции характеристик данных шкал можно определить первый фактор как «Управляемость и гибкость образовательной среды», который характеризует соответствие требований и условий, предъявляемых в рамках образовательной среды, и возможностей обучающихся.

Второй фактор включил шкалы: «Общий уровень депрессии», «Субшкала соматических проявлений депрессии», «Самопринятие», «Мотивация самоуважения», «Принятие / непринятие себя», «Самооценка». Данный фактор интерпретирован нами как «Личностная целостность и самоактуализация обучающегося в образовательной среде». Сюда вошли характеристики, относящиеся к тому, насколько образовательная среда вуза способна удовлетворить потребность обучающихся в самоактуализации и насколько благоприятно она воздействует на формирование и развитие личности обучающихся.

В третий фактор вошли шкалы: «Поиск социальной поддержки», «Позитивные отношения», «Адаптация», «Дезадаптация», «Идентичность со средой», «Удовлетворенность преподаванием», «Доступность психологической помощи». Данный фактор мы определили следующим образом – «Межличностное взаимодействие в образовательной среде». Здесь отражены характеристики взаимодействия обучающихся с различными участниками образовательного процесса.

Четвертый фактор объединил шкалы: «Психологическое благополучие», «Эмоциональный комфорт», «Эмоциональный дискомфорт», «Степень удовлетворения в безопасности», и был нами проинтерпретирован как «Психологическая комфортность и безопасность образовательной среды». Данный фактор в основном включает компоненты, относящиеся к субъективному восприятию обучающимися психологических характеристик образовательной среды.

Выделенные факторы могут служить конкретными мишенями профилактической работы, проводимой в рамках вуза.

В параграфе **3.3. «Обсуждение результатов и рекомендации по профилактике нарушений пищевого поведения у студентов в образовательной среде высшего учебного заведения»** представлено обсуждение полученных в ходе эксперимента данных и описаны рекомендации, сформулированные на основе полученных результатов, которые направлены на минимизацию нарушений пищевого поведения у студентов.

Исследование связи образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения студентов показало, что характеристики образовательной среды достаточно разнообразны и могут быть объединены в три группы – организационные, межличностные и психологические – которые имеют связь с нарушениями пищевого поведения и требуют применения совокупности различных профилактических мер, объединенных в цельную программу профилактики, осуществляемой на базе высшего учебного заведения.

В первую очередь реализацией профилактических мероприятий должны заниматься сотрудники психологической службы вуза, обладающие необходимым уровнем компетентности. Для воздействия на организационные характеристики образовательной среды вуза, необходимо наладить сотрудничество психологической службы и участников образовательного процесса, отвечающих за организацию столовых, аудиторий и общежитий, для создания более управляемой и комфортной среды для обучающихся высших учебных заведений. Например, мониторинг качества еды, реализуемой в столовых, позволил бы своевременно подключать сотрудников соответствующих структур для увеличения количества полезных и полноценных блюд и одновременного снижения количества высококалорийных снеков и блюд, относящихся к категории быстрого питания. При этом организация опросов студентов об их удовлетворенности организацией столовых позволила бы определить наличие или отсутствие необходимости принимать меры, и обозначила бы специфику жалоб в случае неудовлетворенности столовыми. Данные меры позволили бы оказать влияние на такой фактор как «Управляемость и гибкость образовательной среды».

Для воздействия на психологические и межличностные характеристики образовательной среды возможно проведение скрининговых, консультационных и тренинговых процедур в групповом и индивидуальном формате. На этапе скрининга возможно определить, кто из студентов нуждается в психологической помощи, а кто нет, при этом обязательно должно учитываться желание самого

студента обращаться за помощью. Для развития способностей совладания с академическим стрессом возможно проведение групповых тренингов по развитию адаптивных копинг-стратегий и улучшению взаимодействия между членами учебной группы. Также необходимой мерой является психообразование, то есть проведение мини-лекций, распространение информационных брошюр или буклетов, разработка небольших приложений на смартфон, в которых описывались бы базовые навыки по самоорганизации и таймменеджменту, рекомендации по регуляции собственного питания в процессе обучения в вузе, способы краткой самодиагностики состояния с рекомендациями (например, методы самопомощи в случае усиления тревоги перед экзаменами, или, в случае невозможности самостоятельно справиться с ухудшившимся состоянием, описание доступных способов обращения за помощью). Перечисленные меры позволили бы оказать влияние на факторы «Личностная целостность и самоактуализация обучающегося в образовательной среде» и «Межличностное взаимодействие в образовательной среде».

Проведение тренинговых и информационных групповых мероприятий может осуществляться как в очном, так и в дистанционном формате, особенно в случае повышенной учебной нагрузки обучающихся. При этом организация данных мероприятий должна строиться таким образом, чтобы не повышать уровень нагрузки и не превращаться в очередную обязательную дисциплину, так как такая ситуация может в лучшем случае лишь снизить эффективность принимаемых мер и мотивацию студентов к участию, в худшем случае – создать дополнительное напряжение для обучающегося и привести к ухудшению его психологического состояния. Осуществление описанных мер профилактики позволило бы оказать влияние на фактор «Психологическая комфортность и безопасность образовательной среды», когда студент ощущает себя значимым участником образовательного процесса.

В выводах по третьей главе приводятся результаты предварительной мета-аналитической процедуры, описываются результаты эмпирического исследования выдвинутой проблемы, формулируются основные методические рекомендации по профилактике нарушений пищевого поведения у студентов.

В **заключении** подводятся итоги исследования, определяются перспективы дальнейшего исследования изучаемой проблемы и формулируются **выводы**:

1. На основании проведенного теоретического исследования была предложена собственная классификация характеристик образовательной среды вуза, отражающая различный характер взаимодействия образовательной среды с субъектами образовательного процесса. В данную классификацию вошли три группы характеристик: организационные (отражающие взаимодействие пространственно-предметных компонентов среды с субъектом образовательного процесса), межличностные (отражают особенности взаимодействия межличностных компонентов среды с субъектом образовательного процесса); психологические (отражает взаимодействие психологических компонентов образовательной среды с субъектом образовательного процесса).

2. В результате проведения предварительного мета-анализа обнаружилось преобладание исследований, направленных на изучение таких характеристик и компонентов, как уровень тревожно-депрессивных проявлений, использование избегающих стратегий совладания с ситуациями повышенного стресса (копинг-стратегий), преобладание негативного аффективного состояния, сложности самоконтроля. Среди наиболее изучаемых межличностных компонентов упоминаются дефицит доверительного общения, ощущения социального сравнения, недостаточность социальной поддержки. Значимых различий между влиянием указанных факторов в женских и мужских выборках в результате проведенного анализа выявлено не было.

3. Выраженность нарушений пищевого поведения у одних студентов значительно преобладала над идентичными показателями у других студентов, на основании чего они были разделены на группу 1 (с проявлениями нарушений пищевого поведения) и группу 2 (без проявлений нарушений пищевого поведения). Респонденты группы 1 показали большую склонность к ощущению неудовлетворенности собственным телом, чаще испытывали трудности при определении внутренних ощущений, чаще отмечали чувство собственной беспомощности и неспособности влиять на происходящее. Их также чаще сопровождали идеи похудения или поддержания физической формы, сопровождаемые эпизодами переедания или ограничения в пище. В начале обучения респонденты обеих групп указывали на наличие ощущения неспособности контролировать происходящее, однако в экспериментальной группе данная тенденция является более выраженной.

4. При изучении организационных характеристик образовательной среды было выявлено, что ощущение дискомфорта от чрезмерной учебной нагрузки, неудовлетворенность организацией столовых связаны с усилением выраженности нарушений пищевого поведения у обучающихся. Например, студенты специальностей «Лечебное дело», «Биология», «Компьютерная безопасность», «Прикладная математика и информатика», «Юриспруденция» и «Строительство» показали самую низкую удовлетворенность учебной нагрузкой, более высокие показатели тревожности и эмоционального дискомфорта к периоду выпускных экзаменов. Также у данных студентов отмечается более высокий рост выраженности нарушений пищевого поведения к концу обучения. При этом благоприятное взаимодействие с преподавателями и доступность психологической помощи являются факторами-протекторами развития нарушений пищевого поведения. Так, например студенты, обучающиеся на специальностях «Психология», «Философия» и «Дизайн» показали меньшее усиление проявлений нарушений пищевого поведения к концу периода обучения. Такое отличие от других направлений обучения может быть обусловлено большей удовлетворенностью данных студентов доступностью психологической помощи и стилем преподавания, а перед выпускными экзаменами данные студенты демонстрируют менее выраженное повышение уровня тревожности по сравнению с обучающимися на остальных специальностях. Студенты специальностей «Экономика», «Туризм», «Социология», «Сервис», «Гостиничное дело»,

«Физическая культура» и «Лингвистика» обладают наиболее высокими показателями удовлетворенности учебной нагрузкой, демонстрируют более высокие показатели по критериям управления средой и безопасности среды. Также в данной группе обучающихся отмечается наименьшая вариативность показателей нарушений пищевого поведения, то есть показатели в начале обучения, в середине и ближе к концу образовательного процесса остаются примерно на одном уровне.

5. При анализе результатов исследования межличностных характеристик образовательной среды было выявлено, что успешность адаптации к новой среде обучения является фактором-протектором развития нарушений пищевого поведения у студентов, особенно на первых этапах обучения. Ощущение психологического дискомфорта и непринятие себя как члена группы связано с усилением проявлений нарушений пищевого поведения у студентов. Высокая степень идентичности с образовательной средой оказалась еще одним фактором-протектором нарушений пищевого поведения у студентов, когда обучающийся ощущает свою значимость и место в учебной группе, чувствует свою принадлежность к выбранной профессии. Безопасность образовательной среды также оказывает защищающее действие, предотвращая развитие нарушений пищевого поведения у студентов.

6. Связь психологических характеристик образовательной среды вуза с нарушениями пищевого поведения у студентов заключалась в следующем: связь между степенью академического стресса, который выражается в повышении ситуативной и личностной тревожности, усилении депрессивных переживаний перед периодами сессии и использовании обучающимися избегающих копинг-стратегий, и проявлениями нарушений пищевого поведения у респондентов наблюдался на всех этапах обучения. При этом использование студентами стратегии поиска социальной поддержки в данный период является фактором-протектором, ослабляющим проявления нарушений пищевого поведения. Степень удовлетворения потребности обучающихся в саморазвитии и самоактуализации, которая выражается в субъективном ощущении студентом способности управлять окружающей средой и ощущением собственной эффективности, субъективном ощущении наличия доверительных отношений в группе и принятии себя как части этой группы и участника образовательного процесса, оказалась связана с выраженностью нарушений пищевого поведения. Более качественное удовлетворение характеристик образовательной среды вуза потребностям обучающихся в саморазвитии и самоактуализации является фактором-протектором нарушений пищевого поведения. При этом стремление обучающегося укрепить свою самооценку за счет ученых достижений имеет связь с проявлениями нарушений пищевого поведения на всех этапах обучения и является фактором риска развития данных нарушений.

7. В результате факторного анализа было выделено четыре основных фактора, имеющих связь с нарушениями пищевого поведения студентов: «Управляемость и гибкость образовательной среды», «Личностная целостность и самоактуализация обучающегося в образовательной среде», «Межличностное

взаимодействие в образовательной среде», «Психологическая комфортность и безопасность образовательной среды». Данные факторы могут быть мишенями профилактической работы, осуществляемой в рамках вуза.

8. На основании полученных данных относительно связи организационных, межличностных и психологических характеристик образовательной среды высшего учебного заведения с нарушениями пищевого поведения обучающихся нами были разработаны методические рекомендации по профилактической работе в образовательной среде вуза, направленной на минимизацию нарушений пищевого поведения студентов. Для воздействия на психологические и межличностные факторы необходимо проведение информационных мер (проведения лекций, раздача информационных брошюр), обязательное наличие психологической службы, сотрудники которой могут проводить скрининговые, консультационные и тренинговые процедуры в групповом и индивидуальном формате. Для воздействия на организационные характеристики образовательной среды необходимо обеспечение сотрудничества психологической службы и участников образовательного процесса, отвечающих за организацию столовых, аудиторий и общежитий, для формирования более управляемой и комфортной среды для обучающихся высших учебных заведений.

Представленное исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы превенции нарушений пищевого поведения у студентов в рамках образовательной среды вуза. Перспективы дальнейшей работы нам видятся, во-первых, в разработке, согласовании и реализации комплексной программы раннего скрининга и профилактики нарушений пищевого поведения у студентов, осуществляемой на базе психологической службы в рамках образовательной среды. Обширное практическое применение такой программы позволило бы заметить «слепые пятна» и усовершенствовать ее при помощи внесения необходимых корректив. Во-вторых, помимо исследования психологических факторов, затрагивающих обучающихся как субъектов образовательного процесса, чему было уделено внимание в данном исследовании, было бы необходимым изучить особенности данной группы характеристик во взаимодействии с другими субъектами образовательного процесса, например с преподавателями, с целью выявления, могут ли данные характеристики также иметь связь с нарушениями пищевого поведения студентов.

Основные результаты исследования отражены в следующих публикациях:

Статьи в периодических изданиях, рекомендованных ВАК РФ

1. Новикова Ю.Ю. Превенция нарушений пищевого поведения в условиях образовательной среды ВУЗа / Ю.Ю. Новикова, Е.Н. Назарская // Международный журнал медицины и психологии. – 2023. - №7. - С. 176-180. – 0,3 п.л. (авторство не разделено).

2. Новикова Ю.Ю. Психологические факторы нарушения пищевого поведения студентов в образовательной среде вуза / Ю.Ю. Новикова //

Актуальные проблемы психологического знания. – 2023. – № 4(65). – С. 192-204. – 0,75 п.л.

3. Новикова Ю.Ю. Влияние факторов образовательной среды на нарушения пищевого поведения у студентов высших учебных заведений / Ю.Ю. Новикова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2023. - № 4(66). – С. 272-274. – 0,2 п.л.

4. Новикова Ю.Ю. Мета-аналитические исследования в клинической психологии / Д.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева, Ю.Ю. Новикова // Национальный психологический журнал. – 2019. – Т. 4. - № 4(36). – С. 46-52. – 0,45 п.л. (авторство не разделено).

5. Новикова Ю.Ю. Психосоциальные факторы компульсивного переедания: мета-аналитическое исследование / А.А. Лифинцева, Ю.Ю. Новикова, Т.А. Караваева, М.В. Фомичева // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2019. – № 3. – С. 19-27. – 0,55 п.л. (авторство не разделено).

Статьи в других научных изданиях

6. Новикова Ю.Ю. Влияние психологических параметров образовательной среды на здоровье обучающихся / Ю.Ю. Новикова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103 – С. 38-40. – 0,2 п.л.

7. Новикова Ю.Ю. Успешность адаптации студентов ВУЗов первого года обучения и ее взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения / Ю.Ю. Новикова // Гуманитарный научный вестник. – 2023. – № 10. – С. 27-31. – 0,3 п.л.

8. Новикова Ю.Ю. Факторы образовательной среды: обзор современных концепций / Ю.Ю. Новикова // Мир педагогики и психологии. – 2023. – № 10(87). – С. 270-274. – 0,3 п.л.

9. Новикова Ю.Ю. Мета-аналитическое исследование факторов компульсивного переедания / А.А. Лифинцева, Ю.Ю. Новикова, Т.А. Караваева, М. В. Фомичева // Антология российской психотерапии и психологии: Материалы научно-практических конгрессов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов», Санкт-Петербург, 22–24 марта 2019 года / Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига; Национальная саморегулируемая организация «Союз психотерапевтов и психологов». Том Выпуск 7. – Санкт-Петербург: Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига», 2019. – С. 145-146. – 0,1 п.л. (авторство не разделено).

Новикова Юлия Юрьевна

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗА
И ЕЕ СВЯЗЬ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Подписано в печать __.__.2023 г.
Формат 60 × 90 1 /16. Усл. печ. л. 1,5
Тираж 150 экз. Заказ № _____

Отпечатано Полиграфическим центром
Балтийского федерального университета им. И. Канта
236001, г. Калининград, Гайдара, 6