

зафиксировано избыточное их содержание в рационах питания, составившее 153,0 [90,89-267,5] г/сут при максимально выявленном превышении, достигавшем до 9,4 раз по отношению к рекомендованной норме (81-93 г/сут). Содержание углеводов в пищевых рационах значительной части студентов ($56,2 \pm 5,5\%$) также было превышено (максимально до 4,8 раз) при сравнении с показателем гигиенического норматива (358-411 г/сут) и составило 447,0 [283,3-792,7] г/сут.

Установленные отклонения в макронутриентном составе пищевых рационов не могли не отразиться негативно и на их энергетической ценности, которая у значительного большинства студентов ($73,7 \pm 4,9\%$) превышала регламентированные гигиеническим нормативом значения: 3429,345 ккал/сут [2341, 843-6168, 314 ккал/сут] (рекомендованная энергетическая ценность рациона составляет 2450 ккал/сут).

Выводы. Таким образом, среднесуточные рационы питания большинства студентов мужского пола IT-специальностей характеризовались избытком поступления макронутриентов, что создает выраженные предпосылки для ухудшения состояния их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Саламаха, А. Е. Практический взгляд на правильное и здоровое питание / А. Е. Саламаха // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 4-6 (36). – С. 69-74.
2. Реймбаева, Р. С. Здоровое питание как фактор сохранения и укрепления здоровья / Р. С. Реймбаева // Новейшие направления развития современной науки : материалы междунар. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 17 окт. 2019 г.). Нукус. фил. Узб. гос. ун-т физкультуры и спорта ; под ред.: А.А. Зарайского. – Нукус, 2019. – С. 30-32.

ФЕНОМЕН ИЗМЕН В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Рыбакова Л. С.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к. психол. н., доцент Кузмицкая Ю. Л.

Актуальность. А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл неоднократно подчеркивали, что одной из главных жизненных задач человека является поиск любви. Любовь во всех ее проявлениях играет очень важную роль в становлении человека как личности. Сначала центр нашего внимания направлен на удовлетворение потребности в любви в отношениях с родителями, позже центр внимания смещается на поиск партнера, создание своей семьи и удовлетворение в партнерских отношениях потребности в любви. В этой статье мы рассмотрим одно из самых часто встречаемых препятствий создания гармоничных отношений между двумя людьми – измены. Факт

открытия супружеской неверности является мощным психотравмирующим фактором для «обманутого», переживается им как предательство, затрагивает чувство чести и личностного достоинства, сопровождается переживанием ревности, обиды, возникает сильное желание мести. Актуальность данной темы обуславливается частотой встречаемости и недостаточной изученностью данной проблематики. На данном этапе развития психологической науки исследователей интересуют, прежде всего, причины и мотивы измены.

Цель. Изучить феномен измен в романтических отношениях.

Методы исследования. Метод исследования: анкетирование (автором данной работы была разработана анкета). Эмпирическую базу исследования составили студенты 1-ых – 6-ых курсов УО «Гродненский государственный медицинский университет», УО «Витебский государственный медицинский университет» в количестве 120 человек. Из них 21,7% составляют мужчины, 78,3% – женщины; 66,7% в возрасте от 19 лет до 25, 28,3% – от 16 лет до 19,5% – от 25 до 30 лет.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного исследования позволяют описать и обобщить следующие аспекты феномена измен в романтических отношениях: 67,5% опрошенных никогда не изменяли своему партнеру, 20,8% утверждают, что была измена со стороны партнера и 11,7% не уверены в верности или неверности своего партнера. 96 человек, что составляет 80% от всех испытуемых, изменой считают, как физические (секс/ поцелуй), так и психологические (симпатия, влюбленность, любовь в отношении к другому человеку) проявления отношений, 11 человек (9,2%) утверждают, что изменой является только психологический контакт и укрепление эмоционального характера отношений «если поцелуй/ секс были неосознанными, единичным эпизодом – это не измена», 12 человек (10%) измену описывают как сугубо физический контакт.

Измена чаще проявляется как кризис, который приводит к полному прекращению отношений: 69,2% от всех испытуемых завершили бы отношения, если бы узнали об измене. Половина опрошенных (60%) считают, что поводом для измены выступает недостаток внимания, для 17,5% – поиск новых ощущений, для 12,5% – недостаток страсти в отношениях, 8,3% привлекает внимание нарушение правил, что и может является причиной или поводом для измены, 1,7% отмечали отсутствие чувств.

Выводы. Большинство опрошенных никогда не изменяли своему партнеру. Измена определяется как физический феномен, так и психологический феномен. Наиболее частыми причинами и поводами для измен является недостаток внимания в романтических отношениях, так поводом для измен часто являлся поиск нового. Факт измены оказывает губительное действие на романтические отношения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Олифиревич, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифиревич, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2006. – 360 с.