

PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY

UDC 159.922.8:378.4

Cherezova E.V., Ivanova M.A., Rustamova N.B., Bogacheva E.V. Features of emotional nutrition and its impact on academic productivity in students

Особенности эмоционального питания и его влияние на академическую
продуктивность у студентов

Cherezova Ekaterina Valerievna

3rd year student, group L-324
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

Ivanova Maria Aleksandrovna

3rd year student, group L-324
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

Rustamova Nafisa Bakhodirovna

3rd year student, group L-324
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

Bogacheva Elena Vasilevna

Ph.D, Associate Professor
Department of Management in Health Care Department,
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

Черезова Екатерина Валерьевна
Студентка 3 курса, группы Л-324

Воронежского государственного медицинского
университета им. Н.Н. Бурденко

Иванова Мария Александровна
Студентка 3 курса, группы Л-324

Воронежского государственного медицинского
университета им. Н.Н. Бурденко

Рустамова Нафиса Баходировна
Студентка 3 курса, группы Л-324

Воронежского государственного медицинского
университета им. Н.Н. Бурденко

Богачёва Елена Васильевна

кандидат физико-математических наук,
доцент кафедры Управления в здравоохранении,
Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко

Abstract. *The purpose of this study is to identify the characteristics of emotional eating and to analyze the conditions that promote this behavior among students. The constant increase in academic workload and the range of activities for students necessitates the development of a model to study their impact on academic productivity. This study aims to analyze the psychological mechanisms and situational factors that contribute to the development of emotional eating as a coping strategy. The study aims to assess how this behavioral pattern modulates cognitive functions and motivational aspects in the academic*

process. The findings of this study can be used to enhance students' awareness of their eating habits in the context of academic well-being.

Keywords: emotional nutrition (EN), academic productivity, students, academic performance, stress, eating behavior, cognitive functions.

Аннотация. Проведенное нами исследование состоит в выявлении особенностей эмоционального питания студентов и требует анализа соответствующих условий активизации данного поведения в студенческой среде. Постоянный количественный рост учебной нагрузки и сфера активности студентов требуют разработки модели для изучения их влияния на академическую продуктивность. В работе анализируются психологические механизмы и ситуационные факторы, способствующие закреплению эмоционального питания как копинг-стратегии. Была дана оценка как поведенческая особенность модулирует когнитивные функции и мотивационную сферу в учебном процессе. Полученные данные могут быть использованы для повышения осознанности студентов в вопросах пищевого поведения в контексте академического благополучия.

Ключевые слова: эмоциональное питание (ЭП), академическая продуктивность, студенты, успеваемость, стресс, пищевое поведение, когнитивные функции.

Рецензент: Кузьменко Наталья Ивановна, к.п.н., доцент ВАК.
ГБПОУ "Магнитогорский педагогический колледж"

Актуальность. В современной образовательной среде студенты подвержены воздействию хронического академического и социального стресса, что часто вызывает у них проблемы с питанием. Эмоциональное питание (ЭП), определяемое как потребление пищи преимущественно для регуляции негативного эмоционального состояния, а не для удовлетворения физиологического голода, представляет собой распространенный, но часто неадаптивный копинг-механизм. [1]

Актуальность исследования особенностей ЭП в студенческой популяции обусловлена следующими факторами:

1. Высокая распространенность и недостаточная изученность специфических паттернов. Несмотря на массовый характер явления, особенности его проявления (триггерные ситуации, характер выбираемой пищи, временные паттерны) у студентов требуют более детального изучения для разработки целевых профилактических мер.

2. Риски для соматического и психологического здоровья. Склонность к выбору высококалорийной, богатой простыми углеводами и жирами пищи в периоды ЭП создает прямые риски развития алиментарно-зависимых заболеваний (ожирение, метаболический синдром) и способствует формированию стойких нездоровых пищевых привычек.

3. Недооцененное влияние на академическую деятельность. Опосредованное влияние ЭП на когнитивные функции (концентрация внимания, память, исполнительные функции) через колебания уровня глюкозы в крови, качество сна и общее самочувствие может существенно снижать академическую продуктивность.

4. Интеграция с другими режимными нарушениями. Эмоциональное питание часто ассоциировано с деструктивными изменениями в распорядке дня, такими как

нарушение циркадных ритмов, нерегулярный сон и низкая физическая активность. Исследование этих взаимосвязей позволяет рассматривать проблему комплексно. [2]

Главная парадоксальность ситуации заключается в том, что, готовясь к врачебной деятельности, студенты-медики, обладая базовыми знаниями о принципах здорового питания, демонстрируют неготовность к их применению в отношении себя для управления стрессом. Они не настроены на активный поиск и использование адаптивных копинг-стратегий и не связывают текущие пищевые привычки с риском снижения когнитивных функций и академической успеваемости.

Таким образом, возникает противоречие между объективно высоким уровнем профессиональных знаний о здоровье и наличием личностно-поведенческих дезадаптивных паттернов, связанных с эмоциональным питанием. Это обуславливает актуальность изучения и коррекции специфических факторов риска развития эмоционального питания именно в студенческой среде медицинских вузов, где требования к когнитивным функциям и психоэмоциональной устойчивости предельно высоки. [3]

Целью работы является проведение анализа особенности проявления эмоционального питания в студенческой среде и оценка его влияния на академическую продуктивность у студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования. На базе Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко был проведён опрос репрезентативной по полу и курсам обучения выборки из 121 студента 1-4 курсов с изучением особенностей эмоционального питания и его влияния на академическую активность в период 2025 учебного года. Обработка выполнена методами описательной статистики для расчета и сопоставления относительных величин в выборочной совокупности и прогнозов для генеральной совокупности при $p \leq 0,05$ с учетом ошибок репрезентативности.

Результаты. Данное исследование проведено среди студентов медицинского университета 1, 2, 3 и 4 курсами, в котором приняли участие-121 человек (примерно по 25% каждый курс), что делает исследование репрезентативным для всей курсов и позволяет сравнивать ответы студентов разных лет обучения.

В опросе преобладают женщины - 80 человек (67,8%), что является типичным для многих социологических и психологических исследований в студенческой среде. Это важно учитывать, так как реакция на стресс и модели поведения могут иметь гендерные особенности.

Как показал проведенный опрос, подавляющее большинство студентов испытывает стресс той или иной интенсивности. Лишь 8 человек (7%) сообщили об его

отсутствии. Наиболее частый ответ — "Периодическое ощущение напряжения и стресса" - 47 человек (39%). Это указывает на то, что для большинства стресс является не постоянным фоном, а реакцией на конкретные ситуации.

Значительная часть респондентов - 34 человека (28%) испытывает более серьезный стресс, вплоть до чувства подавленности и постоянной тревоги. Это та группа, которая, скорее всего, нуждается в наибольшей поддержке (Диаграмма 1)



Диаграмма 1. Уровень и источники стресса.

Главные источники стресса: Топ-3 причин стресса напрямую связаны с перегрузкой и образом жизни: переутомление (1-е место-63 человека), нездоровый образ жизни (2-е место-53 человека) и нехватка времени на себя и отдых (3-е место-46 человек). Это рисует картину "выгорающего" студента, который не успевает восстановить силы.

Значительную роль также играют финансовые трудности (Нехватка денег) и академические изменения (Поступление в новое учебное заведение). Проблемы со здоровьем, переезд, рабочие вопросы и конфликты также вносят свой вклад, но являются менее массовым явлением в студенческой среде (Диаграмма 2).



Диаграмма 2. Влияние жизненных ситуаций на развитие стресса.

Наблюдается яркий раскол в реакциях на стрессовые ситуации (Диаграмма 3). Аппетит может как снижаться, так и повышаться.

Суммарно 43,3% - 35 респондентов сообщают о снижении или значительном снижении (17 человек) аппетита. Это классическая стрессовая реакция "бей или беги", когда организм подавляет "неважные" функции, такие как пищеварение.

Суммарно 40% - 27 респондентов сообщают об усилении или значительном усилении (21 человек) аппетита. Это указывает на использование еды как механизма совладания со стрессом (эмоциональное питание). И лишь 16,7% (20 человек) не отмечали изменений в пищевом поведении.



Диаграмма 3. Модели эмоционального питания.

Выбор продуктов у студентов выглядит следующим образом: сладкое выбирают 61 человек. Сахар быстро повышает уровень дофамина и временно улучшает настроение, что делает его самым популярным "лекарством" от стресса.

«Вредные» альтернативы: продукты быстрого приготовления, соленые снеки и жирная пища. Эти продукты объединяет высокая калорийность, простота употребления и интенсивный вкус, который отвлекает от негативных эмоций.

Важное наблюдение: 30 человек выбрали вариант "Ничего из вышеперечисленного" (при отсутствии аппетита), что хорошо коррелирует с данными предыдущего вопроса о снижении аппетита (Диаграмма 4).



Диаграмма 4. Предпочтения в еде во время стресса.

Для большинства студентов эмоциональное питание означает отклонение от здорового рациона.

Большинство изменяет пищевые привычки: 74 человека ответили, что их выбор "иногда"(27,5%), "часто"(20,8%) или "почти всегда"(13,3%) отличается от здоровой пищи. Это подтверждает, что эмоциональное питание — это особая модель поведения, а не просто прием пищи (Диаграмма 5).



Диаграмма 5. Отличия продуктов при эмоциональном питании от обычной диеты человека.

Прямое негативное влияние на учебу эмоционального питания отмечает меньшинство опрошенных, однако позитивное влияние также минимально.

Нейтральная оценка: Большинство либо не видят влияния -36 человек (30%), либо затрудняются его оценить - 27 респондентов (23%). Это может говорить о том, что связь неочевидна для студентов.

Негативный эффект: 19 человек (16%) отмечают незначительное снижение продуктивности и 14 респондентов (12%) отмечают существенное негативное влияние. Это та группа, для которой эмоциональное питание имеет явные отрицательные последствия.

Кратковременная польза: 23 человека (19%) отмечают незначительное повышение продуктивности за счет улучшения настроения, что отражает сиюминутный выигрыш от такого поведения (Диаграмма 6).

Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональное питание влияет на академическую продуктивность студентов.



Диаграмма 6. Влияние эмоционального питания на жизнь.

Наблюдается четкая, но не абсолютная связь между эмоциональным питанием и нарушением режима.

Связь есть: 74 респондента (61,7%) ответили, что такие эпизоды "иногда", "часто" или "всегда" сопровождаются нарушением режима дня (поздний отход ко сну и т.д.). Это создает порочный круг: стресс \Rightarrow эмоциональное питание \Rightarrow нарушение сна \Rightarrow больший стресс на следующий день (Диаграмма 7).

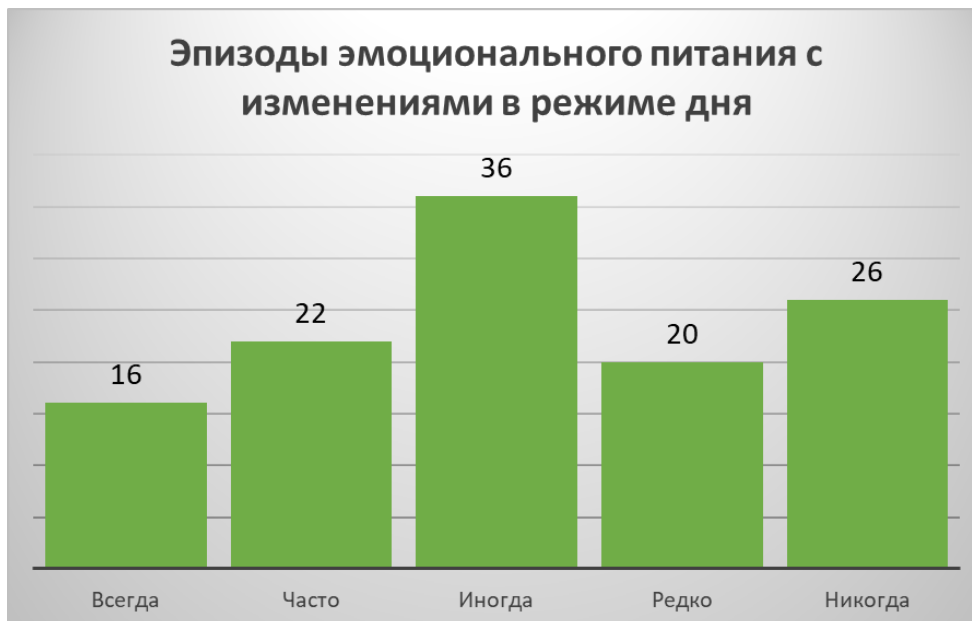


Диаграмма 7. Эпизоды эмоционального питания изменениями в режиме дня.

Уровень осознанности проблемы высок, но успешность контроля низка.

Осознание без действия: 59 человек (49%) либо не видят необходимости в контроле (43 человека), либо осознают проблему, но не действуют (16 человек). Это самая пассивная группа.

Борьба с переменным успехом: 35 человек (29 %) пытались бороться проблемой, но безуспешно, что говорит о сильной привычке и недостатке эффективных стратегий.

Успешный контроль: лишь 22 % (26 человек) сообщают об успешном контроле над эмоциональным питанием (Диаграмма 8).



Диаграмма 8. Осознанность и контроль.

Закключение. Полученные данные указывают на повсеместный характер эмоционального питания как ключевого механизма совладания со стрессом в студенческой среде и выявляют его комплексное негативное влияние на академическое функционирование. Среди студентов медицинского университета значительно более распространена тенденция к выбору высокоуглеводной и высококалорийной пищи в моменты психоэмоционального напряжения (сладкое – 50,8%, продукты быстрого приготовления – 25,0%), что ведет к систематическому отклонению от принципов здорового рациона (61,7% респондентов).[4]

Для студентов характерна тенденция к формированию порочного круга «стресс ⇒ эмоциональное питание ⇒ нарушение режима дня ⇒ снижение продуктивности ⇒ стресс», что подтверждается устойчивой связью эпизодов ЭП с нарушениями сна (61,7%) и констатацией прямого негативного влияния на академическую продуктивность у значительной части опрошенных (27,7%).

Ключевой проблемой является низкая эффективность самостоятельно избираемых стратегий контроля: при высоком уровне осознания проблемы лишь 21,7%

респондентов успешно минимизируют ее проявления. Это свидетельствует о необходимости разработки и внедрения в образовательную среду университета системных мер профилактики, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий и формирование осознанного пищевого поведения у будущих врачей.

References

1. Елиашевич, С. О. Пищевое поведение: нарушения и способы их оценки / С. О. Елиашевич, Д. Д. Нуньес Араухо, О. М. Драпкина // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2023. – Т. 22, № 8. – С. 36–63.
2. Кружилина, А. А. Психологические характеристики расстройства пищевого поведения / А. А. Кружилина // Modern Science. – 2021. – № 11-2. – С. 225–228.
3. Николаева, Н. О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты): монография / Н. О. Николаева. – Москва: [б. и.], 2022. – 234 с.
4. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения: монография / О. А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2022. – 100 с.