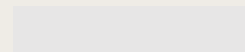


# **Взаємозв'язок психоемоційного стану та паттернів харчової поведінки студентської молоді в умовах хронічного стресу війни**

**Г.Ю. Васильєва, А.М. Скрипніков**

Полтавський державний медичний університет



# Мета дослідження та методи

## Мета дослідження

Виявлення рівня стресового навантаження, основних типів харчової поведінки серед студентської молоді, які здобувають медичну освіту, та аналіз провідних копінг-стратегій як протективних чинників підтримання психічного здоров'я в умовах хронічного стресу воєнного часу.

Вивчення цього питання сприятиме розробці ефективних програм профілактики та корекції, спрямованих на підтримку студентської молоді в умовах тривалої воєнної кризи.

## Методи дослідження

У дослідженні взяли участь **123 здобувача** першого бакалаврського рівня вищої медичної освіти Навчально-наукового медичного інституту ПДМУ.

PSS-10

Шкала сприйманого стресу  
(Cohen et al., 1983)

DEBQ

Dutch Eating Behavior Questionnaire  
(Van Strien et al., 1986)

Копінг-тест

Тест Р. Лазаруса для дослідження  
подолання стресу

# Результати: рівень стресу та стресогенні фактори

Високий рівень суб'єктивного сприйнятого стресу було виявлено у  $37,6 \pm 3,9\%$  студентів. Найбільш значущими стресогенними факторами, пов'язаними з війною, є:



## Емоційний тип харчової поведінки

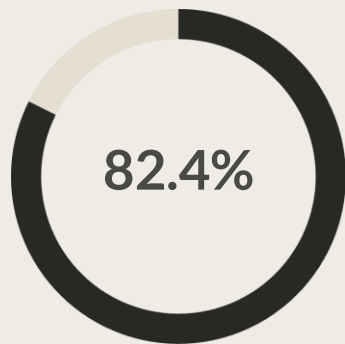
У більшості студентів з високим рівнем сприйманого стресу переважали високі показники за субшкалою **емоційного типу харчової поведінки за DEBQ** —  $78,3 \pm 1,4\%$ .

- Студенти у стресовому стані їдять не тоді, коли відчувають голод, а під впливом негативних емоцій та переживань: тривоги, невизначеності, страху, туги, смутку — «з'їдають» негативні емоції, щоб поліпшити емоційний стан.

# Копінг-стратегії у студентів із високим рівнем сприйнятого стресу

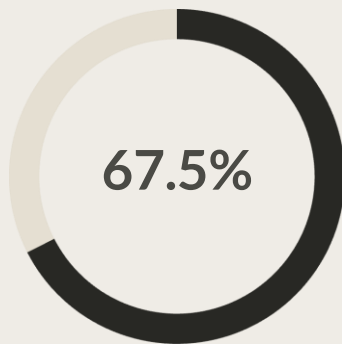
При дослідженні студентів за допомогою опитувальника «Способи поведінки подолання» нами оцінювався ступінь використання студентами таких стратегій подолання стресових ситуацій, як конфронтаційний копінг, дистанціювання, стратегія самоконтролю, пошук соціальної підтримки й прийняття відповідальності, уникання, стратегія планування вирішення проблеми, самоактуалізація.

У групі студентів з високим рівнем сприйманого стресу виявилось поєднання **неконструктивних дезадаптивних копінг-стратегій** з домінуванням:



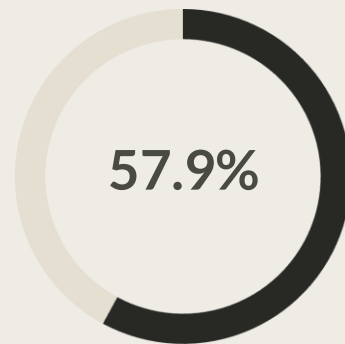
Дистанціювання

±1,2%



Конфронтативний копінг

±1,6%



Втеча / Уникання

±1,4%



Переважа в репертуарі цієї групи студентів дезадаптивних копінг-стратегій призвела не до вирішення проблем, а до нагромадження і поступової синхронізації внутрішнього напруження, що сприяло загальному зниженню толерантності до стресу.

# Висновки

## 1 Емоціогенний тип харчової поведінки

У більшості студентів із високим рівнем сприйнятого стресу домінував емоціогенний тип харчової поведінки ( $78,3 \pm 1,4\%$ ).

Студенти у стані стресу вживають їжу не тоді, коли є голод, а під впливом негативних емоцій та переживань: тривоги, невизначеності, страху, туги, суму.

## 2 Ризик ожиріння та порушення самосприйняття

Цей тип порушення харчової поведінки є гіперфагічною реакцією на стрес або емоційним переїданням. Через значну кількість вуглеводів в їжі та часті «заїдання» негативних емоцій є велика вірогідність розвитку ожиріння.

## 3 Копінг-стратегії

Перевага в репертуарі цієї групи студентів дезадаптивних копінг-стратегій призводить не до вирішення проблем, а до підвищення внутрішнього напруження та сприяє загальному зниженню толерантності до стресу.