

пища, частые перекусы всухомятку (в особенности, преобладание продуктов быстрого питания) и большие интервалы между приемами пищи. В своем рационе они предпочитают блюда быстрого приготовления, а помимо привычных напитков (вода, чай) преобладают газированные, что неблагоприятно сказывается на здоровье ЖКТ. На данный момент лишь 38,9% опрошенных имеют гастроэнтерологические заболевания. Это говорит о высокой частоте встречаемости патологии со стороны ЖКТ.

### **Литература**

1. Бобылева, О. В. Состояние здоровья студенческой молодежи как социально-экологическая проблема / О. В. Бобылева // Вестник ТГУ. – 2013. – № 3. – С. 852–854.

2. Иванова, А. С. Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса / А. С. Иванова, З. С. Тактарова, Д. А. Толмачев // Психология человека и общества – 2019. – № 5. – С. 152–154.

## **ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ВЫБОР ПИЩИ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

**Соловьев А.М.**

Институт инженерной экономики  
г. Красноярск, Россия

Научный руководитель – д-р пед. наук, проф. Кудрявцев М.Д.

**Актуальность.** В последние годы наблюдается тенденция к ухудшению эмоционального состояния студентов, что, в свою очередь, негативно сказывается на их рационе питания, режиме сна и физической результативности.

Ухудшение связано с множеством факторов, включая академическую нагрузку, социальное давление и изменения в образе жизни.

Исследования показывают, что стрессовые ситуации могут вызывать желание употреблять высококалорийные продукты, богатые сахарами и жирами, или же полностью отказываться от пищи, что усугубляет проблемы с весом и здоровьем в целом.

В данной статье мы изучим, как изменяются пищевые привычки и уровень физической активности студентов, в зависимости от их текущего эмоционального состояния, а также рассмотрим варианты решений, направленных на поддержку психоэмоционального здоровья обучающихся.

**Цель** данного исследования – изучить взаимосвязь между эмоциональным состоянием студентов, их уровнем стресса в различные периоды жизни, и их выбором пищи, а также физической активностью.

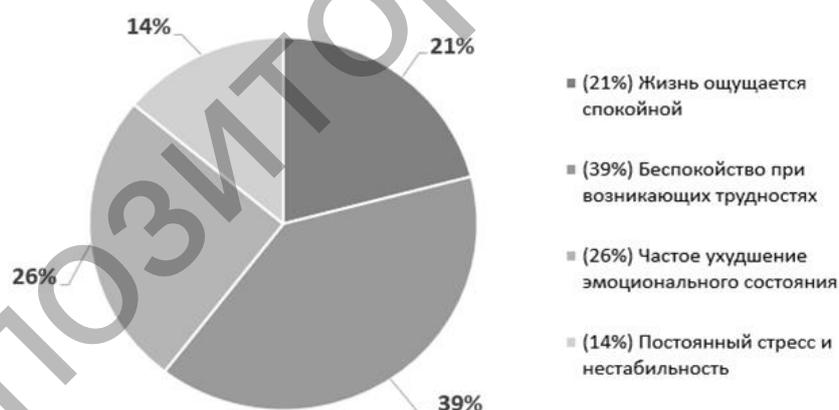
**Материал и методы исследования.** Предмет исследования – влияние эмоционального состояния на выбор пищи и занятия спортом.

Метод исследования – социологический опрос с помощью интернет-ресурсов. Объект исследования – стресс и эмоциональное состояние, питание и спорт, 43 участника опроса.

**Результаты и их обсуждение.** Как бы хорош и успешен ни был студент в учебе, полностью избежать стрессовых ситуаций ему не удастся. А ведь со стороны ещё сказывается и жизнь вне вуза. В этом нет необходимости убеждаться: обучающиеся всегда ставят перед собой множество целей и задач, а, пытаясь достичь или выполнить их все, нередко сталкиваются с возникающими трудностями, которые в столь юном возрасте могут очень резко негативно сказываться на эмоциональном состоянии.

В свою очередь, в стрессе молодым людям свойственно успокаивать себя чрезмерным злоупотреблением вредной пищи, или же, напротив, не испытывать никакого аппетита, тем самым сбивая свою норму потребления калорий. Те же трудности возникают и в физическом плане: студенты могут быть не полностью сосредоточены на упражнениях или попросту отказаться от спорта в эмоционально тяжелый период своей жизни.

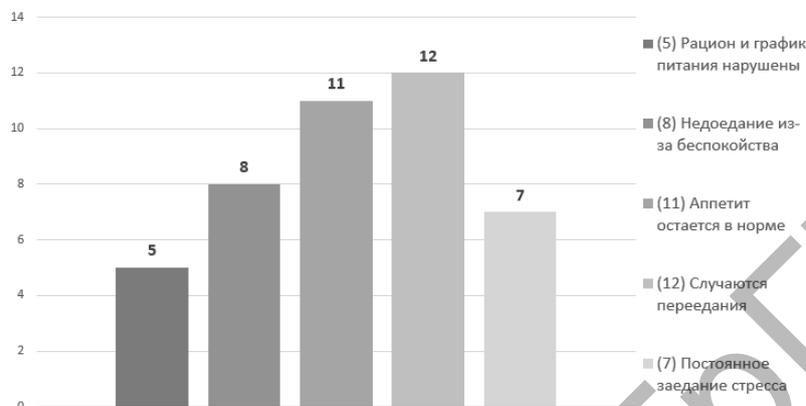
Для достижения нашей цели исследования был проведен социологический опрос среди 43 обучающихся нескольких высших учебных заведений, в ходе которого у студентов попросили оценить их обычное эмоциональное состояние, а также поделиться своим рационом питания и уровнем физической активности (рисунки 1, 2, 3).



**Рисунок 1.** - Оцените свое обычное эмоциональное состояние и уровень стресса

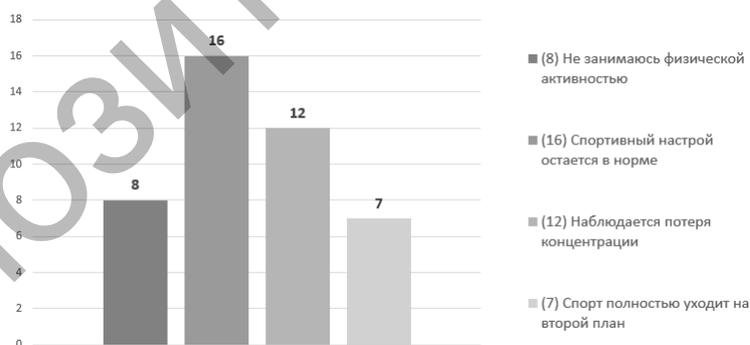
Исходя из графика, мы видим, что большая часть опрошенных студентов, почти 40%, испытывает лишь малое беспокойство при возникающих трудностях в жизни, что считается нормой. Четверть из всех достаточно часто сталкивается с ухудшением эмоционального состояния, а 14% и вовсе испытывают постоянный стресс и нестабильность настроения. Однако есть и 21% студентов, которые расценивают свою жизнь как спокойную и ничему подобному не подвергаются.

Большинство опрошенных сталкиваются с нарушениями в своем рационе и графике питания: 19 из 43 студентов в стрессовые периоды своей жизни находят успокоение в переедании, в том числе вредной пищей. Ещё 13, наоборот, не могут есть нормально. Лишь 11 человек не изменяют своему аппетиту, независимо от эмоционального состояния.



**Рисунок 2.** - Случается ли у вас чрезмерное употребление вредной пищи, или пренебрежение едой, находясь в стрессе?

Результат нельзя назвать хорошим: почти 75% студентов так или иначе сталкиваются с нарушением своего рациона и графика питания. И если у половины из общего числа опрошенных эти нарушения выражаются скромным недоеданием или перееданием, то у целых 25% начинаются серьезные проблемы с питанием из-за стресса, что является крайне высоким показателем для данного критерия.



**Рисунок 3.** - Наблюдается ли у вас ухудшение физической активности, в т.ч. возникновение трудностей в концентрации внимания на выполнении упражнений в период стрессовой ситуации в своей жизни?

Большинство опрошенных не сталкиваются с изменением спортивного настроения; у 12 человек из 43 наблюдается ухудшение концентрации при занятии спортивной деятельностью, а ещё 7 вовсе отказываются от спорта в период эмоциональной нестабильности. Помимо этого, 8 студентов не занимаются физической активностью в целом или же воздержались от ответа.

Показатели лучше, чем в вопросе о питании; вероятно, это связано с тем, что спорт сам по себе является хорошим средством для борьбы со стрессом, из-за чего студенты стараются не откладывать его на второй план.

**Выводы:** Результат проведенного тестирования действительно показывает, что эмоциональное состояние и уровень стресса студентов существенно влияет на их выбор пищи и физическую активность. Студенты с более высоким постоянным уровнем стресса чаще выбирают нездоровую пищу или пренебрегают едой, и реже занимаются спортом. В то же время студенты с положительным эмоциональным состоянием склонны выбирать здоровые продукты и регулярно заниматься физической активностью. Полученные сведения могут способствовать разработке специальных программ в высших учебных заведениях, направленных на поддержку психоэмоционального здоровья обучающихся.

### Литература

1. Влияние стресса на пищевое поведение студентов в период сессии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.usma.ru/handle/usma/13557>. – Дата доступа: 15.02.2025.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ НА АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*Станевская М.Е.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

**Актуальность.** Климатические изменения значительно усугубляют клиническую картину пациентов с хроническими респираторными аллергическими заболеваниями, такими как бронхиальная астма и аллергический риноконъюнктивит. Повышение температуры и концентрации CO<sub>2</sub> изменяет ключевые характеристики пыльцы растений: увеличивается продолжительность пыльцевых сезонов, объем пыльцы и её аллергенный потенциал. Это приводит к более интенсивному воздействию аллергенов на пациентов, обостряя имеющиеся заболевания и вызывая новые случаи сенсibilизации. Изменения в характере осадков и ветровых режимов способствуют распространению пыльцевых аллергенов в новые экологические ниши. Неэндемичные виды проникают в новые регионы, создавая риск сенсibilизации ранее не подверженных воздействию популяций и формируя новые аллергенные угрозы.