DOI 10.11603/2411-1597.2026.2.16356
УДК 613.613.2:378.6:61-057.875

СКРИНІНГ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

Анастасія Дудник, Надія Рега

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України, Тернопіль, Україна

Вступ. Розлади харчової поведінки (РХП) є актуальною проблемою серед студентів медичних закладів через поєднання емоційного виснаження, стресу та високих академічних вимог. Дослідження фокусується на підлітковому та юнацькому віці, коли РХП, зокрема анорексія та булімія, найчастіше впливають на фізичне здоров'я та професійну діяльність майбутніх медичних сестер.

Мета роботи – дослідити наявність і частоту розладів харчової поведінки серед студентів медичного коледжу.

Основна частина. За даними літератури, поширеність РХП серед студентів-медиків сягає 20 %, що вдвічі перевищує середньосвітовий показник. Основними тригерами є тривожність, низька самооцінка, перфекціонізм та високе психоемоційне навантаження. У 2025–2026 навчальному році проведено анонімне опитування 65 здобувачів освіти Первомайського медичного фахового коледжу за методикою EAT-26. За результатами скринінгу, симптоми РХП виявлено майже в третини студентів. Зокрема, 66,7 % респондентів мають страх перед надмірною масою тіла, 66,2 % – думки про схуднення, а 43,4 % переживають епізоди переїдання. Про спалювання калорій під час тренувань думають 53,8 % опитаних, а лише 40 % не уникають вуглеводної їжі. Почуття провини після споживання їжі мають 32,3 % опитаних, а 16,9 % визнають, що їжа керує їх життям. З метою профілактики виявлених порушень серед студентів упроваджено просвітницько-роз'яснювальні заходи щодо раціонального харчування та психогігієни.

Висновки. Скринінг за тестом EAT-26 підтвердив ознаки РХП у третини студентів медичного коледжу (32,3 %). Головними проблемами були страх набрати масу тіла (66,7 %), незадоволеність тілом, епізоди переїдання (43,4 %) та жорсткий контроль калорій. Доведено, що психоемоційне напруження студентів напряму викликає шкідливі харчові звички та почуття провини після споживання їжі. Отримані результати обґрунтовують потребу в постійному моніторингу психічного стану молоді, а проведені роз'яснювальні бесіди стали ефективним першим кроком для підвищення їх обізнаності та зниження стресу.

Ключові слова: медична сестра; розлад харчової поведінки; студент медичного коледжу.

SCREENING FOR EATING DISORDERS AMONG MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Anastasiia Dudnyk, Nadiya Reha

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ternopil, Ukraine

Introduction. Eating disorders (EDs) represent a significant issue among medical students due to a combination of emotional exhaustion, stress, and high academic demands. The study focuses on adolescence and young adulthood, a period when EDs, particularly anorexia and bulimia, most frequently impact the physical health and future professional activities of nursing students.

The aim of the study – to investigate the presence and frequency of eating disorders among medical college students.

The main part. According to the literature, the prevalence of EDs among medical students reaches 20 %, which is twice the global average. Anxiety, low self-esteem, perfectionism, and high psycho-emotional load act as the primary triggers. In the 2025–2026 academic year, an anonymous survey of 65 students at Pervomaisk Medical College was conducted using the EAT-26 methodology. Screening results revealed ED symptoms in nearly one-third of the students. Specifically, 66.7 % of respondents fear gaining excess weight, 66.2 % have thoughts about losing weight, and 43.4 % experience episodes of overeating. Additionally, 53.8 % of those surveyed think about burning calories during workouts, while only 40 % do not avoid carbohydrate-rich foods. Feeling guilty after eating is experienced by 32.3 % of respondents, and 16.9 % admit that food controls

© Анастасія Дудник, Надія Рега, 2026

their lives. To prevent the identified disorders among students, educational and awareness-raising measures regarding rational nutrition and mental hygiene have been implemented.

Conclusions. Screening with the EAT-26 test confirmed signs of EDs in one-third of medical college students (32.3 %). The primary issues identified were fear of gaining weight (66.7 %), body dissatisfaction, episodes of overeating (43.4 %), and strict calorie control. It was proven that students' psycho-emotional stress directly triggers harmful eating habits and feelings of guilt after meals. The obtained results justify the need for continuous monitoring of the youth's mental state, while the educational sessions served as an effective first step to raise their awareness and reduce stress.

Keywords: nurse; eating disorder; medical college student.

Вступ. Розлади харчової поведінки (РХП) серед здобувачів освіти стають дедалі актуальнішою проблемою у сучасному світі. Спектр розладів харчової поведінки є значно широким. Найбільш поширеними є нервова анорексія і нервова булімія. Крім того, атипові та часткові клінічні прояви, а також компульсивне переїдання дедалі частіше спостерігають серед осіб молодшого віку [1]. Розлади харчової поведінки охоплюють групу психічних станів, що характеризуються стійкими порушеннями харчових звичок, сприйняття власного тіла і регуляції маси тіла, які суттєво погіршують фізичне здоров'я та психосоціальне функціонування [2].

Ці розлади мають багатофакторне походження у студентів медичних закладів – емоційне виснаження, хронічний стрес, соціальний тиск, високі академічні вимоги, суперництво, а також брак часу та сну. Початок зазвичай припадає на підлітковий вік і пов'язаний із пубертатними змінами, інтенсивним ростом та етапами психічного розвитку. Нервова анорексія найчастіше виникає у віці 14–24 років, тоді як булімія – в 16–20 років. Розлади харчової поведінки в 10–15 разів частіше виникають у дівчат, ніж у хлопців [2, 3].

Актуальність дослідження серед студентів-медиків зумовлена тим, що розлади харчової поведінки можуть негативно впливати не лише на поточний освітній процес, а й на професійну діяльність медичного фахівця в майбутньому.

Мета роботи – дослідити наявність і частоту розладів харчової поведінки серед студентів медичного коледжу.

Основна частина. У світі, за даними літератури, майже 9 % населення мають певну форму розладу харчової поведінки. Серед студентів-медиків, зокрема майбутніх медичних сестер, поширеність РХП сягає 20 %, що приблизно вдвічі перевищує світовий показник. Це підкреслює підвищену вразливість цієї групи до психологічних та соціальних факторів, які формують самооцінку майбутніх медичних сестер [4].

Актуальність дослідження харчової поведінки як психологічного чинника якості життя зумовлена сучасними викликами. Харчова поведінка є складним феноменом, що відображає взаємодію біологічних, психологічних та соціокультурних факторів, які впливають на вибір, споживання і ставлення до їжі. Розуміння харчової поведінки є ключовим для вивчення розладів, таких, як анорексія, булімія та компульсивне переїдання. Харчова поведінка не лише відображає фізіологічні потреби організму, але й є індикатором психологічного стану особистості [3].

Раціональне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток, сприяє профілактиці захворювань, підвищує працездатність і створює умови для адаптації організму до змін навколишнього середовища. Нехтування принципами здорового харчування підвищує ризик розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту та організму загалом. Надмірна калорійність раціону призводить до появи надлишкової маси тіла, що збільшує навантаження на серцево-судинну систему [5]. Тривале порушення харчування може спричинити розвиток гастриту, холециститу, виразкової хвороби та інших патологій травної системи. Дефіцит вітамінів і мікроелементів може викликати ендокринні порушення. Крім того, незбалансоване харчування негативно впливає на імунну систему, знижуючи її функціональну активність [6].

Освіту медичних сестер вважають складною та стресовою сферою навчання. У здобувачів медичної освіти змінюється звичний спосіб життя: зростає обсяг навчальної інформації, виникає потреба самостійно раціонально розподіляти час та організовувати навчальний процес. Це супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням і напруженням організму загалом. Водночас раціональне харчування є важливою складовою здорового

способу життя, однак серед студентів-медиків його значущість часто недооцінюють [7, 8].

За даними дослідження [4], студенти медичних закладів мають підвищений ризик розвитку РХП, що підкреслює важливість дослідження взаємодії академічного середовища та психологічного дистресу, а також їх впливу на поведінку, пов'язану зі здоров'ям у цій популяції.

Самооцінка і тривожність є ключовими психологічними чинниками, що пояснюють, як освітній контекст медсестринства впливає на РХП. Тривожність є провокувальним фактором розвитку РХП, зокрема через емоційну дисрегуляцію та перфекціонізм, що часто притаманні студентам медичних спеціальностей. Низька самооцінка посилює сприйнятливість до проблем, пов'язаних зі сприйняттям власної зовнішності й соціальним порівнянням, що, у свою чергу, підвищує вразливість до нереалістичних ідеалів худорлявості та професійного вигляду [9].

Вивчення того, як самооцінка і тривога опосередковують зв'язок між освітою в галузі медсестринства та РХП, може забезпечити нові розуміння для розробки ефективних стратегій профілактики та зміцнення психічного здоров'я в освітньому середовищі [9].

У межах дослідження було проведено анонімне опитування щодо особливостей харчової поведінки серед здобувачів освіти Первомайського медичного фахового коледжу. В анкетуванні взяли участь 65 респондентів.

Дослідження проводили у 2025–2026 навчальному році.

Для виявлення розладів харчової поведінки студентам медичного коледжу було запропоновано опитувальник харчових установок EAT-26 (Eating Attitudes Test-26), який допомагає виявити стани, пов'язані з порушенням харчової поведінки, сприйняття тіла та контролю за його масою.

Тест EAT-26 складається з 26 основних запитань, що оцінюють загальні харчові установки і поведінку. Відповідаючи на 26 запитань шкали, обстежуваний зазначає ступінь вираження різних симптомів, вибираючи одну з таких відповідей: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «майже завжди» або «постійно».

Результати анкетування свідчать про те, що приблизно в третини студентів є симптоми РХП (рис.).

Серед респондентів 66,7 % студентів мають страх перед надмірною масою тіла, 5,4 % завжди дотримуються дієти, 29,2 % стурбовані думками про жирові відкладення на тілі.

Велика частина студентів (66,2 %) має думки щодо схуднення, зокрема 26,1 % – часто або завжди. Про спалювання калорій під час тренувань згадують 53,8 % респондентів, думають про це часто або завжди 21,6 %. У великій частині випадків (21,6 %) інші

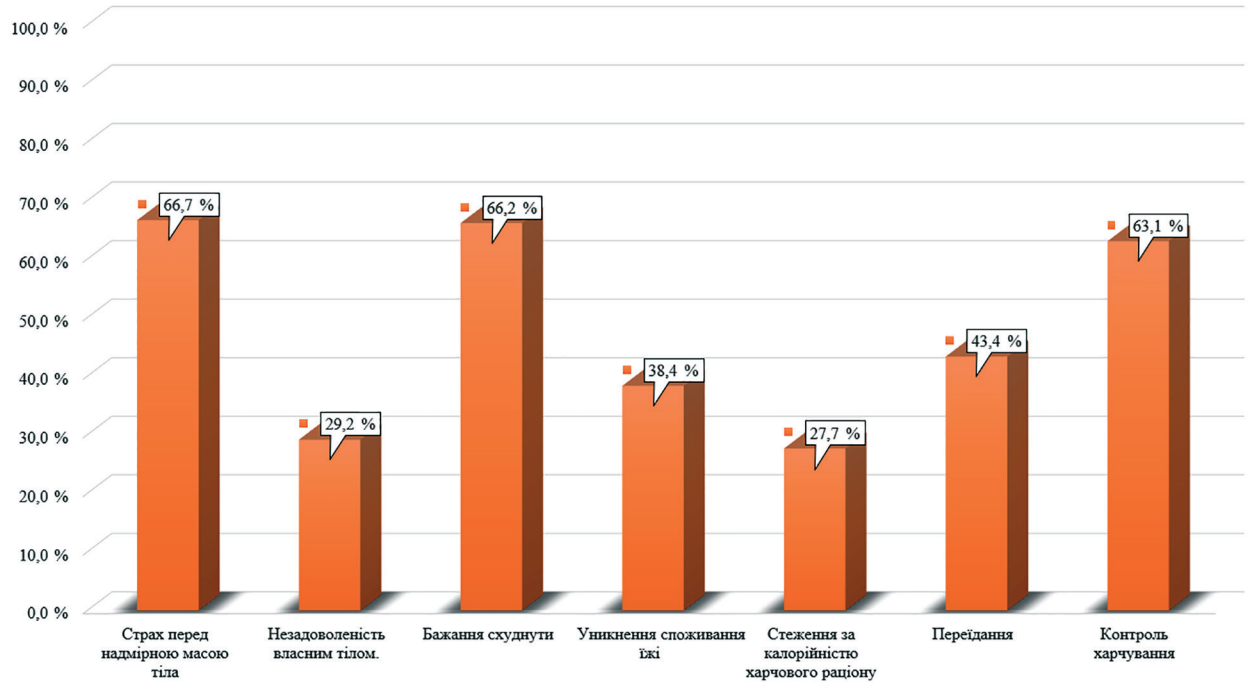

Рис. **Узагальнені показники харчової поведінки студентів медичного коледжу.**

люди думають, що респондент занадто худий, що також вказує на прагнення до постійного зменшення маси тіла.

Уникають споживання їжі, коли голодні, 38,4 % студентів. Більше половини опитаних час від часу відчувають занепокоєння з приводу споживання їжі, а 52,3 % студентів, на думку інших людей, їдять недостатньо. Ще значна частина студентів (32,3 %) відчуває провину після їди, зокрема 15,35 % мають це відчуття часто або завжди. 12,3 % студентів мають відчуття, що приділяють занадто багато часу їжі та думкам про неї.

Більшість студентів (27,7 %) стежить за калорійністю спожитої їжі. Тільки 40 % респондентів не уникають їжі з великим вмістом вуглеводів. Частина студентів (4,6 %) часто уникає їжі, яка містить цукор. Лише 26,2 % респондентів не споживають дієтичних продуктів, тоді як чимало студентів їх споживають (15,3 % – часто або завжди). 20 % студентів, тобто кожен п'ятий, відчувають дискомфорт після споживання солодощів.

Також у значної частини студентів (43,4 %) час від часу є епізоди переїдання.

Час від часу 63,1 % респондентів розрізають свою їжу на маленькі шматочки, причому 18,4 % роблять це часто або постійно. Досить велика частина студентів (23 %) вважає своє споживання їжі довшим, ніж в інших. Тільки четверта частина респондентів (24,6 %) не проявляє самоконтролю стосовно їжі. 16,9 % респондентів відчувають, що їжа керує їх життям часто або завжди.

З метою збереження здоров'я студентів і профілактики розладів харчової поведінки було проведено роз'яснювальні бесіди, спрямовані на підвищення обізнаності щодо принципів здорового харчування та важливості психоемоційного благополуччя. У ході бесід обговорювали питання щодо впливу стресу, тривожності та навчального навантаження на харчову поведінку, а також способи їх подолання. Особливу увагу приділяли формуванню навичок управління стресом, розвитку адаптивності та зниженню рівня емоційної напруги. Такі заходи сприяють кращому пристосуванню студентів до змінних умов навчання та зменшенню ризику розвитку порушень харчової поведінки.

Висновки. 1. Опитування за тестом EAT-26 показало, що майже третина студентів (32,3 %) Первомайського медичного коледжу має ознаки розладів харчової поведінки. Цей показник є дуже високим і підтверджує, що майбутні медичні сестри сильно піддатливі до таких проблем через стрес у навчанні.

2. Головними проблемами серед студентів є незадоволеність своїм тілом і постійне бажання схуднути. Більшість опитаних (66,7 %) боїться набрати зайву масу тіла, 66,2 % постійно думають про схуднення, а 60 % намагаються взагалі не споживати вуглеводної їжі та суворо рахують калорії.

3. Психологічний стан студентів прямо впливає на те, як вони харчуються. Багато молодих людей має шкідливі звички: 43,4 % час від часу переїдають, 38,4 % не їдять навіть тоді, коли голодні, а 32,3 % відчувають провину після кожного споживання їжі. Кожен п'ятий студент відчуває, що їжа повністю керує його життям.

4. Такі результати свідчать про те, що в медичних коледжах необхідно постійно стежити за психологічним станом студентів. Проведені роз'яснювальні бесіди стали корисним першим кроком – вони допомогли студентам дізнатися більше про здорове харчування та навчили їх краще справлятися зі стресом.

Джерела фінансування. Дослідження виконано за власні кошти авторів, воно не мало зовнішнього фінансування.

Внесок авторів:

Анастасія Дудник – проведення анкетування; аналіз та інтерпретація отриманих даних; пошук літературних джерел; написання і редагування статті.

Надія Рега – розробка ідеї дослідження і публікації; визначення мети і завдань; огляд літератури; узагальнення висновків; редагування та остаточне затвердження статті.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про використання штучного інтелекту. Статтю підготовлено із застосуванням технологій штучного інтелекту. В процесі її написання автори використали інструменти штучного інтелекту виключно для технічного редагування тексту, перевірки граматики, стилістичного доопрацювання та узагальнення інформації з наданих джерел. Уся наукова концепція, методологія, аналіз джерел, інтерпретація результатів та висновки є результатами інтелектуальної праці авторів.

REFERENCES

1. Hernández-Mariano, J.Á., Hurtado-Salgado, E., Velázquez-Núñez, M.D.C., & Cupul-Uicab, L.A. (2024). Prevalence of Academic Burnout Among Nursing Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of nursing education*, *63* (8), 533-539. DOI 10.3928/01484834-20240502-04.

2. Consuelos-Sánchez, K.S., Cano-Estrada, A., Castañeda-Marquez, A.C., & Hernández-Mariano, J.A. (2023). Nursing training and its association with burnout syndrome among Mexican undergraduate students. *Salud Mental*, *46* (2), 97-104. DOI 10.17711/SM.0185-3325.2023.013.

3. Treasure, J., Duarte, T.A., & Schmidt, U. (2020). Eating disorders. *Lancet (London, England)*, *395* (10227), 899-911. DOI 10.1016/S0140-6736(20)30059-3.

4. Cano-Estrada, E.A., Guerrero-Solano, J.A., Rodríguez-Moreno, R., López-Nolasco, B., Mendoza-Mojica, S.A., Razo-Blanco-Hernández, D.M. ... & Hernández-Mariano, J.Á. (2025). Association Between Nursing Education and Risk of Eating Behavior Disorders Among Undergraduate Students. *Nursing Reports*, *15* (12), 433. DOI 10.3390/nursrep15120433.

5. Plakida, O.L., Vastianov, R.S., Horoshkov, O.V., Ostapchuk, K.V., & Matiushenko, P.M. (2023). Nutrition in modern socio-economic conditions of Ukraine as a health-forming factor (literature review). *Experimental and Clinical Medicine, 92* (2). DOI 10.35339/ekm.2023.92.2.pvh.

6. Slabkiy, G.O., Keretsman, A.O., & Markovych V.P. (2025). Sposib harchuvannya yak skladova zdorovogo sposobu zhyttya [Eating habits as a part of a healthy way of life]. *Intermedical journal, 3,* 107-110 [in Ukrainian]. DOI 10.32782/2786-7684/2025-3-17.

7. Pazhanivelu, V., Matar Alshammari, R., Rajeh Alharbi, S., Mohammed Almoharef, M., Abdulkhakim Alkhalaf, A., Abdulwahab Almajhad, R., ... & Nayef Aldivon, D. (2025). Association between Academic Motivation, Perceived Stress and Self-Esteem Among Nursing Students. *Egyptian Journal of Health Care, 16* (1), 420-435. DOI 10.21608/ejhc.2025.410976.

8. Efstathiou, M., Kakaidi, V., Tsitsas, G., Mantzoukas, S., Gouva, M., & Dragioti, E. (2025). The prevalence of mental health issues among nursing students: An umbrella review synthesis of meta-analytic evidence. *International journal of nursing studies, 163*, 104993. DOI 10.1016/j.ijnurstu.2025.104993.

9. Rosenbaum, D.L., & White, K.S. (2013). The Role of Anxiety in Binge Eating Behavior: A Critical Examination of Theory and Empirical Literature. *Health psychology research*, *1* (2), e19. DOI 10.4081/hpr.2013.e19.

Надійшла до редакції: 15.05.2026
Прийнято після рецензування: 19.05.2026
Подано до друку: 22.05.2026