

ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УЧЕБНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Горбель А. А.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Рышкель О.С. – к. с.-х. н., доцент, доцент кафедры ИПиЭ

Аннотация. Проведено эмпирическое исследование взаимосвязей между компонентами образа жизни студентов и показателями их психоэмоционального состояния и работоспособности. Проведено анкетирование. Установлены закономерности: на сколько нездоровые привычки выступают мощными усилителями стресса и как успеваемость связана с эмоциональным благополучием.

Ключевые слова: образ жизни студентов, сон, питание, стресс, эмоциональное выгорание, работоспособность, прокрастинация, анкетирование, психоэмоциональное состояние, здоровье студентов

Введение. Образ жизни студента, формируемый под влиянием высоких учебных нагрузок и ограниченных ресурсов, представляет собой комплекс взаимосвязанных компонентов: режим сна, рацион питания, физическая активность и цифровые привычки. Установлено, что эти компоненты оказывают значимое влияние на когнитивные функции и эмоциональное состояние: дефицит сна нарушает память и концентрацию, нерегулярное питание ведёт к резким колебаниям уровня глюкозы и энергии, а злоупотребление кофеином провоцирует тревожность. Наряду с этим, студенческий стресс и эмоциональное выгорание являются ключевыми психологическими детерминантами успешности [1].

Основной задачей данного исследования является эмпирическая проверка и количественная оценка силы корреляций между этими компонентами образа жизни студентов и уровнем их психоэмоционального состояния и учебной эффективности.

Основная часть. В данном исследовании использовался метод анкетирования с целью сбора объективных данных о поведении, привычках и самочувствии студентов. Была разработана оригинальная анкета, содержащая 36 вопросов, охватывающих все ключевые аспекты темы: характеристики сна, пищевое поведение, потребление стимулирующих напитков, уровень физической активности, учебная успеваемость и психоэмоциональное состояние.

Процесс сбора данных был проведен через онлайн-форму, что позволило получить ответы от широкого круга студентов. Всего в тестировании приняло участие 125 студентов. Из них 62 % составляли парни и 38% – девушки. Средний возраст участников составил 18 лет, с минимальным возрастом 17 лет и максимальным 20 лет. В исследовании участвовали студенты всех курсов.

Анализ полученных данных выявил статистически значимые взаимосвязи между поведенческими характеристиками и психоэмоциональными показателями.

Регулярное употребление кофе и энергетических напитков сопровождается более высокой частотой нарушений концентрации внимания. Среди студентов, систематически потребляющих кофеин, 40 % отмечают проблемы с концентрацией, тогда как среди студентов с редким потреблением этот показатель составляет 23 %. Таким образом, частота когнитивных затруднений увеличивается в 1,7 раза. Это может объясняться как прямым воздействием переизбытка кофеина, так и опосредованным влиянием через другие факторы. Формируется круговорот: вызванная недосыпом усталость побуждает к употреблению стимуляторов, которые, в свою очередь, дополнительно ухудшают качество сна, что в конечном итоге подрывает и когнитивную работоспособность, и общее самочувствие.

Исследование продолжительности сна показало, что среди студентов с его недостатком высокий уровень стресса фиксируется у 85 % девушек и 50 % юношей. При нормальной

продолжительности сна данный показатель снижается, однако остаётся значительным – 56 %. Это свидетельствует о том, что дефицит сна выступает существенным усилителем стрессовой нагрузки.

Частое употребление фастфуда связано с более выраженными проявлениями стрессового реагирования: склонность к «заеданию» стресса у таких студентов встречается в 2,3 раза чаще, что указывает на использование такой пищи, как неэффективной стратегии совладания со стрессом. При этом большинство студентов, регулярно употребляющих фастфуд, также систематически потребляют кофеиносодержащие напитки, что указывает на формирование комплексного поведенческого паттерна. В этом паттерне стимуляторы используются для борьбы с усталостью, а «комфортная» еда – для снятия стресса, что усугубляет исходное психоэмоциональное напряжение и снижает работоспособность.

Анализ студенческой успеваемости выявил парадоксальную закономерность: среди студентов с успеваемостью выше среднего признаки эмоционального выгорания отмечают 53 %, тогда как среди студентов с успеваемостью ниже среднего – 41 %. Среди девушек данный показатель достигает 60 %. Разница составляет около 30 %, что позволяет говорить о феномене «цены успеха».

Прокрастинация не исключает достижения высоких результатов, так как 82 % студентов, часто откладывающих выполнение учебных заданий, демонстрируют успеваемость выше среднего уровня. Однако максимальная результативность до 91 % наблюдается у студентов с высокой учебной дисциплиной, редко прибегающих к откладыванию задач.

Предыдущие закономерности являются основными, однако существуют и другие зависимости, характеризующиеся более низкой степенью корреляции. Дополнительные взаимосвязи представлены на рисунке 1, где показана корреляционная матрица, отражающая степень взаимосвязи между исследуемыми показателями [2].

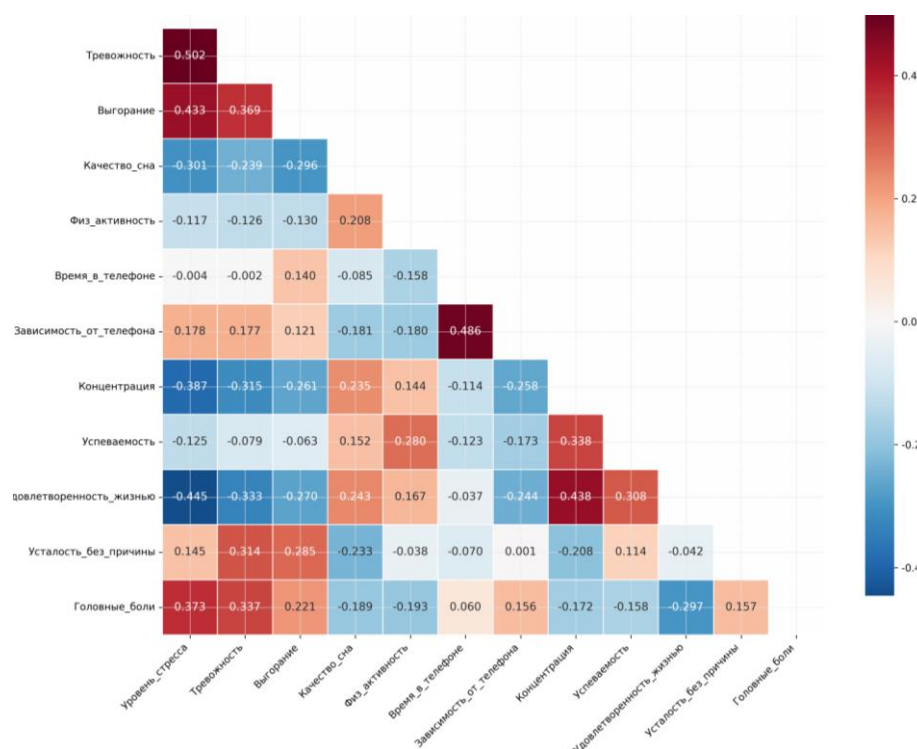


Рисунок 1 – Корреляционная матрица взаимосвязей между показателями

Данная матрица демонстрирует статистически значимые корреляции: сильная положительная связь между стрессом и тревожностью ($r=0,502$), стрессом и выгоранием ($r=0,433$), а также более слабые связи или отрицательные связи, например, между стрессом и удовлетворенностью жизнью ($r=-0,445$). Это позволяет понять комплексные взаимосвязи между факторами образа жизни и благополучием.

Использование корреляционной матрицы в данном контексте имеет принципиальное

значение, так как оно позволяет выйти за рамки анализа изолированных привычек и увидеть студенческий образ жизни как единую экосистему. Матрица визуализирует, как незначительные на первый взгляд факторы – например, время, проведенное в смартфоне, или качество сна – вступают в синергию с учебной нагрузкой, создавая кумулятивный эффект. Это дает возможность не просто зафиксировать факт наличия стресса, а обнаружить его скрытые причины, что необходимо для разработки точечных мер психологической поддержки и оптимизации образовательного процесса.

Закключение. В результате исследования подтверждена гипотеза о взаимосвязи образа жизни студентов с их психоэмоциональным состоянием и работоспособностью. Ключевой вывод заключается в том, что нездоровые привычки складываются в устойчивую негативную систему, выступающую не столько причиной, сколько мощным усилителем стресса, вызывая истощения.

Умственная работоспособность, психологическая устойчивость и способность к обучению – это не абстрактные заданные величины, а динамические состояния, напрямую зависящие от физиологического и эмоционального фундамента, который студент выстраивает своими повседневными выборами. Проведённое исследование наглядно показало, насколько распространены в студенческой среде выборы, которые последовательно ослабляют этот фундамент, приводя к взаимосвязанному ухудшению физического самочувствия и психоэмоционального состояния.

Наиболее эффективным способом улучшения ситуации является системный подход, направленный на управление учебной нагрузкой, развитие навыков саморегуляции и профилактику эмоционального выгорания, что способно одновременно повысить как студенческие результаты, так и психологическое благополучие студентов.

Список литературы

1. Портал здоровья студентов: информация о рисках и профилактике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studenthealth.edu.ru/>. – Дата доступа: 09.12.2025.
2. Кузьмин, С. А. Методы статистического анализа в психологических исследованиях / С. А. Кузьмин. – СПб.: БХВ-Петербург, 2023. – 272 с.

UDC 616-072.8:37.091.212.5

LIFESTYLE AS A FACTOR OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL WELL-BEING AND ACADEMIC EFFECTIVENESS OF STUDENTS

Horbel A. A.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Scientific supervisor: Ryshkel O.S. – Cand. of Sci., associate professor, associate professor of the Department of ICSD

Annotation. An empirical study of the interrelationships between the components of students' lifestyle and indicators of their psycho-emotional state and working capacity has been conducted. A survey was conducted on 36 questions. Patterns have been established: how much unhealthy habits act as powerful stress enhancers and how academic performance is related to emotional well-being. Significant gender differences in response to stressful factors have been identified.

Keywords: students lifestyle, sleep, nutrition, stress, emotional burnout, performance, procrastination, questionnaires, psycho-emotional state, students' health.