

Оюутнуудын хооллолтын зан үйл ба түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсийн судалгаа

Б.Золзаяа¹, Д.Алтанчимэг¹, Х.Сэр-Од², С.Хандмаа³, Г.Дарамбазар⁴

¹АШУҮИС, НЭМС, Эрүүл Мэндийн Нийгмийн Ажил, Нийгмийн Ухааны Тэнхим

²АШУҮИС, НЭМС, Эпидемиологи биостатистикийн тэнхим

³АШУҮИС, Төгсөлтний өмнөх сургалтын бодлого зохицуулалтын газар

⁴АШУҮИС, Био-Анагаахын сургууль

Цахим шуудан: eph22e301@gt.mnms.edu.mn, Утас: 99974303

Түлхүүр үг:

Нойр
Сэтгэл гутрал
Сэтгэл хямрал
Стресс
Импульсив
байдал

Товч утга:

Үндэслэл: Их сургуульд суралцах үе нь оюутнууд ихэвчлэн бие даан амьдрахтай холбоотойгоор амьдралын хэв маяг, хооллолт, нойр өөрчлөгдөх, сэтгэлзүйн хувьд ачаалал нэмэгдэх зэрэг эрүүл бус зан үйл нэмэгддэг онцлог үе юм. Оюутнуудын дунд, нэн ялангуяа анагаах ухааны чиглэлээр суралцаж буй оюутнуудын хооллолтын зан үйл, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар хийгдсэн судалгаа манай оронд ховор байгаа нь энэхүү судалгаа хийх үндэслэл болж байна. **Зорилго:** АШУҮИС-ийн оюутнуудын хооллолтын зан үйл, нөлөөлөх хүчин зүйлс болох нойр, импульсив байдал, сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресстэй холбон судлах. **Арга, аргачлал:** Бид энэхүү судалгааг агшингийн судалгааны загвараар АШУҮИС-ийн 7 бүрэлдэхүүн сургуулийн 1-6 дугаар дамжааны 358 оюутнуудын мэдээллийг олон улсад хэрэглэгддэг стандарт, баталгаажсан асуумжууд болох Гурван хүчин зүйлийн хооллолтын асуумж-18 (Three-Factor Eating Questionnaire Revised-18, TFEQ-R 18), импульсив зан үйлийн хэмжүүр-20 (Short UPPS-P Impulsive Behavior Scale-20, SUPPS-P-20), Сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийн хэмжүүр-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale-21, DASS21), Питтсбургын нойрны чанарын индекс (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) -аар авч, судалгааны мэдээллийг SPSS-25.0 программыг ашиглан статистик боловсруулалт хийсэн. **Үр дүн:** Хооллолтын зан үйлийн хувьд хяналтгүй хооллолт (UE), ухамсарт хязгаарлалт (CR) нь эрэгтэй, эмэгтэй хүйсийн оюутнуудад ижил боловч сэтгэл хөдлөлийн хооллолт (EE) нь эрэгтэй оюутнуудад илүү байх хандлагатай байна. Оюутнуудын хооллолтын зан үйл биеийн жингийн индексээс хамааралтай байна. Биеийн жингийн индекс нэмэгдэхэд сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс нэмэгдэх хандлагатай байна. Мэдрэмжээ хайх байдал, эерэг яаралтай мэдрэмж эмэгтэй оюутнуудад өндөр байна. Нийт оюутнуудын 83.5 хувь нь нойрны чанар муу, үүний улмаас сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс болон импульсив байдал нэмэгдэж байна. Сэтгэлзүйн ачаалал, импульсив байдал нь суралцаж буй мэргэжлийн чиглэлээс үл хамааралтай, харин суралцаж буй дамжаа ахих тусам буурч, нойрны чанар нь нэмэгдэж байна. **Дүгнэлт:** АШУҮИС-ийн оюутнуудын хооллолтын зан үйл хүйсийн хооронд ижил, суралцаж буй дамжаа, мэргэжлийн чиглэлийн хооронд ялгаатай байна. Нийт оюутнуудын 83.5 хувь нь нойрны чанар муутай байгаа нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс болон импульсив байдал нэмэгдэхэд нөлөөлж байна. Сэтгэлзүйн ачаалал, импульсив байдал нь суралцаж буй мэргэжлийн чиглэлээс үл хамааралтай, харин суралцаж буй дамжаа ахих тусам буурч, нойрны чанар нь нэмэгдэж байна. Биеийн жингийн индекс нэмэгдэхэд хооллолтын ухамсарт хязгаарлалт буурч байгаа нь тус тус тодорхойлогдлоо.

Үндэслэл: Манай улсын хүн амын өвчлөлийн тэргүүлэх 5 шалтгаанд амьсгалын тогтолцооны өвчин, хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин, зүрх, судасны тогтолцооны өвчин, шээс бэлгийн тогтолцооны өвчин, мэдрэлийн тогтолцооны өвчин ороод байна. Эдгээрийг байршлаар авч үзэхэд Улаанбаатар хотод хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин тэргүүлж байна. Тухайлбал 10000 хүн амд ноогдох хоол боловсруулах тогтолцооны өвчин хотод 1362, хөдөөд 1347 байна. Харин хоол боловсруулах тогтолцооны өвчний түвшин 2021 оны байдлаар эмэгтэйчүүдэд 1031 болж, 10 жилийн дунджаас 41-ээр буурч, эмэгтэйчүүдэд 1669 болж, 10 жилийн дунджаас 54-өөр илүү байна. Сүүлийн жилүүдэд дэлхий нийтийн хооллолтын зан үйлийн асуудал анхаарал татаж байна. Оюутнуудын дунд хийсэн судалгаагаар хооллох зан үйл нь бусад насны бүлэг бүрд онцлогтой ба үүнд нойр, сэтгэл гутрал, сэтгэл хямрал, биологийн цаг зэрэг олон хүчин зүйлс нөлөөлж байгааг тодорхойлсон байдаг. Хооллолт нь дэлхий дахинд тулгамдаж буй нийгмийн эрүүл мэндийн маш томоохон асуудал болох таргалалтын суурь хүчин зүйл юм. Хэдийгээр хоолны илчлэг, давтамж, хэмжээ, найрлагыг судалсан судалгаа олон байдаг хэдий ч хооллолтыг нойр, сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс БЖИ, хооллолтын ухамсарт чадвар зэрэг хүчин зүйлтэй холбосон судалгаа цөөн байна²

Сүүлийн үед их сургуульд суралцаж буй оюутнуудын хооллолт болон сэтгэл хөдлөлийн хамаарал, өсвөр насны охидын хооллох зан үйл, насанд хүрэгчдийн хооллох зан үйл ба нойрны хамаарал, их дээд сургуулийн эмэгтэй оюутнуудын биеийн бүтэц, шөнийн хоол идэх зуршил болон нойрны чанар хоорондын уялдаа холбоо, оюутнуудын хооллох зан үйл ба эрүүл хооллолт зэрэг хооллолтын зан үйлийг нойр, сэтгэл хөдлөл зэрэгтэй холбон судалсан судалгаа идэвхжиж байна.¹⁻⁷ Их сургуульд суралцах үе нь оюутнууд хоолоо өөрөө сонгох, хооллох зан үйл өөрчлөгдөх, зарим тохиолдолд эрүүл бус хооллолт нэмэгддэг онцлог үе юм. Иймд их сургуулийн оюутнуудын хооллох зан үйл түүнд нөлөөлөх нойр, импульс болон сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэлийн хямралын хоорондын хамаарал, хооллох зан үйл (UE ба EE) болон биеийн бүтцийн хэмжээ, биеийн жингийн индексийн хэмжигдэхүүн хоорондын холбоо зэргийг судлах шаардлагатай байгаа нь энэхүү судалгааг хийх үндэслэл болж байна.

Зорилго: АШУҮИС-ийн оюутнуудын хооллолтын зан үйл, түүнд нөлөөлөх хүчин зүйлс болох нойр, импульсив байдал, сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресстэй холбон судлах

Зорилт: АШУҮИС-ийн оюутнуудын хооллолтын зан үйлийг нойр, импульсив байдал, сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресстэй холбон мэргэжлийн чиглэл, суралцаж буй дамжаатай уялдуулан судлах

Арга, аргачлал: АШУҮИС-ийн 7 бүрэлдэхүүн сургуульд суралцаж буй оюутнуудыг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгож 2023 оны 10 дугаар сараас 2024 оны 05 дугаар сарын хооронд асуумж судалгаа авсан. Судалгааг агшингийн судалгааны загвараар хийж гүйцэтгэсэн. АШУҮИС-ийн 7 бүрэлдэхүүн сургуулийн 1-6 дугаар дамжааны 358 оюутнуудын дунд агшингийн судалгааны загвараар, мэдээллийг олон улсад хэрэглэгддэг стандарт, баталгаажсан асуумжууд болох Гурван хүчин зүйлийн хооллолтын асуумж-18 (Three-Factor Eating Questionnaire Revised-18, TFEQ-R 18), импульсив зан үйлийн хэмжүүр-20 (Short UP-PS-P Impulsive Behavior Scale-20, SUPPS-P-20), Сэтгэл гутрал, түгшүүр, стрессийн хэмжүүр-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale – 21, DASS21), Питтсбургын нойрны чанарын индекс (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)-аар авч, судалгааны мэдээллийг SPSS-25.0 программыг ашиглан статистик боловсруулалтыг хийсэн. Судалгааны мэдээг бүлэглэн дискриптив ба хамаарлын шинжилгээ хийж статистикийн зарим үзүүлэлтүүдийн $p < 0.05$ бага байх тохиолдолд ач холбогдолтой буюу тухайн бүлгүүд ялгаатай гэж үзсэн. Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их сургуулийн Судалгааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2023/05-39 дугаартай ёс зүйн зөвшөөрлийн дагуу уг судалгааг хийж гүйцэтгэсэн.

Үр дүн: Бидний судалгаанд Анагаахын Шинжлэх Ухааны Үндэсний Их Сургуулийн бүрэлдэхүүн 7 салбар сургуулийн 358 оюутан хамрагдсанаас хүйсийн хувьд эмэгтэй 273 (76.3), эрэгтэй 85 (23.7) байв. АШУҮИС-ийн бүрэлдэхүүн 7 салбар сургууль болох АУС, Био-АС, НЭМС, МАУОУС, НАСС, СС, ЭЗ сургуулийн I дамжааны 72 (20.1), II дамжааны 52 (14.5), III дамжааны 71 (19.8), IV дамжааны 69 (19.3), V дамжааны 52 (14.5), VI дамжааны 42 (11.7) оюутан хамрагдсан. Судалгаанд оролцогчдын 246 (68.7) нь гэр бүлтэйгээ, 36 (10.1) нь хамаатныдаа, 76 (21.2) нь найз нартайгаа тус тус амьдардаг байна.

Хооллох зан үйлийг Гурван хүчин зүйлийн хооллолтын асуумжаар хяналтгүй хооллолт, сэтгэл хөдлөлийн хооллолт, ухамсарт хязгаарлалт гэсэн гурван үндсэн хэмжигдэхүүнээр тодорхойлсон. (Хүснэгт 1)

Хүснэгт 1. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын ерөнхий мэдээлэл

	Үзүүлэлтүүд	Тоо (n358)	Хувь (100%)
Хүйс	Эрэгтэй	273	76.3
	Эмэгтэй	85	23.7
Сурч буй сургууль	АУС	126	35.2
	БАС	26	7.3
	НЭМС	33	9.2
	МАУОУС	37	10.3
	НАСС	58	16.2
	СС	47	13.1
	ЭЗС	31	8.7
Суралцаж буй дамжаа	I дамжаа	72	20.1
	II дамжаа	52	14.5
	III дамжаа	71	19.8
	IV дамжаа	69	19.3
	V дамжаа	52	14.5
	VI дамжаа	42	11.7
Амьдарч буй хэлбэр	Гэр бүлтэйгээ	246	68.7
	Хамаатныдаа	36	10.1
	Найз нартайгаа	76	21.2

Хооллолтын зан үйл эрэгтэй, эмэгтэй оюутнуудын хувьд ойролцоо, эрэгтэй оюутнуудад сэтгэл хөдлөлийн хооллолт өндөр боловч статистик ялгаагүй байна. (Хүснэгт 2)

Хүснэгт 2. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын хооллолтын зан үйлийг судалсан дүн

	Үзүүлэлтүүд	Хяналтгүй хооллолт (UE)	Сэтгэл хөдлөлийн хооллолт (EE)	Ухамсарт хязгаарлалт (CR)
Хүйс	Эрэгтэй	24.1±4.0	9.5±2.7	16.7±2.0
	Эмэгтэй	24.2±4.1	8.9±2.7	16.3±2.2
	Р утга	0.610	0.068	0.187
Гэр бүлийн байдал	Найз залуу/охинтой	24.7±3.8	9.0±2.7	16.5±2.1
	Гэрлээгүй	24.0±4.1	9.0±2.7	16.4±2.2
	Гэрлэсэн	23.2±6.2	9.7±2.7	15.7±2.6
	Р утга	0.287	0.630	0.506
Суралцаж буй дамжаа	I дамжаа	23.8±4.2	9.3±2.7	16.6±2.2
	II дамжаа	24.2±3.8	8.4±2.7	16.3±2.4
	III дамжаа	24.4±4.2	9.5±2.6	16.7±2.1
	IV дамжаа	23.9±4.1	8.9±2.5	16.2±2.2
	V дамжаа	24.7±4.2	8.9±2.6	16.4±2.0
	VI дамжаа	24.4±4.0	8.8±3.1	16.2±2.3

Суралцаж буй чиглэл, сургуулиар нь харьцуулбал оюутнуудын орондоо байх, нойрсох хугацаа, хооллолтын ухамсарт хязгаарлалт ялгаатай байна. (Хүснэгт 3)

Хүснэгт 3. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын нойрны үзүүлэлт, хооллолтын зан үйлийг сургуулиар харьцуулсан дүн

Сургууль	АУС	Био-АС	НЭМС	МАУОУС	НАСС	СС	ЭЗС	Р утга
Оронд байх хугацаа	6.7 ±1.8	7.8 ±2.0	8.1 ±1.7	6.9 ±1.5	7.3 ±1.9	7.4 ±1.5	7.5 ±1.9	0.001
Нойрны хугацаа	6.0 ±1.6	6.6 ±1.7	6.9 ±1.2	6.0 ±1.5	6.4 ±1.5	6.6 ±1.6	6.6 ±1.5	0.006
Хяналтгүй хооллолт	24.5 ±4.2	24.9 ±2.8	23.3 ±4.5	24.5 ±3.6	23.8 ±4.1	23.1 ±4.7	25.3 ±3.0	0.287
Сэтгэл хөдлөлийн хооллолт	9.4 ±2.7	8.3 ±2.6	9.0 ±2.6	8.6 ±2.7	9.0 ±2.7	8.4 ±3.0	9.7 ±2.3	0.182
Ухамсарт хязгаарлалт	16.6 ±2.1	16.0 ±2.2	15.6 ±2.1	17.0 ±1.8	15.9 ±2.2	16.8 ±2.6	16.5 ±2.0	0.012

Дамжаа ахих тусам оюутнуудын нойрны үзүүлэлт сайжирч, сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшил, стресс буурч байна. Импульсив байдал III-IV дамжааны оюутнуудад хамгийн өндөр байна. (Хүснэгт 4)

Хүснэгт 4. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын нойрны үзүүлэлт, хооллолтын зан үйлийг дамжаагаар харьцуулсан дүн

Дамжаа	I	II	III	IV	V	VI	Р утга
Оронд байх хугацаа	6.6±1.7	7.4±2.0	7.1±1.8	7.4±1.7	6.8±2.0	8.0±1.5	0.001
Нойрны хугацаа	6.0±1.5	6.4±1.7	6.2±1.6	6.4±1.5	6.1±1.6	7.0±1.3	0.017
Нойрны чанарын оноо	8.9±3.5	9.6±4.0	9.1±3.8	9.1±3.7	7.5±3.0	8.5±2.7	0.073
Хяналтгүй хооллолт	23.8±4.2	24.2±3.8	24.4±4.2	23.9±4.1	24.7±4.2	24.4±4.0	0.784
Сэтгэл хөдлөлийн хооллолт	9.3±2.7	8.4±2.7	9.5±2.6	8.9±2.5	8.9±2.6	8.8±3.1	0.158
Ухамсарт хязгаарлалт	16.6±2.2	16.3±2.4	16.7±2.1	16.2±2.2	16.4±2.0	16.2±2.3	0.476
Сэтгэл гутрал	7.5±5.3	8.1±5.5	6.4±5.9	8.1±5.5	4.2±5.0	5.5±3.9	0.001
Түгшүүр	7.3±5.2	8.0±5.1	5.8±5.2	7.4±5.1	4.5±4.4	5.4±4.1	0.001
Стресс	7.9±4.7	8.6±5.4	7.6±5.4	8.9±5.2	5.3±4.3	6.5±4.1	0.001
Сөрөг яаралтай байдал	12.8±2.6	12.3±2.6	12.5±3.0	11.9±3.3	12.8±2.9	12.5±2.5	0.522
Тэвчээргүй байдал	10.8±1.4	11.5±1.6	10.9±1.8	11.3±2.0	9.8±2.1	10.8±1.2	0.0001
Бодлогогүй байдал	10.7±1.7	10.5±1.6	10.7±1.5	11.0±2.0	9.8±2.1	10.6±1.6	0.011
Мэдрэмжээ хайх	10.3±3.1	11.1±3.2	10.9±3.0	10.1±3.2	11.4±3.1	10.8±3.1	0.137
Эерэг яаралтай байдал	11.5±2.9	11.0±3.4	11.9±3.2	11.0±3.3	12.8±2.7	11.5±3.0	0.009

Сэтгэл хөдлөлийн хооллолт, хяналтгүй биеийн жин нэмэгдэхэд буурч байгаа нь ажиглагдлаа. хооллолт нь биеийн жингийн индексээр ялгаатай (Хүснэгт 5) бүлгүүдэд ижил байхад, ухамсарт хязгаарлалт нь

Хүснэгт 5. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын хооллох зан үйлийг биеийн жингийн индексдэй харьцуулсан дүн

Үзүүлэлтүүд	Тоо	Дундаж /С.Х/	Р утга
EE – Сэтгэл хөдлөлийн хооллолт	Жингийн дутагдалтай	29	8.3±3.0
	Хэвийн	272	9.2±2.7
	Жингийн илүүдэлтэй	45	8.7±2.6
	Таргалалттай	12	7.9±2.8
UE – Хяналтгүй хооллолт	Жингийн дутагдалтай	29	23.9±4.0
	Хэвийн	272	24.1±4.1
	Жингийн илүүдэлтэй	45	24.7±3.4
	Таргалалттай	12	24.3±5.2
CR – Ухамсарт хязгаарлалт	Жингийн дутагдалтай	29	17.1±2.3
	Хэвийн	272	16.5±2.1
	Жингийн илүүдэлтэй	45	15.7±2.0
	Таргалалттай	12	15.7±2.4

Нойрны чанарыг хүйсээр харьцуулж үзэхэд эрэгтэй оюутнууд нийт унтсан цаг 5.9 ± 1.6 цаг байсан бол эмэгтэй оюутнууд 6.4 ± 1.6 цаг байгаа боловч нойрны чанарын хувьд статистик ач холбогдол бүхий

ялгаа ажиглагдсангүй ($P > 0.05$). Импульсив байдлын таван үзүүлэлтийн эмэгтэй оюутнуудад мэдрэмжээ хайх, эерэг яаралтай мэдрэмж өндөр байна. (Хүснэгт 6)

Хүснэгт 6. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын нойр, импульсив байдлыг хүйстэй уялдуулансан дүн

Үзүүлэлтүүд		Эрэгтэй Дундаж (С.Х)	Эмэгтэй Дундаж (С.Х)	Р утга
Нойрны чанарын индекс	Оронд байх хугацаа	6.7±1.9	7.3±1.8	0.008
	Унтсан нийт цаг	5.9±1.6	6.4±1.6	0.008
	Нойрны чанар	8.9±3.4	8.8±3.6	0.694
Импульсив зан үйлийн хэмжүүр	Сөрөг яаралтай мэдрэмж	12.1±2.98	12.5±2.82	0.211
	Тэвчээргүй байдал	10.87±2.0	10.8±1.70	0.650
	Бодлогогүй байдал	10.5±1.73	10.5±1.83	0.797
	Мэдрэмжээ хайх	9.52±3.2	11.1±3.0	0.0010
	Эерэг яаралтай мэдрэмж	10.99±3.2	11.8±3.0	0.027

Нойрны чанарыг Питтсбургийн нойрны чанарын индексээр үнэлэхэд нойрны чанар муу буюу 5 онооноос бага оноо авсан оюутнууд 83.5 хувь байна. Нойрны чанар муу үнэлэгдсэн бүлэгт сэтгэл гутрал,

сэтгэл түгшүүр, стресс өндөр, импульсив зан үйлийн хэмжүүрийн үзүүлэлтүүд бүгд өндөр байна. (Хүснэгт 7)

Хүснэгт 7. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын нойрны чанарыг сэтгэл хямрал, импульсив байдалтай харьцуулсан дүн

Үзүүлэлтүүд		Нойрны чанар хэвийн <5	Нойрны чанар муу ≥5	Р утга
		Дундаж (С.Х)	Дундаж (С.Х)	
Нойрны чанарын индекс	Оронд байх хугацаа	7.88±1.52	7.02±1.84	0.098
	Нийт унтсан цаг	7.34±1.37	6.11±1.54	0.015
	Нойрны чанар	3.75±1.21	9.82±2.96	0.125
Сэтгэлзүйн ачаалал	Сэтгэл гутрал	4.2±5.1	7.3±5.4	0.008
	Сэтгэл түгшүүр	3.9±4.5	7.0±5.0	0.010
	Стресс	5.1±4.8	8.1±4.9	0.010
Импульсив зан үйлийн хэмжүүр	Сөрөг яаралтай мэдрэмж	13.4±3.0	12.3±2.8	0.0001
	Тэвчээргүй байдал	10.3±2.3	11.0±1.6	0.076
	Урьдчилан бодох чадваргүй байдал	10.6±1.9	10.6±1.8	0.535
	Мэдрэмжээ хайх	10.8±3.4	10.7±3.1	0.657
	Эерэг байдал	12.5±2.9	11.4±3.1	0.0210

Хэлцэмж: Судлаач Carla Aoun L.N (2019) Ливаны их сургуулийн 400 оюутанд хийсэн судалгааны үр дүнгээс харахад сэтгэл хөдлөлийн хооллолтын бүрэлдэхүүн хэсэг нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хооронд мэдэгдэхүйц ялгаатай ($p=0.038$) байсан бол бидний судалгааны үр дүнтэй ($p=0.068$) дүйж байв. Импульсив шинж чанарын хувьд уг судалгаа нь хүйсийн ялгаа харуулаагүй байсан бол бидний судалгаанд мэдрэмжээ хайх байдал ($p=0.0010$), эерэг яаралтай байдалд ($p=0.027$) эмэгтэй оюутнууд эрэгтэй оюутнуудаас мэдэгдэхүйц ялгаатай үр дүнтэй байлаа. БЖИ нь эмэгтэйчүүдийн сэтгэл гутралын оноо өндөр, эрэгтэйчүүдийн дунд сэтгэлийн түгшүүрийн оноо өндөр байгаа нь эерэг хамааралтай байгаа бол бидний судалгаанд БЖИ нь хооллолтын гурван хүчин зүйлтэй статистик ач холбогдол бүхий ялгаа ажиглагдаагүй боловч илүүдэл жинтэй оюутнууд илүү хяналтгүй хооллох нь өндөр, хэвийн жинтэй оюутнуудад сэтгэл хөдлөлийн хооллолт нь өндөр, бага жинтэй оюутнууд нь илүү хооллолтоо хязгаарладаг байна. Хооллох зуршил, импульсив (ялангуяа эмэгтэйчүүдийн дунд) хооронд олон чухал хамаарал ажиглагдсан бол сэтгэлийн түгшүүр нь эрэгтэйчүүдийн хооллох зуршилтай ихээхэн холбоотой сэтгэл гутралын өндөр оноотой эмэгтэйчүүдийн дунд ухамсарт хязгаарлалт бага байсан бол эрэгтэйчүүдийн дунд түгшүүрийн өндөр оноо нь хяналтгүй хооллолттой холбоотой байгаа бол манай судалгаанд хяналтгүй хооллолттой эмэгтэй оюутнууд импульсив байдлын мэдрэмжээ хайх байдал, эерэг яаралтай байдалтай эерэг хамааралтай, хяналтгүй хооллолттой эрэгтэй оюутнууд нь сөрөг хамааралтай байна. Эмэгтэй оюутнуудын стрессийн оноо өндөр байхад хяналтгүй хооллолт их, эрэгтэй оюутнуудын сэтгэл гутралын оноо өндөр байхад ухамсарт хязгаарлалт өндөр байна. Тухайн судалгааны БЖИ, TFEQ-R18 оноо, импульсив болон сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэлийн хямралын хооронд ихээхэн хамааралтай болохыг харуулсан байгаа нь бидний судалгааны оюутнуудын TFEQ-R18 оноо, нойр PSQI, импульсив SUPPS-P, сэтгэлийн хямрал DASS-21 хооронд статистик ач холбогдол өндөр байгаа нь ижил үр дүнтэй байв.⁸

Дүгнэлт: АШУҮИС оюутнуудын хооллолтын зан үйл хүйсийн хооронд ижил, суралцаж буй дамжаа, мэргэжлийн чиглэлийн хооронд ялгаатай байна. Нийт оюутнуудын 83.5 хувь нь нойрны чанар муутай байгаа нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, стресс болон импульсив байдал нэмэгдэхэд нөлөөлж байна. Сэтгэлзүйн ачаалал, импульсив байдал нь суралцаж буй мэргэжлийн чиглэлээс үл хамааралтай, харин суралцаж буй дамжаа ахих тусам буурч, нойрны чанар нь нэмэгдэж байна. Түүнчлэн биеийн жингийн индекс нэмэгдэхэд хооллолтын ухамсарт хязгаарлалт буурч байна.

Ном зүй:

1. ЭМХТ. (2021). Эрүүл мэндийн үзүүлэлт 2021. Улаанбаатар: ЭМХТ.
2. Aatma Singh, K. B. (2017). Relationship of Eating Behaviors with Age, Anthropometric Measurements, and Body Composition Parameters among Professional Indian Women. *Ecology of Food and Nutrition*, 411-423.
3. Carla Aoun, L. N. (2019). The Cognitive, Behavioral, and Emotional Aspects of Eating Habits and Association With Impulsivity, Chronotype, Anxiety, and Depression: A Cross-Sectional Study. *Front Behav Neurosci*, 12.
4. Jinan C. Banna, C. E. (2018). Association between Cognitive Restraint, Uncontrolled Eating, Emotional Eating and BMI and the Amount of Food Wasted in Early Adolescent Girls. *Nutrients*, 1-10.
5. Maria Fernanda Zerón-Rugiero I, Á. H.-P. (2022). Emotional eating and cognitive restraint mediate the association between sleep quality and BMI in young adults. *Appetite*, 8.
6. Hanisah Rosli Arimi Fitri Mat Ludin Amanda Priscilla Lim Vimalah Vallavan Lew Sze Yuen Norizatul Hidayah Yusop. (2022). Investigating the Links Between Body Composition and Female University Students' Night Eating Habits and Sleep Quality. *Malakara Journal of Health Research*, 35.
7. Mora, G. S.-A. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using. *Nutrients*, 16.
8. Carla Aoun, Lynn Nassar., The Cognitive, Behavioral, and Emotional Aspects of Eating Habits and Association With Impulsivity, Chronotype, Anxiety, and Depression: A Cross-Sectional Study. *Front Behav Neurosci*. 2019 Sep 6;13:204. doi: 10.3389/fnbeh.2019.00204. eCollection 2019.
9. Brown, C., & Green, D. (2018). The role of sleep in cognitive functions. *Cognitive Health Journal*, 12(1), 45-56.
10. Smith, A., et al. (2020). The quality of sleep among medical students. *Medical Education Journal*, 45(3), 123-130.
11. Kim, H., & Lee, S. (2020). Fatigue and insomnia among medical students. *Journal of Health Studies*, 25(4), 320-330.
12. Jones, B., et al. (2019). The impact of academic stress on student health. *Medical Journal*, 40(2), 200-210.
13. Davis, P., et al. (2021). The psychological effects of poor sleep. *Psychiatric Health Journal*, 33(1), 22-32.
14. Almojali, A. I., et al. (2017). The relationship between stress prevalence and sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169-174.
15. White, J., et al. (2021). Eating habits and their effects on student performance. *Nutritional Science*, 30(5), 500-510.
16. Wilson, T., et al. (2019). The trend of obesity among students. *Public Health Review*, 50(6), 605-620.
17. Martin, L., et al. (2018). The harmful cycle of obesity and stress. *Health Psychology Journal*, 28(4), 250-265.
18. Mikolajczyk, R. T., et al. (2009). The relationship between stress, depression, and eating behavior among university students. *Appetite*, 52(1),
19. odríguez-Muñoz, P. M., et al. (2020). The relationship between sleep quality and body mass index among university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 854.
20. Karlsson, J., et al. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) for obese men and women. *International Journal of Obesity*, 24(12), 1715-1725.

Study on Students' Eating Behavior and Some Influencing Factors

Zolzaya B¹, Altanchimeg D¹, Ser-Od KH², Khandmaa S³, Darambazar G⁴

¹Department of Social Work and Social Sciences, School of Public Health, MNUMS

²Department of Epidemiology and Biostatistics School of Public Health, MNUMS,

³Division for Undergraduate Education Policy and Management, MNUMS

⁴School of Biomedicine, MNUMS

E-mail: eph22e301@gt.mnms.edu.mn, Tel: +976-99974303

Background: The university period is a unique phase in students' lives, often marked by independent living, changes in lifestyle, diet, sleep patterns, increased psychological stress, and the development of unhealthy behaviors. Among students, particularly those studying in the medical field, research on dietary habits and influencing factors is scarce in our country, which serves as the rationale for this study.

Aim: The aim of this study is to investigate the dietary habits of medical students and the factors influencing them, including sleep, impulsivity, depression, anxiety, and stress.

Materials and Methods: A cross-sectional study was conducted among 358 students from years 1 to 6 across 7 schools of the Mongolian National University of Medical Sciences (MNUMS). Data were collected using internationally standardized and validated questionnaires, including the Three-Factor Eating Questionnaire Revised-18 (TFEQ-R18), the Short UPPS-P Impulsive Behavior Scale-20 (SUPPS-P-20), the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Statistical analysis was performed using SPSS 25.0.

Results: In terms of eating behavior, uncontrolled eating (UE) and cognitive restraint (CR) were similar between male and female students, while emotional eating (EE) was more prevalent among male students. Students' eating behaviors were associated with body mass index (BMI). As BMI increased, levels of depression, anxiety, and stress also tended to rise. Sensation-seeking and positive urgency were higher among female students. Overall, 83.5% of students had poor sleep quality, which contributed to increased depression, anxiety, stress, and impulsivity. Psychological burden and impulsivity were independent of the field of study but decreased as students progressed through their academic years, while sleep quality improved.

Conclusion: The dietary habits of medical students were similar across genders but varied by academic year and field of study. Poor sleep quality, observed in 83.5% of students, was associated with increased depression, anxiety, stress, and impulsivity. Psychological burden and impulsivity were unrelated to the field of study but decreased with advancing academic years, alongside improved sleep quality. As BMI increased, cognitive restraint in eating behaviors decreased.

Keywords: Sleep, Depression, Anxiety, Stress, Impulsivity