

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

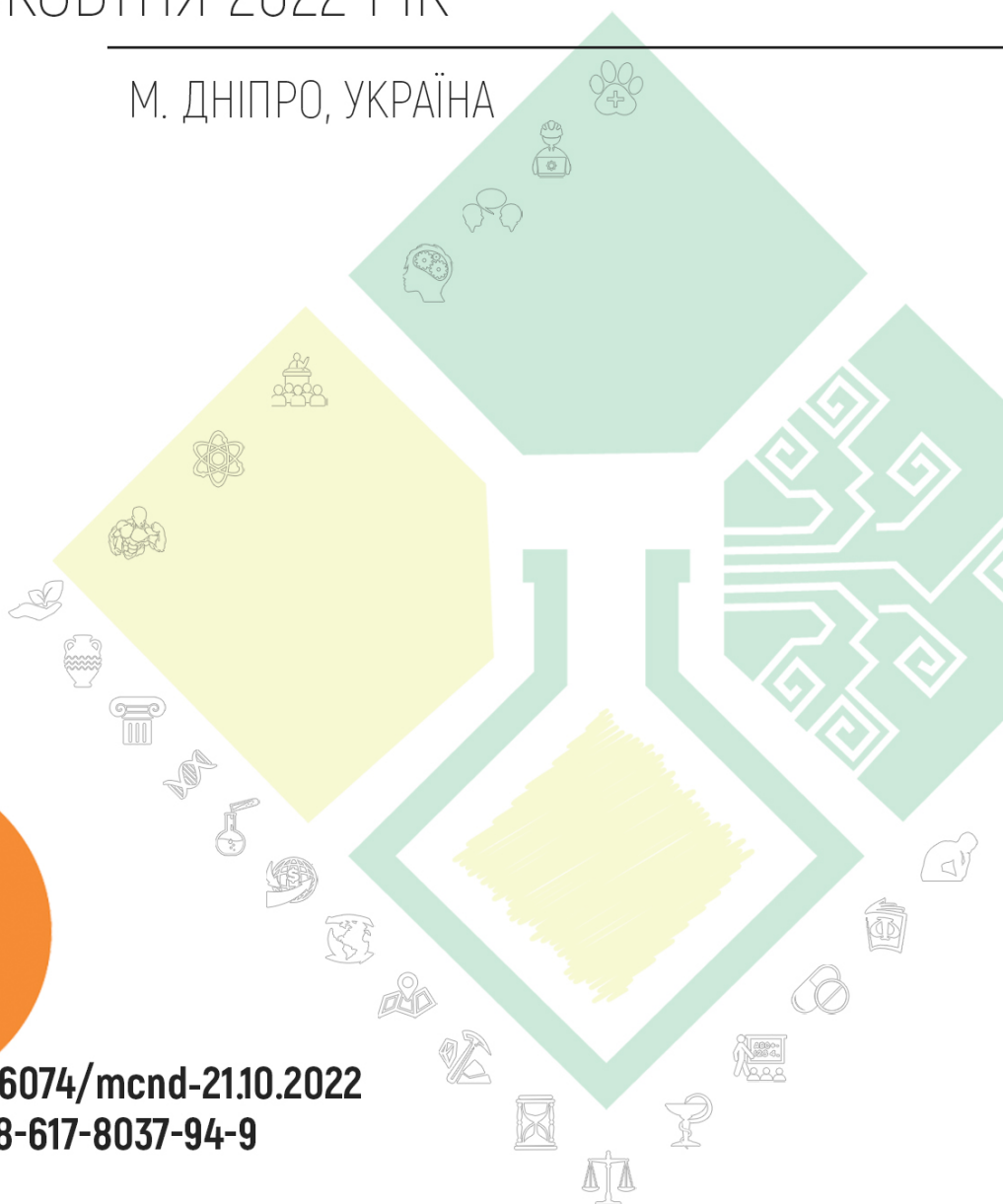
I 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК

М. ДНІПРО, УКРАЇНА

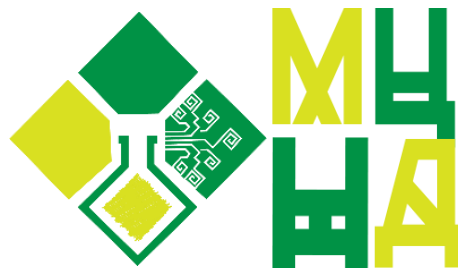


**OPEN
ACCESS**

DOI 10.36074/mcnd-21.10.2022
ISBN 978-617-8037-94-9



МАТЕРІАЛИ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

НАУКОВІ ТРЕНДИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА

| 21 ЖОВТНЯ 2022 РІК
м. Дніпро, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2022

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

Паук Леся Олексіївна

здобувач вищої освіти І медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистент кафедри гігієни та екології № 1
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. У наш час люди вимушені багато працювати, щоб забезпечити собі комфортне життя і відповідати вимогам сучасного світу. Особливо студенти, які мають оволодіти колосальним об'ємом інформації за короткий термін і будуть конкурентоспроможні на ринку труда. Часто для того щоб стати гарним спеціалістом, маємо забувати про відпочинок, який є невідкладною складовою нашого життя. Прагнучи досягти поставленої мети, здобувачі освіти нехтують своїм здоров'ям та внаслідок цього може виникати синдром хронічної втоми, якого буде важко позбутися. Від стану нашого здоров'я безпосередньо залежить і обсяг та якість матеріалу, який ми можемо вивчити. Тому краще попередити хворобу, ніж її лікувати.

Мета. Метою цього дослідження було визначити поширеність синдрому хронічної втоми у здобувачів вищої освіти. Який відсоток людей справляються з втомою та як саме бореться, і ті студенти які самостійно не можуть впоратися з проблемою, і що саме їм заважає.

Матеріали та методи. Щоб отримати достовірний результат та виконати поставлену мету, нами були створені електронні анкети на платформі «Google Forms». В опитуванні прийняли участь здобувачі освіти в кількості 46 осіб, віком 17-21 роки.

Результати. Із отриманих відповідей можна вказати, що 21,6% опитаних, кожного буднього дня витрачають 9 годин на навчання, інші 21,6% – 7 годин, є такі люди, які на навчання витрачають 5 годин – 21,7%. Найбільш всього втому відчувають від присутності на парах 56,5%, ще великий відсоток навантаженні відчувають від виконання домашнього завдання 43,5% респондентів, але також присутні ті, які не відчувають втому, відсоток значно менший 4,3% студентів. Щодо відпочинку через велике навантаження 17,4% взагалі не відпочивають після пар, для 56,5% - 26 студентів поновлюють сили проводячи 1,5 години у соціальних мережах, присутні такі здобувач освіти, які після навчання йду гуляти на свіже повітря та займаються спортом – 52,2% опитаних, більш пасивне поновлення сил, а саме сон віддають перевагу 34,8 % осіб. Наступним питанням ми визначали, чи буває день, коли студенти взагалі нічого не вчать. У 39,1 % цей день в неділю, є такі хто можемо зробити собі вільні дні від навчання у суботу та неділю таких людей – 34,8%, тільки в суботу відпочиває – 8,6 % студентів, але нажаль є такі здобувачі освіти, які взагалі не можуть відпочити від навчання жодного дня і таких осіб 17,4 %. Для того щоб побороти втому 65,2% дивляться серіали, фільми і споживають смачну їжу, деякі люблять активний відпочинок, тому йдуть гуляти з друзями, домашніми улюбленцями, займаються спортом і таких – 73,9 % осіб, також є ті хто прагнуть виспатися – 8,6 % осіб. Для того щоб почувати себе добре після сну 68,2% студентам потрібно 7-9 годин, деяким вистачає 4-6 годин і таких – 27,3 % осіб, і є такі яким потрібно аж 10-13 годин – 9% здобувачів освіти. Після 8 годинного сну 65,2%

відчувають приплив сил, а 34,8% - втомлені навіть після сну. Про сам синдром хронічної втоми знають 69,9%, але є ті хто взагалі про таке не чув – 30,4 %. Під час проведення дослідження було встановлено, що від розумової праці цього року відпочивали 39,1 % - 15 днів , повністю не навчались 1 місяць – 21,7 % студентів та 50 днів відпочивали 21,7% здобувачів освіти. Щоб покращити свій робочий графік 50% студентів дотримуються розпорядку дня і відпочинку, взагалі не дотримуються 36,4% осіб, але є такі люди які прагнуть дотримуватися чітких правил у своєму робочому дні, але не завжди виходить – 13,5% здобувачів освіти.

Висновки. Із отриманих даних, можемо зробити висновки, що від перевтоми страждають ті студенти, які витрачають 9- 10 годин на навчання – 39,1% та взагалі не відпочивають - 17,4 % . Дуже гарно, що значна кількість здобувачів освіти віддають перевагу пройтися по свіжому повітрі, зайнятися спортом після пар – 52,2 %. Про синдром хронічної втоми знають велика кількість осіб – 69.9 %, і позитивним фактом є те, що студенти знаходять індивідуальний підхід до себе як поборотися із станом пригнічення свого здоров'я. Здобувачам вищої освіти потрібно більше приділяти значенню відпочинку для того, щоб не допустити синдрому хронічної втоми.