

МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

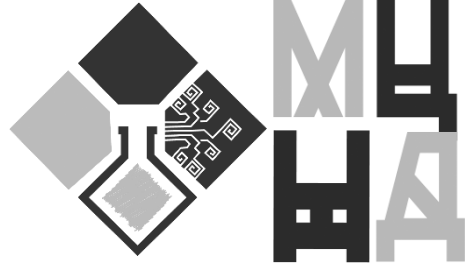
10 ЛИСТОПАДА 2023 РІК

М. ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ, УКРАЇНА

«ІННОВАЦІЇ ТА НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ СВІТУ»



МАТЕРІАЛИ ІІІ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ



ІННОВАЦІЇ ТА НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ СВІТУ

| 10 листопада 2023 рік
м. Хмельницький, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2023

СЕКЦІЯ XV. СОЦІОЛОГІЯ ТА СТАТИСТИКА

ВИНИКНЕННЯ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У СТУДЕНТІВ У ЗВ'ЯЗКУ З ПОЧАТКОМ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Мухачова Вероніка Денисівна

здобувач вищої освіти 3-го медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Попович Ірина Вікторівна

здобувач вищої освіти 3-го медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

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

Вступ. Під впливом сучасних подій і конфліктів, студенти по всьому світу стикаються з новими викликами, які можуть призвести до розвитку хронічної втоми. Початок повномасштабної війни в Україні- це подія, яка вразливо впливає на психологічний та фізичний стан всіх студентів. Одним з таких нездужань є хронічна втома, яка також відома як хронічний стомлений синдром (ХСС), що є серйозним станом, що впливає на фізичне і психічне здоров'я людини. Цей стан характеризується тривалою втомленістю та відчуттям виснаженості, які не зникають після відпочинку.

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення принесло за собою велику кількість психологічних навантажень не тільки на дорослих людей, а і на молодших - школярів та студентів. Кожного дня ми переглядаємо стрічку новин, які здебільшого не змушують нас радіти, а навпаки – хвилюватися за рідних, друзів та майбутнє нашої країни. Постійний страх під час сирен, переміщення до укриттів і тривожні думки за себе та близьких можуть спричинити безсоння і розлади сну, що в свою чергу призводять до втоми. Також, фізичні ускладнення, пов'язані зі стресом, можуть спричинити втомленість і впливати на здоров'я та працездатність молоді.

Мета роботи. У цьому дослідженні ми з'ясуємо, які причини хронічної втоми існують в опитаних нами людей та як ці симптоми можуть впливати на повсякденне студентське життя, мотивацію та енергію. Перевірити кількість студентів, які вважають, що в них наявна хронічна втома і чи пов'язують вони свій стан із початком повномасштабної війни.

Матеріали та методи. Щоб розібратися в цьому питанні, ми вирішили використати метод анкетування, створивши Google-форму, яка є найбільш зручним інструментом для нашої мети. Для дослідження даної мети було опитано та проанкетовано 108 людей різного віку, найбільшу кількість відповідей ми отримали

з наступних вікових категорій: 18-20 років – 48,6%, 15-17 років – 39,4%. Більше людей залучилось жіночої статі – 50,5%, чоловічої – 48,6%, іншу стать обрала 1 людина – 0,9 %.

Результати та обговорення. Серед опитаних людей найбільша кількість, а саме 91,7% мешкають наразі в Україні, а 8,3% - в інших країнах, з останніх на питання «чи перебування в іншій країні вплинуло на Вашу втомлюваність?» варіант «так, значно більше відчуваю втому» обрали 3 мешканці закордонних країн, «так, але незначно (швидше втомлююсь)» - 5 та «не вплинуло» відмітила лише 1 особа. Респонденти на питання «Вам важко організувати свій день через постійну емоційну чи/і фізичну втому?» відповіли «так, особливо після початку повномасштабної війни» 44%, «так, незалежно від початку повномасштабної війни» - 27,5%, «до початку повномасштабної війни помічав подібне, проте наразі ні» - 7,3% та останні 21,1% обрали «ніколи не помічав подібного». 29,4% проанкетованих постійно мають втому на початку тижня, 47,7% - іноді, 7,3% - дуже рідко відчувають себе виснаженими після вихідних та 15,6% не мають подібного. Серед опитаних 33,9% студентів мають постійну втому перед початком занять, 35,8% - іноді мають втрату енергії, 12,8% - дуже рідко та 17,4% встигають відпочити за перерву між заняттями. Відповідаючи на питання «як часто Ви відчуваєте, що витрачаєте свою емоційну енергію на думки пов'язані з війною в Україні?» учасники обрали наступні варіанти: 16,5% - постійно відчувають брак почуттів, 27,5% - часто, 30,3% - іноді, 16,5% - рідко та 9,2% - ніколи не мали такого досвіду. 35,8% проанкетованих нами людей мають цілком достатньо вільного часу вдень, щоб відновити свої сили перед наступним днем, в порівнянні з часом до повномасштабної війни, 36,7% - недостатньо, раніше було більше, 14,7% - недостатньо, але і раніше було недостатньо, 3,7% - зовсім не мають вільного часу, раніше було більше, у 9,2% зовсім немає вільного часу, так само як і раніше. 10,1% відповідачів мають сон менше ніж 5 годин, 43,1% - 5-6 годин, 45% - 7-8 годин і лише 1,8% витрачають 9 або більше годин на сон. У 6,4% людей покращився режим сну в порівнянні з часом до повномасштабної війни, 51,4% відмічають погіршення режиму, а у 42,2% він не змінився. На питання «чи змінилась кількість часу, яку Ви витрачаєте на один і той самий вид роботи, в порівнянні з часом до повномасштабної війни?» ми отримали відповіді про те, що у 56,9% час не змінився, у 33,9% - збільшився, а у 9,2% - зменшився. 51,4% відмічають зменшення емоційної спрямованості на навчання (мотивацію) в порівнянні з часом до початку повномасштабної війни, 19,3% - збільшення та у 29,4% залишилась незмінною. На основі своїх відповідей на вище задані запитання 39,4% респондентів приймають, що у них є хронічна втома, 23,9% вважають, що не мають цього нездужання та сумніви залишились у 36,7 %. 59,6% студентів пов'язують підвищення втомлюваності з життям під час повномасштабної війни, 39,4% - не пов'язують цей стан з нинішнім лихом, та лише 0,9% вважають, що їх втомлюваність зменшилась.

Висновки. Результати дослідження показали, що повномасштабна війна з самого її початку має велику роль у виникненні хронічної втоми у студентів. Перебування більшості опитуваних закордоном не допомогло знизити їхню втому, багато з них відчувають навіть погіршення стану, що є недивним в умовах життя в іншому суспільстві, з новими правилами, які впливають на повсякденне життя, яке стає незвичним. Студенти витрачають чимало емоційних сил на думки про благополуччя своїх рідних, обстріли, небезпеку, яка може їх чекати навіть під час звичайного походу в магазин (якщо вони перебувають на території України), що сприяє появі втоми, яка не минає швидко. Також у більшості здобувачів освіти

недостатньо вільного часу, щоб відновити свої сили, що призводить до зменшення часу відведеного на сон, що є однією з головних причин виникнення хронічної втоми. Більшість студентів відмічають зменшення мотивації та бажання навчатися після початку повномасштабної війни, що може негативно вплинути на їхню професійність та благополуччя нашої країни, оскільки молодь – це майбутнє України. Третина опитаних здобувачів освіти впевнена, що в них наявна хронічна втома і більшість пов'язують її виникнення з повномасштабною війною. Отже, ми повинні звертати більшу увагу на свій моральний стан і вчасно звертатися по допомогу до близьких та спеціалістів, оскільки психічний стан є базою здоров'я людини, активної позиції в суспільстві і її жаги до розвитку та життя.