МАТЕРІАЛИ III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

24 ЛИСТОПАДА 2023 РІК

М. ВІННИЦЯ, УКРАЇНА

«НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД»

МАТЕРІАЛИ III
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

НАУКОВІ ВІДКРИТТЯ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД

24 листопада 2023 рік
м. Вінниця, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2023

УДК 082:001
Н 64

https://doi.org/10.36074/mcnd-24.11.2023

Організація, від імені якої випущено видання:
ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Зрада С.І.
Дизайн: Бондаренко І.В.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 289 від 16.06.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Н 64 **Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід**: матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Вінниця, 24 листопада, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2023. — 502 с.

ISBN 978-617-8126-89-6
DOI 10.36074/mcnd-24.11.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід», яка відбулася 24 листопада 2023 року у місті Вінниця.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2023
© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023
© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023

ISBN 978-617-8126-89-6

НАЛАГОДЖЕННЯ РЕЖИМУ ДНЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ХРОНІЧНОЇ ПЕРЕВТОМИ

Громко Євгенія Артурівна
студентка 3 курсу
Харківський національний медичний університет, Україна

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

Вступ. Налагодження режиму дня для здобувачів вищої освіти є одним із ключових стратегій для подолання емоційного вигорання та хронічної перевтоми [3, с. 173]. У нашій роботі ми шляхом опитування здобувачів освіти 1-6 курсу (віком 17-24 років) визначили найбільш актуальні та поширені прояви емоційного вигорання та гіпотетичні і реальні кроки на шляху до їх подолання серед здобувачів освіти.

Актуальність. Сучасна швидкість життя, високі вимоги та постійний стрес можуть призвести до емоційного вигорання та хронічної перевтоми у здобувачів вищої освіти, тобто суттєво вплинути на стан їх здоров'я, що собобливо актуально під час дистанційного навчання [4, с. 99]. Вирішення цієї проблеми з урахуванням особливостей способу життя молодого покоління та сучасного формату навчання нині може вважатися одним із ключових завдань.

Мета дослідження: аналіз необхідності наладгодження режиму дня для та можливих способів його оптимізації на основі даних опитування здобувачів освіти Харківського національного медичного університету.

Методи дослідження: анкетування, аналіз наукової літератури, порівняльно-описовий.

Результати дослідження. Для проведення дослідження нами було розроблено анкету у форматі Google-forms, що складалася із 10 питань, метою яких було з'ясувати, які емоції та як часто і наскільки тривало здобувачі відчувають (і чи відчувають взагалі) під час перевтоми та емоційного вигорання, з якими причинами пов'язують ці стани, яким чином намагаються зменшити їх вплив та чого потребують для того, щоб це якісно це робити. В опитуванні взяли участь 52 здобувачі освіти Харківського національного університету (з 1 до 6 курсу) віком від 17 до 24 років.

Щодо наявності у студентів відчуття емоційного вигорання чи перевтоми у процесі навчання, відповідно до даних опитування абсолютно усі здобувачі у тій чи іншій мірі стикалися з таким відчуттям, адже жоден з опитаних не обрав варіант «Ніколи» у запропонованій анкеті. При цьому 40,4% здобувачів зазначили, що відчувають емоційне вигорання чи перевтому часто, 21,2% опитаних мають такі відчуття постійно, 28,8% - іноді і 9,6% - рідко. При тому, що чіткі критерії понять «постійно», «чітко», «іноді» та «рідко» нами не було кількісно встановлено, наявна статистика суб'єктивної самодіагностики у студентів перевтоми та емоційного вигорання вже є насторожуючим фактором щодо картини зазначених проблем серед опитаних студентів.

Серед емоцій, які відзначили у себе опитані здобувачі під час відчуття вигорання та перевтоми, є стрес (63,5%), сум (67,3%), роздратування (67,3%), апатія (71,2%) та нудьга (26,9%), тобто окрім загалом поганого самопочуття та зниження концентрації

уваги, студенти помітили у себе погіршення емоційного стану у вигляді появи одразу кількох негативних емоцій. Тобто спровокований порушенням режиму дня стан емоційного вигорання впливає значною мірою на психоемоційний стан та здоров'я здобувачів [3, с. 178].

У цьому контексті слід також згадати про період часу, протягом якого студенти скаржаться на описані вище відчуття та відзначають у себе погіршений психоемоційний стан. Так, відповідно до даних опитування, 42,3% опитаних відчувають втому та вигорання після навчального дня протягом кількох годин, 26,9% мають такі відчуття протягом усього вечора після навчального дня, а 23,1% опитаних стверджують, що мають описані скарги протягом кількох днів після навчального дня. Зазначена статистика стверджує те, що міра психоемоційного перенавантаження здобувачів протягом навчального дня не відповідає часу, протягом якого студенти мали б можливість відновлюватися після втоми та вигорання. Це, відповідно, провокує виникнення хронічної перевтоми та постійного вигорання, які у такому випадку можуть мати більш ускладнений перебіг та складніше піддаються профілактиці та корекції [3, с. 178]. При цьому 7,7% опитаних здобувачів стверджують, що не відчувають перевтому та вигорання після навчального дня, тобто пов'язують ці відчуття не з навчальним перевантаженням, а з іншими чинниками, що також потребує більш детального дослідження.

В анкеті ми запропонували здобувачам самостійно проаналізувати причини виникнення емоційного вигорання та перевтоми. Серед проблем, що провокують порушення психоемоційного стану, студенти зазначали велику кількість навчальних (63,5%) та домашніх (69,2%) завдань, значну тривалість часу, проведеного перед комп'ютером чи екраном (63,5%) та проблеми з організацією часу (51,9%). Очевидно, що зазначені причини пов'язані з порушенням режиму дня, яке переважно спровоковане нерівномірно великим розподілом часу для навчання та провокує погіршення емоційного стану і вигорання за рахунок нестачі часу, виділеного для інших частин режиму дня, таких як сон, пасивний та активний відпочинок, догляд за собою та інші [2, с. 244].

Також в опитуванні ми з'ясували у здобувачів, які способи релаксації та вони впроваджують для себе з метою відновлення. Серед описаних здобувачами способів найчастіше зазначалися такі як сон (78,8% опитаних), спілкування з друзями чи родиною (73,1%), фізична активність (48,1%), читання (28,8%), виконання медитацій чи релаксаційних технік (15,4%) та інші. Варто зазначити, що попри виявлену свідомість у виборі способів відпочинку після перенавантаження, більшість студентів (78,8%) все ж зазначити перегляд соцмереж як один із способів відпочинку. Попри те, що соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасної молоді, до якої належать і опитані здобувачі, їх вибір перегляду соцмереж як способу розслаблення та відновлення, на жаль, не зменшує, а ще більш ускладнює проблему порушення режиму дня за рахунок понаднормового перебування в гіподинамічному стані та перевищення норми перебування перед екраном [1, с. 61].

Окрім цього, в опитуванні здобувачам було запропоновано обрати ті зміни у своєму режимі дн, які вони були б готові впровадити для поліпшення свого емоційного стану та зменшення вигорання. Так, 42,3% опитаних зазначили, що хотіли б впровадити у своє життя Регулярний розпорядок дня, 69,2% здобувачів відзначили для себе важливою наявність регулярних перерв та відпочинку у розкладі дня. Також 61,5% студентів стверджують, що готові змінювати та збалансовувати власний харчовий раціон, 55,8% опитаних готові впроваджувати та збільшувати час для фізичної активності та спорту, а 48,1% хочуть зменшувати у власному розпорядку

«екранний час». Тут слід відзначити значний рівень свідомості вмотивованості та обізнаності опитаних щодо корекції проблем порушень режиму дня. Такий рівень готовності студентів до позитивної корекції власного режиму дня є важливою передумовою та сприятливим фактором для подальших змін у їх розпорядку дня та вирішення проблеми пов'язаного із цим емоційного вигорання і хронічної перевтоми [1, с. 62].

Під час опитування у студентів також було з'ясовано, яка допомога може бути необхідною їм для впровадження змін у режимі дня. У відповідях на це питання 46,2% опитаних зазначили, що потребують додаткових ресурсів та матеріалів, 40,4% здобувачів визнали потребу у підтримці вчителів, наставників та оточення і 48,1% опитаних здобувачів зауважили, що потребують порад фахівця, тобто лікаря чи психолога, для вирішення даної проблеми. Тому одним із важливих завдань на глобальному рівні у цьому контексті ми вбачаємо забезпечення відповідних потреб для молоді та населення загалом.

Перспективи дослідження. Серед перспектив нашого дослідження ми вбачаємо дослідження інших факторів впливу на режим дня як серед молоді, так і серед інших верств населення. Також перспективою нашого дослідження ми вбачаємо розробку конкретної стратегії налагодження режиму дня для здобувачів вищої освіти та практичне її впровадження.

Висновки. Поширеність проблеми порушення режиму дня серед молоді створює підвищений ризик виникнення серед населення десинхронозів, погіршення концентрації, зниження імунітету, метаболічних змін, зниження продуктивності та інших негативних наслідків [2, с. 245]. У цілому варто зазначити, що загальна картина результатів опитування утверджує значимість та актуальність питання налагодження режиму дня для здобувачів вищої освіти як подолання емоційного вигорання і хронічної перевтоми.

Список використаних джерел:

1. Віраг М. В., Рогач І. М., Палко А. І. та ін. Коронавірус та освіта: аналіз режиму дня студентів медичного факультету УжНУ в умовах пандемії І Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Актуальні питання медичних наук: теоретичні та прикладні дослідження» (м. Київ, 23 квітня 2021 р.). Київ, 2021. - С. 59-62.
2. Горобей М. П. Дотримання режиму дня як фактор самозбережувальної поведінки студентів Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. - 2016. – №6 (303), Ч. 2. – С. 243-249.
3. Козлова В. А. Валеологічна організація режиму дня студента Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, №3(5). 2010. – С. 173-181.
4. Тимченко Г. М., Жукова, Л. Б. Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету під час планування режиму занять фізичною культурою. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, №2(30), 2015 – С. 99–103.