

Гігієнічні особливості способу життя студентів Харківського національного медичного університету в умовах епідемії.

Науковий керівник:

Коробчанський В. О

Автори:

Скобенко М.

Древаль М. В.

Саркис-Иванова В. В.

Харківський національний медичний університет

м. Харків

Пандемія COVID-19 викликала серйозний збій в роботі різноманітних систем у всьому світі, в тому числі у сфері освіти та охорони здоров'я [1]. Високий ризик зараження, а також великі статистичні показники смертності і ускладнень від COVID-19 спровокували перехід з очної форми навчання на дистанційну форму. Так під час дослідження у Китаї з 3 по 10 лютого 2020 року було проведено масштабне опитування, в якому взяли участь 821 218 студентів. За результатами тестування, переважають гострий стрес, тривога і симптоми депресії.

Множинні епідемічні та психосоціальні чинники, такі як інфікування членів сім'ї, широке висвітлення у засобах масової інформації, низький рівень соціальної підтримки, проблеми з психічним здоров'ям на випускних курсах і попередні проблеми з психічним здоров'ям, були пов'язані з підвищеним ризиком виникнення психічних проблем [2]. Дослідження взаємозв'язку між стресом і успішністю китайської молоді за останні два десятиліття показало, що стресові життєві події є негативними предикторами академічної успішності [3]. В цілому педагогічний процес пройшов повну переформацію. В умовах пандемії стає неможливим повноцінне проведення лекцій, практичних занять, занять у лікарнях тощо. Тривалість і масштаб впливу ще необхідно встановити.

Метою даної роботи є оцінка впливу дистанційного навчання на психо-емоційне здоров'я студентів-медиків.

Для досягнення поставленої мети було проведено анкетування за допомогою опитувальника розробленого на кафедрі гігієни та екології №1 Харківського національного медичного університету у 2005 році [4]. Дослідження спрямовано на виявлення психологічного стресу, емоційних змін, підходу до навчання, навичок стійкості, пов'язаних з досвідом пандемії COVID-19, у вибірці студентів університету. На першому етапі дослідження участь взяли 50 студентів ХНМУ. Значна кількість питань націлена на оцінку адаптаційних можливостей організму студентів. Студентам було запропоновано уважно ознайомитися з переліком питань і відповісти чесно і швидко, використовуючи при цьому відповіді «так», «ні». Після обробки анкет, відповіді «так» і «ні» на певні номери питань були переведені в бали. Статистичний аналіз дозволив оцінити ступінь ризику виникнення порушень психічного здоров'я. Набрані бали від 0 до 10 свідчать про низький, несприятливий показник групи (М, А, Р, Х, Г). Якщо результат становить від 10 до 20, це говорить про те, що студент має високі показники в даній групі.

Оцінюючи результати за шкалою М (психологічний мікроклімат) встановлено, що 34% опитаних студентів знаходяться в умовах несприятливого мікроклімату в родині, робочій обстановці, 66% студентів знаходяться в умовах оптимального мікроклімату.

Шкала А відображує рухову активність: Згідно з результатами опитування, 66% студентів ведуть малорухливий спосіб життя, з мінімальною активністю протягом дня, коли 34% навпаки ведуть активний спосіб життя, мають високий показник рухової активності.

За даними шкала Р (режим дня): серед опитаних студентів у 56% спостерігаються режимно-організаційні порушення в навчанні і структурі вільного часу, в той час як решта - 44% студентів раціонально планують режим дня, зі збалансованим співвідношенням роботи та відпочинку, що сприяє більшій

продуктивності і кращому відновленню організму після навантажень будь-яких видів.

Шкала Х вичерпно охарактеризовує збалансованість харчування, виявлено, що 62% опитаних харчуються не збалансовано, у решти - 38% студентів-медиків не спостерігаються значні похибки у дотриманні принципів раціонального харчування.

Особиста гігієна має відображенн на шкалі Г: згідно з проведеного анкетування, 24% студентів не дотримуються правил особистої гігієни і санітарної культури, а у 76% встановлені високі показники санітарної культури.

Таким чином, пандемія COVID-19 має великий вплив психо-емоційний стан студентської молоді. При переході на дистанційну форму навчання у студентів встановлено ,що значно знизився показник рухової активності, у більшості відзначається порушення раціонального розподілу режиму дня. Більшість студентів під впливом стресу і страху пандемії стали не дотримуватися принципів здорового харчування, їх раціон не достатньо збалансований, що, безумно має значний вплив на загальний психо-емоційний стан організму студентів. Тому вкрай необхідно оптимізувати умови навчання під час пандемії. Загальний вплив пандемії на медичну освіту повинен контролюватися на основі раннього реагування, альтернативних варіантів навчання і майбутніх змін і дій. Регресійний аналіз показав, що дистанційна форма навчання істотно впливає на здоров'я і благополуччя студентів.

Література:

1. Woolliscroft J.O. Innovation in Response to the COVID-19 Pandemic Crisis. Acad Med. 2020 Aug; 95(8):1140-1142. doi: 10.1097/ACM.0000000000003402. PMID: 32282372; PMCID: PMC7188042.

2. Ma Z, Zhao J, F, Liu X. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. Epidemiol Psychiatr Sci. 2020Nov13;29:e181.doi:

10.1017/S2045796020000931.PMID.33185174;PMCID:PMC76811

3. Ye L, Posada A, Liu Y. A Review on the Relationship Between Chinese Adolescents' Stress and Academic Achievement. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2019 Jan; 2019(163):81-95. doi: 10.1002/cad.20265. Epub 2019 Jan 7. PMID: 30614631.

4. Опитувальник «Спосіб життя» як метод оцінки факторів ризику у життєдіяльності підлітків. Інформаційний лист [Коробчанський В. О., Васильченко І. О. та ін.]- 2005.- № 210.