



International Science Group

ISG-KONF.COM

XII
INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"CURRENT CHALLENGES, TRENDS AND
TRANSFORMATIONS"

Boston, USA
December 13 - 16, 2022

ISBN 979-8-88862-829-4

DOI 10.46299/ISG.2022.2.12

CURRENT CHALLENGES, TRENDS AND TRANSFORMATIONS

Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference

Boston, USA
December 13 – 16, 2022

ЕСКАПІЗМ ЯК СПОСІБ ПОРЯТУНКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Старусева Вікторія Вадимівна

кандидат медичних наук, доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Бойко Ілля Сергійович

студент
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Єр'оміна Ольга Ігорівна

студент
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Актуальність. За весь період часу від початку 21-го століття людина зазнала впливу великої кількості негативних явищ: загроза глобального потепління; пандемія COVID-19; економічна криза; політичні репресії; початок нових війн. Дані події у різній мірі спричиняють нервові навантаження. Щоб запобігти психічного перевантаження людина вдається ескапізму, відволікаючись від реальних проблем за рахунок соціальних мереж, перегляду фільмів та серіалів, читання, тощо. Ескапізм – це відволікання від неприємних або нудних аспектів повсякденного життя, як правило, через діяльність, пов'язану з уявою або розвагами. Це допомагає перестати турбуватися про конкретну проблему, відвернувшись від неї [1]. Відволікання є корисним, тому що це дає змогу запобігти виникненню психічних розладів [2]. Особливу увагу слід приділити молоді, бо саме вона зазнає значного психічного навантаження, тому що, поміж глобальних проблем, дуже велику напругу чинить навчання і ця вікова категорія багато часу приділяє соціальним мережам та кіномистецтву [4].

Мета. Дослідити що саме викликає психічне напруження у молоді та за допомогою чого вони відволікаються від проблем.

Матеріали та методи. Використані статистичний аналіз та збір інформації з анкет. У даному дослідженні прийняли участь 116 студентів ХНМУ різних курсів: 1 курс – 13,1%; 2 – 31,9%; 3 – 31,9%; 4 – 17,2%; 5 – 5,2%.

Результати. Після проведення опитування стали відомі явища, які найчастіше чинять нервові напруження: негативні новини – це підтвердили 73,3% респондентів; військові дії поблизу – 52,6%; навчання – 63,8%; побутові проблеми – 62,9%; робота – 19%. Також були досліджені шляхи відволікання студентів від негативу: проведення часу у соціальних мережах – 69,8%; комп'ютерні ігри – 25%; читання – 44,8%; хобі – 43,1%; заняття спортом – 36,2%;

прогулянки на вулиці – 50%; музика – 66,4%. З'ясовані рівні при підвищенні нервового навантаження до яких, у респондента виникало бажання відволіктися: мало напружений – 7%; помірний – 28,7%; напружений – 47%; дуже напружений – 17,4%. На думку опитаних ескапізм слугує допомогою для попередження таких патологічних станів: синдром емоційного вигорання – 62,6%; нервовий зрив – 56,5%; розвиток психосоматичних хвороб – 22,6%; стрес – 45,2%. Людина, відволікаючись від проблем за допомогою різних розваг може забути про час та провести за безглуздою справою більше ніж планувалося [1]. Кількість часу, яку студенти тратять на ескапізм: до 1 години – 7,8%; 1-2 – 32,8%; 2-4 – 33,6%; 4-6 – 14,7%; 6-8 – 5%. Відомо, що відволікання за допомогою гаджетів або комп'ютеру не допоможе у боротьбі з депресією та іншими психічними розладами, а навпаки може виклакати ще більше нервово напруження [3]. 36,2% зазначили, що комп'ютерні ігри та соціальні мережі не допомагають їм позбутися психічної напруги, але 85,3% підтвердили користь занять спортом та прогулянок на свіжому повітрі в боротьбі з нервовим навантаженням.

Висновок. Згідно з отриманими результати можна зазначити, що негативні новини, військові дії поблизу, навчання та побутові проблеми – фактори найчастіше спричиняючи нервово напруження. Актуальні шляхи ескапізм серед опитаних: проведення часу у соціальних мережах; прослуховування музики; прогулянки на вулиці; читання; хобі. При піднятті до напруженого рівня психіки у більшості респондентів виникає бажання відволіктися. Було з'ясовано, що більшість вважає відволікання від проблем допомагає попередити синдром емоційного вигорання та нервовий зрив. У середньому опитані можуть відволікатися від 1 до 4 годин. Комп'ютерні ігри, соціальні мережі не позбавляють від психічної напруги одну третину опитаних. Однак, для 85,3% прогулянки на вулиці та заняття спортом є чудовим способом позбутися нервового навантаження та врятувати своє психічне здоров'я.

Список літератури:

1. <https://www.updevelopment.org/stop-distracting-yourself/>
2. <https://www.wikihow.com/Distract-Yourself>
3. <https://www.healthyplace.com/blogs/copingwithdepression/2017/01/binge-watching-television-and-coping-with-depression>
4. https://www.canr.msu.edu/news/are_young_people_really_addicted_to_technology_or_is_something_else_at_work