

pesconf.nuczu.edu.ua

ПРОБЛЕМИ
НАДЗВИЧАЙНИХ
СИТУАЦІЙ

Civil Security
Цивільна безпека

International Scientific
Applied Conference
"PROBLEMS
OF EMERGENCY SITUATIONS"

Chemical Technology and Engineering
Хімічна технологія та інженерія

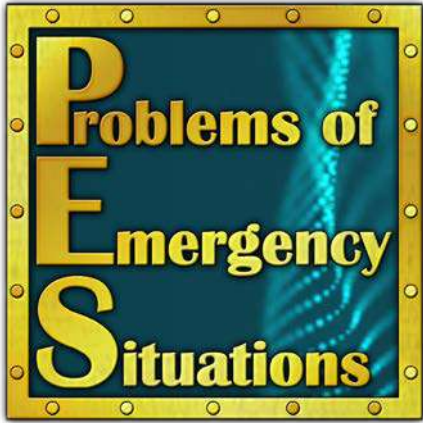
Physics and Materials Science
Фізика та матеріалознавство

Applied Geometry, Engineering Graphics and Information Technology
Застосування геометрії, інженерна графіка та інформаційні технології

Kharkiv



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ



Міжнародна
науково-практична конференція

Проблеми
надзвичайних
ситуацій

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

Харків
19 травня 2023 року

ВИКОРИСТАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ЯК МЕХАНІЗМІВ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Гурецька С.П.,
Калайченко С.І., PhD*

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Актуальність. Протягом життя кожна людина безліч разів зіштовхується зі стресовими факторами різного виду та ступеня, це можуть бути як невдачі, неприємні думки, внутрішні суперечності, так і зовнішні подразники. До деяких мінімальних стресових ситуацій наш організм та психіка швидко адаптуються та протягом життя навіть перестають сприймати їх як подразнюючий фактор. Стрес може мати й позитивний вплив, коли він є короткочасним та мотивуючим. Але в 2022 році всі українці стикнулися з неочікуваним, великим за масштабом впливу на психіку та взагалі на життя стресовим фактором, під впливом якого люди знаходяться вже майже рік, тобто можна сказати, що він набув вже хронічного характеру. Кожен прибігає до різних звичок та методів подолання або полегшення впливу стресу, але деструктивні звички є одним з найпоширеніших з таких методів.

Мета. Визначити, який вплив мала війна на частоту використання шкідливих звичок як механізмів захисту психіки у студентів медичного університету.

Матеріали і методи. Було проведено опитування серед студентів 2 курсу Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. Використовувалися методи описової статистики. Опитування проводилося за допомогою платформи «Google Docs», впродовж трьох діб та, відповідно до Закону України №2297–VI від 2010р. «Про захист персональних даних», було анонімним.

Результати. Серед студентів 2 курсу медичного університету було проведено опитування щодо використання ними шкідливих звичок як шляхів подолання стресу в умовах війни. Критеріями включення до групи опитаних стало інформована згода взяти участь в опитуванні, навчання на 2 курсі медичного університету, проінформованість щодо проведення опитування. Критеріями виключення стали відсутність електроенергії або стабільного інтернету під час проходження опитування, небажання студента ділитися даними про наявність поганих звичок, відсутність інформованості студента щодо проведення опитування. Всього для аналізу були доступні результати анкетування 52 студентів медичного університету в віковому діапазоні від 18 до 20 років. Серед опитаних студентів 76,9 % належали до жіночої статі, а 23,1 % - до чоловічої.

За проханням дати оцінку своєму рівню стресу від 1 до 5 на початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації (РФ) на територію України 24 лютого 2022 року, більшість обрала варіант «4» (30,8%), 25 % опитуваних оцінили рівень стресу на максимальні 5 балів, на 3 та 2 бали – по 19,2 % опитуваних, а мінімальний рівень стресу, що відповідав рівню «1» обрала 5,8 % студентів. Після 1 року від початку війни (на момент опитування) вже 44,2 % учасників оцінили свій рівень стресу на 2 бали, другим по значенню стала оцінка в 3 бали, яку надали 25 % студентів, в 1 бал, що відповідає мініальному значенню рівню стресу, оцінили свій стан 17,3 % опитуваних, 9,6 % обрала 4 бали, а менше ніж 4 % студентів відчувають себе на максимальний рівень стресу – 5 балів. Таким чином, рівень стресу у студентів медичного університету за рік з початку війни значно знизився, в середньому з позначки

«4» до «2», причинами чого можуть бути адаптація до нових умов існування або переїзд до безпечніших територій.

До початку війни погані звички не мали 40,4 % учасників, 34,6 % палили, 26,9 % студентів мали розлади харчової поведінки, по 13,5 % опитуваних зловживали алкоголем або свідомо наносили шкоду своєму тілу. Запитавши про наявність поганих звичок на момент опитування, 57,1 % студентів заперечили їх наявність, 35,7 % палять, по 21,4% виявили розлади харчової поведінки та селфхарм, 14,3 % зловживають алкоголем. Можемо зробити висновок, що частка студентів, що не мають поганих звичок зросла. Пояснити це можна, наприклад, переоцінкою поглядів, зміни ставлення до свого здоров'я та розумінням його цінності та крихкості. Проводячи аналіз статистики частоти використання студентами поганих звичок як механізмів захисту від стресу можна визначити, що 40,4 % студентів відмічають, що частота не змінилася, 32,7 % заперечили наявність деструктивних звичок, у 13,5 % студентів зросла періодичність використання поганих звичок, 7,7 % опитуваних позбавилися, а у 5,8 % зросла й кількість самих поганих звичок. Частота використання поганих звичок у відповідь на стрес зросла тільки у невеликій частки студентів, тому можна зробити висновок, що рівень стресу, під яким знаходяться студенти під час війни не має сильний вплив на використання ними поганих звичок як механізмів боротьби з цим стресом.

Оцінюючи причини використання студентами деструктивних звичок, 36,5 % знову заперечили їх наявність, 30,8 % опитуваних вказали на використання на постійній основі, незалежно від емоційного часу в даний момент, 21,2 % звертаються до таких моделей поведінки після емоційного потрясіння (ракетного обстрілу або поганих новин), а 11,5 % використовують погані звички, коли в них нема справ і ці студенти залишаються наодинці зі своїми думками. Оцінюючи результати, можемо підтвердити минулий висновок, що стресовий чинник в учасників має невеликий вплив на зловживання алкоголем, паління та не залежить від емоційного стану в даний момент.

Згідно з результатами, нажаль 26,9 % опитуваних не бажають позбутися поганих звичок, 11,5 % студентам хотілося б їх не мати, але поки ніяких дій для досягнення цієї цілі вони не впроваджують, вирішили й змогли відмовитися від деструктивних звичок 13,5 % студентів, 11,5 % опитуваних також виявили бажання позбутися, але поки безрезультатно. Більша частина учасників (36,5 %) не має поганих звичок.

Важливо також розуміти в якому емоційному стані студенти звертаються до деструктивних моделей поведінки. За результатами опитування, шкідливі звички є єдиним методом боротьби зі стресом у менше ніж 3 % студентів. Більшість учасників (76,9 %) відповіли, що в них є інші ефективні варіанти подолання стресу. 21,2 % вказали, що є нешкідливі опції, але вони не допомагають або допомагають гірше за погані звички. Отже, прослідковується позитивна тенденція, що переважна більшість студентів мають інші методи боротьби зі стресом, які є ефективними та можуть допомогти їм заспокоїтися, не завдаючи шкоди здоров'ю.

Висновок. Як продемонструвало дане опитування, війна стала приголомшуючим викликом та потрясінням в житті кожного студента-медика. Незважаючи на це, виявилось, що більшість учасників анкетування стійко переносять вплив стресу. Про це свідчить те, що частина студентів після повномасштабного вторгнення позбавилась від деструктивних моделей поведінки, знайшла для себе та вдало використовує методи, які не завдаючи шкоди, допомагають ефективно подолати стрес.