

«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ЕКОЛОГІЯ І ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ ХХІ СТОРІЧЧЯ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

Збірник наукових праць



2023



Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Міністерство освіти і науки України
Національна Академія педагогічних наук України
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Czech University of life sciences Prague (CZU, Czech Republic)
Європейська Асоціація наук з безпеки (Польща)
Міжнародна Академія безпеки життєдіяльності (Україна)
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ»
Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Київської області

Матеріали
XIII Міжнародної науково-практичної конференції

**«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ЕКОЛОГІЯ І ОХОРОНА
ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ ХХІ СТОРІЧЧЯ: СУЧАСНИЙ
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

28–29 вересня 2023 року

Збірник наукових праць

Переяслав – 2023

Світлана Гозак, Олена Єлізарова, Тетяна Станкевич, Алла Парац,
Лідія Товкун, Наталія Лебединець, Валентина Чорна, Олександра Бондар

АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У цій статті обговорюються особливості адаптаційних процесів з урахуванням повсякденного життя студентської молоді під час війни. Наше дослідження підкреслює необхідність впровадження профілактичних заходів для сприяння здоровій поведінці та самопочуття студентів у складних умовах. Отримані результати можуть дати поштовх майбутнім дослідженням та допомогти розробити програми і заходи підтримки здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: студенти, режим дня, тривога, депресія, ПТСР.

In this article discusses the peculiarities of adaptive process with considering of everyday life of student's life during the war. Our research highlights the need to implement preventive interventions to promote healthy behaviors and improve the well-being of students in challenging environments. The obtained results can motivate future research and help develop programs and measures to support students during difficult times.

Key words: students, daily routine, anxiety, depression, post-traumatic stressful disorder.

Більше трьох років поспіль юні здобувачі середньої та вищої освіти навчаються і живуть у складних умовах [1, с. 43; 2, с. 27]. Початок повномасштабних бойових дій у лютому 2022 року на фоні карантинних обмежень пандемії COVID-19 посилив виклики під час навчання та завдав шкоди фізичному, психічному та соціальному благополуччю усім членам суспільства, включаючи молодь [2, с. 27; 3, с. 89]. Тому, аналіз психологічного стану юних здобувачів вищої освіти має вирішальне значення для надання ефективної підтримки у складних умовах сьогодення. Вивчення особливостей розпорядку дня та навчання на фоні оцінки ментального здоров'я дозволить отримати інформацію про те, як підтримати студентів у ці важкі часи. Тому, **метою** даного дослідження було оцінити адаптаційну направленість моделей поведінки та психологічного благополуччя студентів у контексті війни.

Матеріали та методи дослідження. У період з квітня по червень 2022 та 2023 рр. серед українських студентів різних навчальних закладів було проведено опитування у форматі онлайн. У 2022 році в опитуванні прийняли участь 126 студентів 17-19 років (54 % дівчат), а у 2023 році – 289 (59 % дівчат). Для збору демографічних, соціальних та антропометричних показників, а також інформації про особливості здоров'я, поведінкові фактори та навчальний процес був застосований спеціально розроблений опитувальник [4,

с. 17]. Для оцінки психічного здоров'я використовували The Revised Child Anxiety and Depression Scale-Short Version (RCADS-25) та The Child and Adolescent Trauma Screen (CATS) [5; 6]. Всі студенти ознайомились з інформацією про дослідження і підписали інформовану згоду.

Для досягнення мети дослідження були визначені та оцінені такі поведінкові фактори як тижнева тривалість сну, фізичної активності легкого та помірно-інтенсивного типів (LPA та MVPA відповідно) і малоактивної діяльності, так званої сидячої поведінки (SB). На основі визначеної тривалості цих поведінкових факторів ми розрахували структуру денної активності та сну і оцінили її в динаміці під час війни.

До маркерів, що характеризують стан психічного здоров'я, віднесли прояви тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Опрацювавши анкети, ми визначили групу студентів, у яких спостерігалися межові та клінічні розлади психічного здоров'я та порівняли їх спосіб життя з групою, яка мала нормальні показники.

У статті приведено результати дисперсійного аналізу та проаналізовані таблиці спряженості з використанням програми STATISTICA 8.0.

Результати. У дослідженні прийняли участь майбутні спеціалісти таких галузей : 42,2 % «Фізична культура та спорт» (n=175), 22,2 % «Педагогічні науки» (n=92), 17,3 % «Медицина» (n=72), 7,5 % «Психологія/соціологія» (n=31), 6,3 % «Менеджмент/фінанси» (n=26), 4,6 % «Технічні науки/ІТ» (n=19). Характеристика груп дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1. Характеристика вибірки, %

Рік	Стать				Характеристики здоров'я			Формат навчання		
	чоловіча		жіноча		НМТ+О	ХЗ	COVID-19	Д	А	Змішане
	n	%	n	%	%±m	%±m	%±m	%±m	%±m	%±m
2022	58	46,0	68	54,0	15,9±3,3	26,2±3,9	46,0±4,4	84,1±3,3	4,8±1,9	11,1±2,8
2023	119	41,2	170	58,8	13,5±2,0	33,9±2,8	52,9±2,9	45,7±2,9	21,1±2,4	33,2±2,8

Примітки: НМТ+О – частка осіб з надмірною масою тіла та ожирінням, ХЗ – частка осіб з хронічними захворюваннями, COVID – частка осіб, що перехворіли на COVID-19. Д – дистанційний формат навчання, А – аудиторний формат навчання

Між групами дослідження не було статистично достовірних відмінностей за статтю і віком між частками осіб з надмірною масою тіла та ожирінням, наявністю хронічних захворювань і захворюваністю на COVID-19 ($p > 0,1$).

Вивчення особливостей навчання студентів показало відмінності форматів навчання у 2022 та 2023 рр. ($\chi^2=39,5$; $p < 0,001$). На початку війни 84,1±3,3 % студентів навчались у дистанційному форматі, 4,8±1,9 відвідували аудиторні заняття і 11,1±2,8 % навчались у змішаному форматі. У 2023 році у дистанційному форматі навчались 45,7±2,9 % студентів, 21,1±2,4 % у аудиторному і 33,2±2,8 % у змішаному форматі (рис.1).

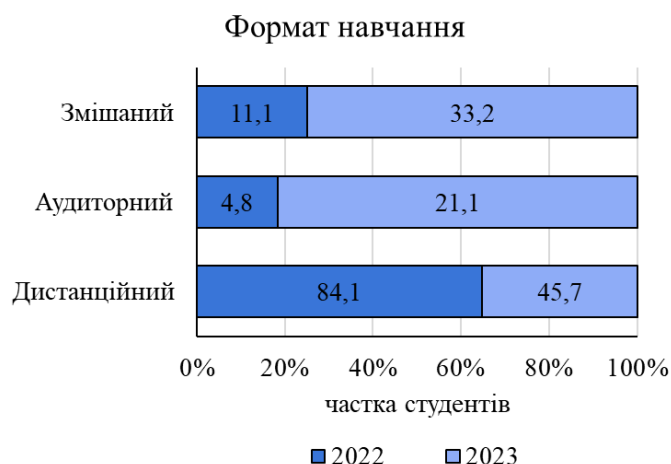


Рисунок 1. Розподіл респондентів за форматами навчання під час війни, 2022-2023 рр., %

На момент дослідження $61,9 \pm 2,9$ % респондентів не переїжджали зі свого довоєнного місця проживання у зв'язку з бойовими діями, $20,8 \pm 2,4$ % переїжджали, але вже повернулись, $8,7 \pm 1,7$ % були внутрішньо переміщеними особами, а $8,7 \pm 1,7$ % виїхали закордон.

Встановлено, що у структурі доби у 2022 році сон займав $32,5 \pm 0,4$ %, LPA – $7,4 \pm 0,3$ %, MVPA – $4,9 \pm 0,4$ %. Під час опитування 2023 року визначено, що тривалість сну та MVPA в структурі доби скоротились, а тривалість LPA та SB підвищились ($p < 0,001$). Як видно з даних таблиці 2 ці тенденції характерні як для юнаків, так і для дівчат. Зауважимо, що структура доби у юнаків і дівчат статистично відрізнялась на обох етапах дослідження за рахунок більш низького рівня MVPA ($F=52,2$; $p < 0,001$) і більш високого рівня LPA ($F=19,1$; $p < 0,001$) у дівчат.

Таблиця 2. Структура денних видів активності та сну у студентів в 2022–2023 рр., %

Групи	Сон, %		SB, %		LPA, %		MVPA, %	
	Середн є	Похибк а	Середн є	Похибк а	Середн є	Похибк а	Середн є	Похибк а
2022	32,5	0,4	55,2	0,7	7,4	0,3	4,9	0,4
Юнаки	32,9	0,6	54,0	1,1	6,7	0,4	6,4	0,7
Дівчата	32,1	0,5	56,2	0,8	8,0	0,5	3,7	0,4
2023	29,7	0,3	57,9	0,4	8,7	0,2	3,7	0,2
Юнаки	30,4	0,4	56,4	0,8	7,6	0,4	5,5	0,5
Дівчата	29,2	0,4	58,9	0,5	9,5	0,3	2,4	0,2
F	13,2		7,7		9,6		19,7	
p	0,001		0,001		0,001		0,001	
Всі групи	30,5	0,2	57,1	0,4	8,3	0,2	4,1	0,2

Дослідження показали, що на початку війни серед студентів 1–2 курсів частка осіб з межовими та клінічними проявами тривоги становила $38,1 \pm 2,7$ %,

**БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ЕКОЛОГІЯ І ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І МОЛОДІ ХХІ СТОРІЧЧЯ:
СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

з проявами депресії – $38,9 \pm 2,8$ %, а межові та клінічні ознаки ПТСР мали $42,1 \pm 4,4$ % (табл. 3). У 2023 році частки студентів з депресивними та тривожними проявами статистично не відрізнялись порівняно з 2022 роком ($p > 0,1$), але встановлено достовірне зниження частки осіб з клінічними проявами ПТСР на 10,8 % ($\chi^2 = 6,4$; $p < 0,05$) і досить виражена тенденція до зниження частки осіб з тривожними проявами високого рівня. Не виявлено відмінностей градацій показників ментального здоров'я в залежності від місця проживання та формату навчання студентів ($p > 0,2$).

Таблиця 3. Характеристика ментального здоров'я студентів, 2022–2023 рр.

Рік	Градації показників ментального здоров'я								
	норма			межові			клінічні		
	n	%	m	n	%	m	n	%	m
	Депресія								
2022	78	61,9	4,3	14	11,1	2,8	34	27,0	4,0
2023	191	66,1	2,8	33	11,4	1,9	65	22,5	2,5
	Тривога								
2022	77	61,1	4,3	10	7,9	2,4	39	31,0	4,1
2023	200	69,2	2,7	25	8,7	1,7	64	22,2	2,4
	ПТСР								
2022	67	53,2	4,4	21	16,7	3,3	38	30,2	4,1
2023	167	57,8	2,9	66	22,8	2,5	56	19,4	2,3

На рисунку 2 показана дисперсія показника депресивних проявів в залежності від статі та спеціальності.

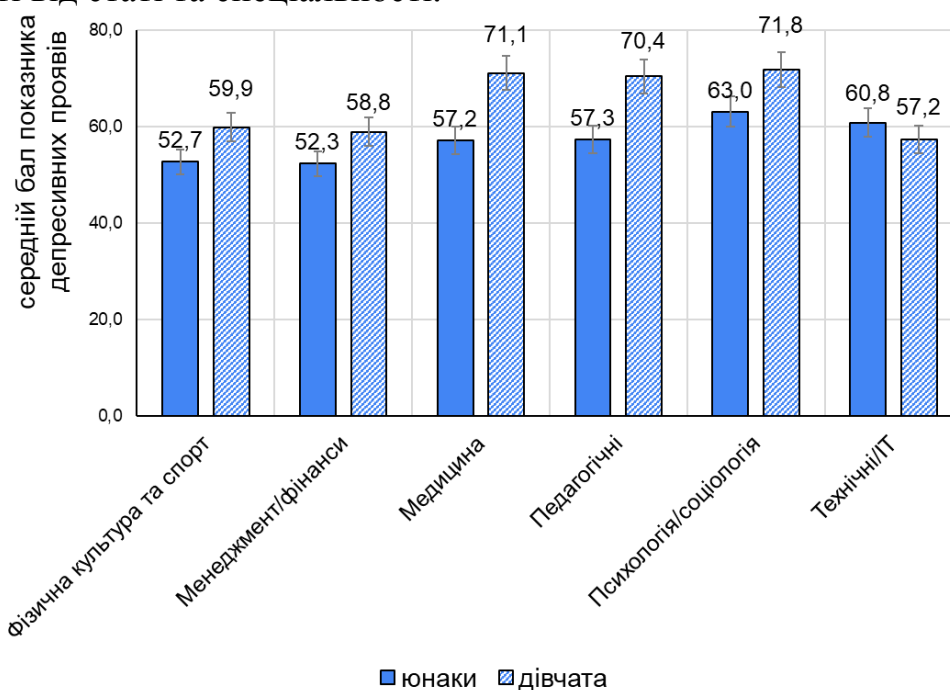


Рисунок 2. Дисперсія показника депресивних ознак за статтю та спеціальностями, бали

Найнижчі показники депресивних розладів мали студенти, які навчались за спеціальностями, що відносились до фізкультури і спорту, менеджменту і фінансів та технічних спеціальностей і ІТ. Найвищі показники були у студентів, майбутні спеціальності яких відносились до напрямку медицини, педагогіки та психології. Відмінності статистично достовірні ($F=3,4$; $p<0,01$).

Встановлено, що структура денних занять та сну відрізнялась у групах студентів з ментальними порушеннями та без них (рис.3). Дослідження показало, що у студентів з депресивними симптомами спостерігається виражене ($p<0,05-0,001$) зміщення елементів структури дня. Особливостями такого зміщення є достовірне підвищення частки малорухливих активностей, зниження MVPA і тривалості сну. Подібні тенденції також були отримані при порівнянні груп з межовими та клінічними ознаками тривожності та без них. Ці ознаки не залежали від формату навчання та року дослідження ($p>0,2$), але були пов'язані зі спеціальністю студентів ($F=3,3$; $p<0,01$) незалежно від статі.

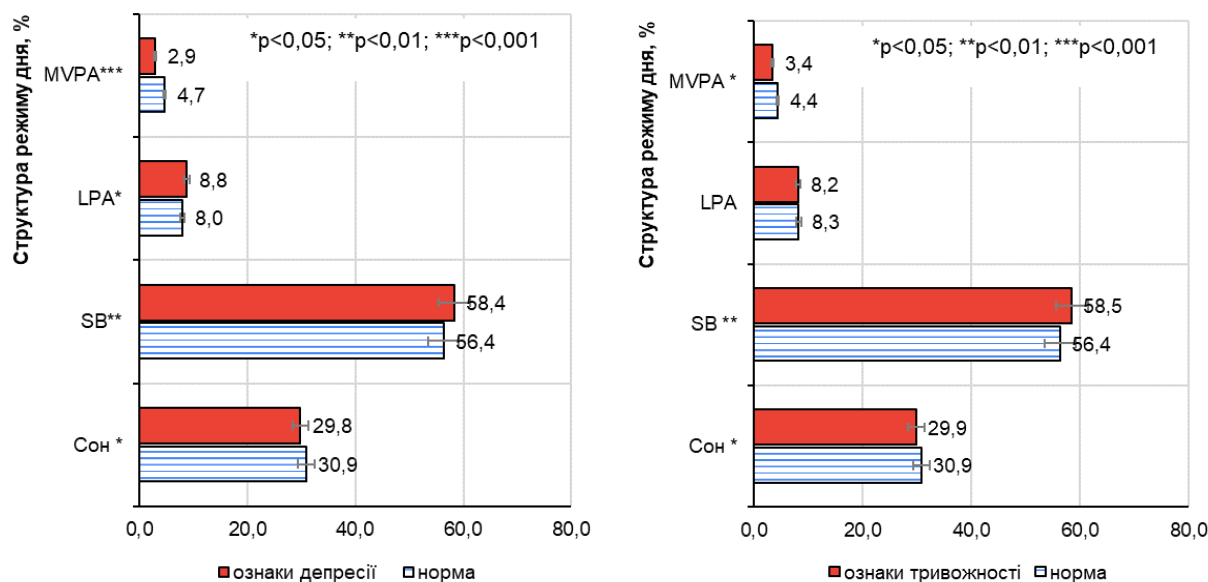


Рисунок 3. Структура доби у студентів з різним психологічним статусом під час війни, %

Отже, результати дослідження дозволили визначити ряд змін поведінкових факторів і психологічного стану студентів протягом війни. До позитивних змін можна віднести збільшення тривалості рухової активності легкого типу та тенденцію до зниження тривожних проявів та ознак посттравматичного стресового розладу на другому році війни, що свідчить про нормальний перебіг адаптаційних процесів. Поряд із цим, виявлене зниження рухової активності помірно-інтенсивного типу та високий рівень частки молоді з депресивними симптомами вказує на можливі майбутні негативні зрушення стану здоров'я та зниження успішності навчання, і вимагає втручання. На наш погляд у складних умовах сьогодення проведення моніторингу поведінкових особливостей і психологічного стану студентів, а також розробка і впровадження профілактичних заходів для боротьби з гіподинамією і

порушеннями ментального здоров'я є необхідною умовою збереження здоров'я молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Хаустова О. О., Лещук І. В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. Укр. Мед. Часопис, 1 (153) Т. 2 Спецвипуск – І/ІІ 2023. С. 43-49 DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239914
2. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., & Лебединець Н. (2020). Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії Covid-19 на їх психоемоційний стан. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. № 1(11). С. 27–32. [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).5)
3. Armitage R. War in Ukraine: the impacts on child health. Br J Gen Pract. 2022;72(719):272-273. Published 2022 May 26. doi:10.3399/bjgp22X719621
Armitage R. C. War in Ukraine: public health, rehabilitation and assistive technologies. Disabil Rehabil Assist Technol. 2022; 17(8): 989-990. doi:10.1080/17483107.2022.2110950
4. Єлізарова О. Т., Полька Н. С., Гозак С. В., Парац А. М., Линчак О. В., Станкевич Т. В. Характеристика поведінкових факторів дітей та підлітків України при впровадженні карантинних заходів під час пандемії COVID-19. Довкілля та здоров'я. 2020. № 4. С. 14-20. <https://doi.org/10.32402/dovkil2020.04.014>.
5. Ebesutani C., Reise S. P., Chorpita B. F., Ale C., Regan J., Young J., Higa-McMillan C., Weisz J. R. The Revised Child Anxiety and Depression Scale-Short Version: scale reduction via exploratory bifactor modeling of the broad anxiety factor. Psychological Assessment. Vol. 24(4). P. 833–845. <https://doi.org/10.1037/a0027283>.
6. Nilsson D., Dävelid I., Ledin S., Svedin C. G. Psychometric properties of the Child and Adolescent Trauma Screen (CATS) in a sample of Swedish children. Nord J Psychiatry. 2021 May; 75(4):247–256. doi: 10.1080/08039488.2020.1840628.