

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-9067-2024-28-7>

УДК 378.1:615.8:613.6

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ОСНОВНИХ РЕЖИМНИХ ЕЛЕМЕНТІВ НАВЧАЛЬНОЇ І ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ СПЕЦІАЛЬНОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ

Сергета І. В., Марчук О. В.

Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова, Вінниця, Україна

Анотація. Одним із найвагоміших чинників оцінки медико-соціальних умов життєдіяльності сучасних студентів є проведення гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності дівчат і юнаків, котрі навчаються, передусім у контексті того, що саме раціональний режим навчальної і позанавчальної діяльності є вихідною та обов'язковою ланкою формування здоров'ятвірного способу життя, важливим індикатором ступеня успішності перебігу процесів формування адаптаційних ресурсів організму.

Метою дослідження є здійснення гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності сучасних студентів, які засвоюють спеціальності реабілітаційного профілю.

Матеріал та методи. Наукова робота проводилася на базі ряду університетів м. Вінниця з використанням гігієнічних, медико-соціологічних і статистичних методів.

Результати. Під час досліджень виявлено, що хоч переважалою була частка даних, що виявляла тривалість навчальної діяльності у стінах університетів як таку, котра наближалася до нормативних значень, велика кількість дівчат і юнаків відзначались вираженим перевищенням рекомендованих величин. Результати оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності засвідчували незначне перебування студентів на свіжому повітрі, особливо в навчальні дні (переважно менше ніж 1 годину та від 1 до 2 годин), порушення з боку організації харчування і передусім високе поширення випадків дворазового харчування, низький рівень рухової активності (найбільш властивою була тривалість динамічного компоненту в добовому бюджеті часу в межах від 1 до 2 годин (35,5%) і тривалість динамічного компоненту в добовому бюджеті часу в межах від 2 до 3 годин (27,7%), переважно пасивний відпочинок між навчальними заняттями (властивий відповідно для 54,4% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 50,0% і 18,3% юнаків, що здобували спеціальності загальномедичного фаху), доволі однорідний зміст основних проблем, котрі виникали під час навчання, суттєво знижуючи його ефективність, переважно пов'язаний із почуттям постійної втоми, а також особистісними чинниками.

Висновки. За результатами проведених досліджень встановлено, що спосіб життя, властивий для досліджуваних осіб, особливо для студентів, що здобувають спеціальності реабілітаційного фаху, не повною мірою відповідає встановленим вимогам, а отже, потребує певної корекції.

Ключові слова: студенти, реабілітація, адаптація, навчальна і позанавчальна діяльність, режимні елементи, гігієнічна оцінка.

Вступ. Одним із найвагоміших чинників оцінки умов перебування та медико-соціальних умов життєдіяльності сучасних студентів є проведення гігієнічної оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності дівчат і юнаків, котрі навчаються в сучасних закладах вищої освіти (ЗВО), передусім у контексті того, що саме раціональний, виходячи із фізіолого-гігієнічних позицій, режим повсякденної навчальної і позанавчальної діяльності слід вважати вихідною та обов'язковою ланкою формування здоров'ятвірного способу життя, важливим індикатором ступеня успішності перебігу процесів формування функціональних можливостей та адаптаційних ресурсів організму студенток і студентів [1; 2; 3; 6; 7].

Саме здоровий спосіб життя становить той стиль існування та безпосереднього перебування в умовах ЗВО, за якого завдяки запровадженню певних засобів впливу на функціональні можливості організму та його адаптаційні ресурси, а також стан його оточення рівень життєдіяльності організму є оптимальним, створює суттєві передумови до підвищення стресостійкості

та життєздатності дівчат і юнаків, котрі навчаються, тощо [4; 5; 8; 9]. Причому саме студентський вік, а він відзначається повністю сформованим рівнем самосвідомості людини, є критеріальним періодом їх особистісного та соціального становлення, професійного зростання, отже, дослідження, у центрі яких перебувають питання оцінки основних чинників формування режиму дня, набувають надзвичайно великої значущості.

Мета дослідження – здійснення гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності сучасних студентів, які засвоюють спеціальності реабілітаційного профілю.

Матеріали та методи. Дослідження проводилися на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського та Вінницького соціально-економічного інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» з використанням гігієнічних, медико-соціологічних і статистичних методів. Під час виконання наукової роботи здійснювалась оцінка основних режимних елементів повсякденної діяльності студентів, які засвоювали спеціальності реабілітаційного (спеціальність – 227 «Терапія та реабілітація») і загальномедичного (спеціальність – 222 «Медицина») профілю.

Для проведення поглибленої гігієнічної оцінки основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності студентів використовувалася спеціально розроблена стандартизована анкета-опитувальник, основні блоки питань якої передбачали здійснення суб'єктивно-орієнтованого визначення провідних аспектів житлово-побутових і соціальних умов життя дівчат і юнаків, особливостей організації навчального процесу й позанавчальної діяльності, дотримання режиму рухової активності та тривалості окремих компонентів режиму дня, характеру навчання у ЗВО, ступеня навчальної адаптації, особливостей родинних взаємовідносин, способу життя й особливостей поширення шкідливих звичок на основі анкетування та інтерв'ювання.

Дослідження є фрагментом науково-дослідної роботи кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова: «Особливості функціональних можливостей і адаптаційних ресурсів організму, стану здоров'я та якості життя учнівської і студентської молоді за умов впровадження інноваційних підходів до організації навчальної діяльності: сучасні підходи до комплексної гігієнічної діагностики, психофізіологічної і психогігієнічної корекції та прогностичної оцінки» (№ Держреєстрації 0122U000103). Проведені наукові розробки повною мірою відповідали біоетичним і морально-правовим вимогам Гельсінської декларації, Конвенції Ради Європи про права людини і біомедицину, положенням ВООЗ, законам України та наказу МОЗ України № 281 від 01.11.2000.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи основні режимні елементи добрової діяльності студентської молоді, слід передусім відзначити, що під час здійснення гігієнічної оцінки особливостей тривалості нічного сну були одержані такі дані: серед представників усіх досліджуваних груп переважаючою була питома вага показників, які засвідчували тривалість нічного сну в межах від 7 до 8 годин та в межах від 6 до 7 годин. Саме такі результати були властиві відповідно для 46,6% і 24,4% дівчат та для 41,6% і 22,2% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також для 29,4% і 33,3% дівчат та для 38,7% і 25,8% юнаків, що здобували спеціальності загальномедичного фаху. Разом із тим тривалість нічного сну в межах від 5 до 6 годин та до 5 годин, що суперечить гігієнічним рекомендаціям і фізіологічним нормам, була характерна для доволі великої кількості досліджуваних осіб, а саме відповідно для 13,3% і 6,8% дівчат та для 19,4% і 2,7% юнаків, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, а також для 14,7% і 13,2% дівчат та для 16,1% і 9,6% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, тобто понад 1/2 і студенток, і студентів відзначалися проявами явищ «недосипання», що сприяло зниженню функціональної

активності під час виконання повсякденних навчальних обов'язків. Натомість лише близько 1/3 досліджуваних представників студентства характеризувалися тим, що тривалість їх нічного сну відповідає чинним гігієнічним вимогам.

Ранкову гігієнічну гімнастику постійно робили лише 2,2% дівчат і 8,3% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, лише інколи (не частіше ніж 2–3 рази на тиждень) відповідно 42,2% дівчат і 27,7% юнаків, натомість у групі порівняння ранкову гігієнічну гімнастику постійно робили дещо більше осіб, а саме 7,2% дівчат і 19,3% юнаків, що здобували спеціальності загальномедичного фаху, лише інколи (не частіше ніж 2–3 рази на тиждень) відповідно 23,52% дівчат і 16,1% юнаків.

Постійне виконання процедур загартовування було властивим тільки для 2,2% дівчат і 8,3% юнаків, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, лише інколи (не частіше ніж 2–3 рази на тиждень) процедури подібного змісту виконували відповідно 24,4% дівчат і 47,2% юнаків, разом із тим у групі порівняння постійне виконання процедур загартовування було властивим для 6,6% дівчат і 19,3% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, лише інколи (не частіше ніж 2–3 рази на тиждень) відповідно 17,8% дівчат і 25,8% юнаків.

Розглядаючи результати щодо визначення тривалості навчальної діяльності в умовах ЗВО, потрібно відзначити, що для досліджуваних студентів найбільш властивою була тривалість у межах від 7 до 8 годин, від 6 до 7 годин та до 6 годин. Так, для дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, їх частка становила відповідно 48,8%, 28,8% і 6,6%, для юнаків – відповідно 25,0%, 36,1% і 36,1%, разом із тим для дівчат, що здобували спеціальності загальномедичного фаху, їх питома вага становила відповідно 27,9%, 11,7% і 29,4%, для юнаків – відповідно 45,1%, 16,4% і 25,8%, від 8 до 9 годин перебували безпосередньо в умовах у ЗВО лише 8,8% дівчат, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, та 13,2% дівчат і 12,9% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, натомість понад 9 годин безпосередньо в умовах у ЗВО – 6,6% і 2,7% юнаків, дівчат, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, та 17,6% дівчат і 9,6% юнаків дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю (рис. 1).

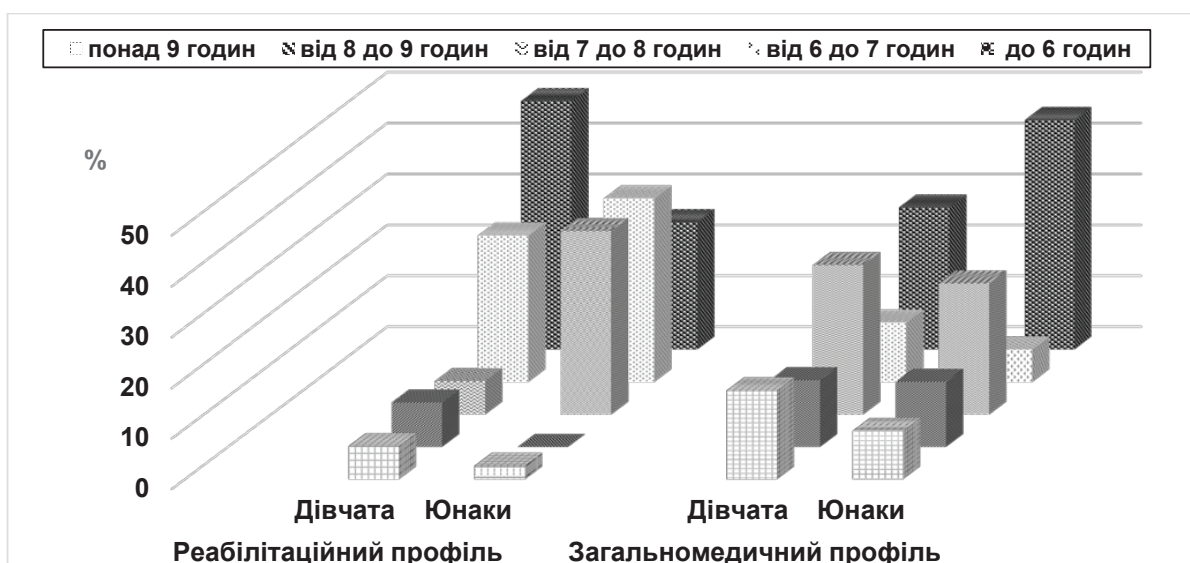


Рис. 1. Дані щодо тривалості часу навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти

Дані гігієнічної оцінки, котрі визначали провідні характеристики навчальної діяльності, яка здійснювалась в умовах гуртожитків або в умовах домашніх помешкань і була пов'язана з виконанням домашніх завдань відповідно до навчального матеріалу, котрий викладався у ЗВО та був передбачений навчальними планами, засвідчували той факт, що дівчата обох груп порівняння переважно витрачали на таку діяльність понад 4 години, від 3 до 4 годин та від 2 до 3 годин. Зазначені такі дані були властиві для дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, серед яких їх питома вага становила відповідно 31,1%, 22,2% і 26,6%, та для дівчат, що здобували спеціальності загальномедичного фаху, – їх питома вага становила відповідно 48,5%, 23,5% і 17,6%. Водночас юнаки обох груп порівняння переважно витрачали на таку діяльність понад 4 години, від 3 до 4 годин, від 2 до 3 годин та, що відповідало чинним вимогам, від 1 до 2 годин. Такі результати були властиві для юнаків, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, серед яких їх питома вага становила відповідно 13,8%, 33,8%, 16,% і 22,2%, та для юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, їх питома вага становила відповідно 41,9%, 16,1%, 16,1% і 22,5% (рис. 2).

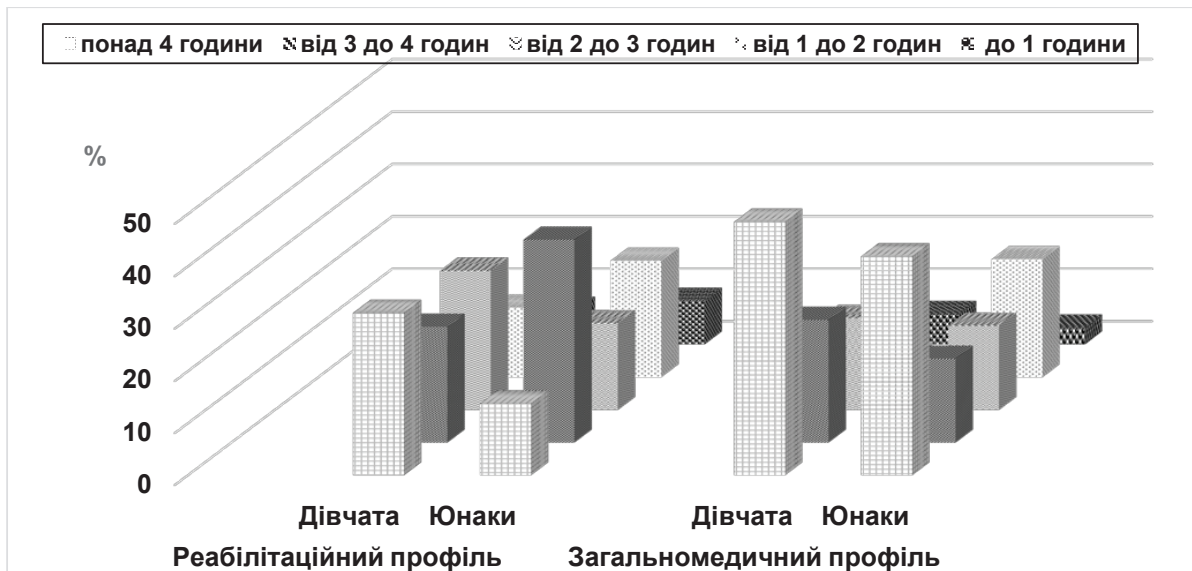


Рис. 2. Дані щодо тривалості часу виконання студентами закладів вищої освіти домашніх завдань

За результатами здійснення гігієнічної оцінки показників щодо визначення переважної тривалості часу перебування студенток на свіжому повітрі в навчальні (від понеділка до п'ятниці) дні слід відзначити, що на зазначений вид діяльності і дівчата, і юнаки обох груп порівняння переважно витрачали менше ніж 1 годину, від 1 до 2 годин та від 2 до 3 годин. Саме такі дані були властиві для дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, серед яких їх питома вага становила відповідно 22,2%, 33,3% і 22,2%, для юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, серед яких їх питома вага становила відповідно 15,5%, 30,5% і 36,1%, а також для дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, серед яких їх частка становила відповідно 25,5%, 47,0% і 22,06% та для юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, серед яких їх частка становила відповідно 32,2%, 38,7% і 19,3%.

Разом із тим значно більшим був час перебування студентів на свіжому повітрі у вихідні від лекційних і практичних занять (від суботи до неділі) дні. Так, і дівчата, і юнаки обох груп порівняння переважно витрачали на таку діяльність від 3 до 4 годин та понад 4 години. Саме

такі дані були властиві для дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, серед яких їх питома вага становила відповідно 28,8% і 33,3%, для юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, серед яких їх питома вага становила відповідно 36,1% і 30,6%, а також для дівчат, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, серед яких їх питома вага становила відповідно 17,6% і 27,9%, та для юнаків, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, серед яких їх питома вага становила відповідно 22,2% і 19,3%.

Протягом денного відрізка часу переважаюча частка досліджуваних студенток і студентів або спали лише інколи, або ніколи не спали. Зокрема, лише інколи спали або ніколи не спали впродовж навчального дня відповідно 64,4% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно 52,7% і 22,2% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно 60,2% і 20,5% дівчат, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, та відповідно 58,0% і 22,5% юнаків, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю. Отже, доволі значна частка досліджуваних осіб, незалежно від особливості освітньо-професійних програм, що використовувалися, свій денний відпочинок пов'язували передусім із сном.

Майже аналогічні результати біли отримані і під час вивчення особливостей організації власного відпочинку студентів у вихідні дні. Так, або спали лише інколи спали або ніколи не спали в такі дні відповідно 26,6% і 48,8% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно 30,5% і 36,1% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно 29,4% і 50,0% дівчат, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, та відповідно 41,9% і 41,95% юнаків, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю. Отже, доволі значна частка досліджуваних осіб, як і в попередньому випадку, незалежно від особливості освітньо-професійних програм, що засвоювалися, свій денний відпочинок у вихідні дні пов'язували зі сном. Єдина, однак доволі суттєва відмінність полягала в тому, що в навчальні дні більшість студентів не спали ніколи, водночас у вихідні дні переважна частка досліджуваних студентів спала вдень лише інколи.

На перегляд телевізійних передач, передусім пізнавально-розважального змісту, більшість із числа досліджуваних студентів у навчальні (понеділок – п'ятниця) дні витратила час, який становив до 1 години та від 1 години до 2 годин. Такі дані були властиві відповідно для 57,7% і 17,3% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 44,4% і 25,0% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також для 51,4% і 16,1% дівчат, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, та відповідно для 58,0% і 16,1% юнаків, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю.

Деяко інша, певною мірою подібна і певною мірою відмінна, картина, спостерігалася під час вивчення даних щодо тривалості часу, який був відведений на перегляд телевізійних передач і у вихідні (субота – неділя) дні. У цей період найбільша частка студенток і студентів витратили на перегляд телевізійних програм час, який становив до 1 години, від 1 години до 2 годин і понад 4 години. Такі результати були властиві відповідно для 33,3%, 17,7% і також 17,7% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 41,6%, 19,4% і 16,1% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно для 32,3%, 19,1% і 16,7% дівчат, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю, та відповідно для 45,3%, 19,3% і також 19,3% юнаків, що засвоювали спеціальності загальнономедичного профілю. Отже, крім структурних змін у характері перегляду телепрограм, певні зміни спостерігались і з позицій збільшення безпосереднього «спілкування» з блакитним екраном.

На роботу з персональним комп'ютером (планшетом) у навчальні (понеділок – п'ятниця) дні переважна більшість дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, витратили понад 4 години (33,3%), від 3 до 4 годин (28,8%) і від 1 до 2 годин (22,2%), переважна більшість юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, витратили від 3 до 4 годин

(27,7%), до 1 години (25,0%) і від 1 до 2 годин (22,2%), натомість переважна більшість дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, витрачали від 1 до 2 годин (29,4%), від 3 до 4 годин (20,5%) і до 1 години (19,1%), переважна більшість юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, витрачали від 3 до 4 годин (35,4%), від 1 до 2 годин (22,5%), від 3 до 4 годин (16,4%) і до 1 години (також 16,4%).

Не можна було не відзначити і той факт, що ще достатньо тривалий проміжок часу (іноді вдвічі-втричі більший) відводився досліджуваними особами на спілкування в соціальних мережах і виконання цілого ряду інших видів діяльності із застосуванням смартфонів. Разом із тим значно більш односторонньою потрібно було вважати картину, властиву для часу, який студентки і студенти використовували на роботу з персональним комп'ютером (планшетом) у вихідні (субота – неділя) дні. Переважна більшість дівчат (32,3%) і юнаків (30,5%), що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та дівчат (36,1%) і юнаків (41,9%), що засвоювали спеціальності загальномедичного фаху, звикли у вільні від занять дня працювати з комп'ютерною технікою понад 4 години.

Як переважну кількість разів приймання їжі серед осіб, які брали участь у дослідженні, слід було відзначити триразове та, що не можна було вважати оптимальним явищем, дворазове харчування, властиве відповідно для 57,7% і 24,4% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 33,3% і 38,8% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно для 32,3% і 36,7% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та відповідно для 45,1% і 25,8% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю (рис. 3).

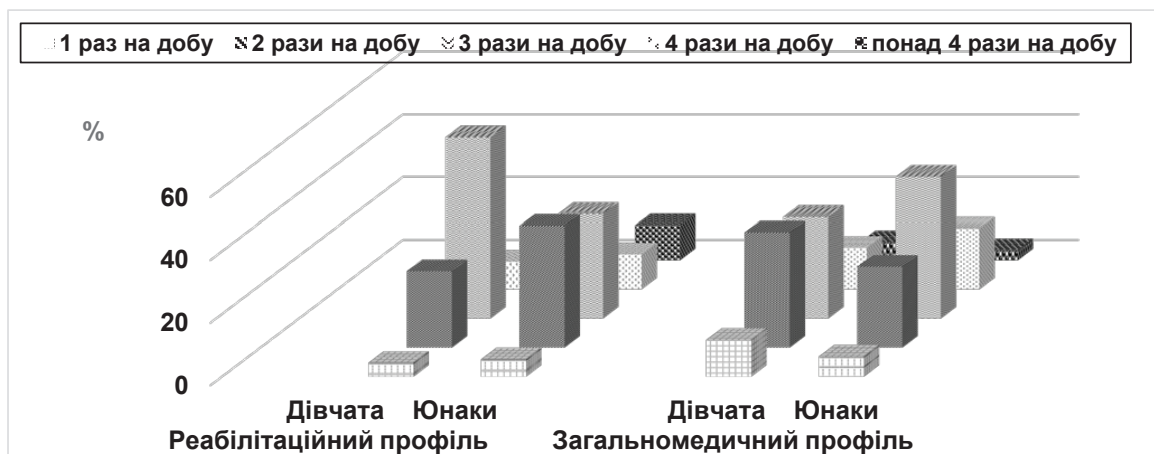


Рис. 3. Кількість разів приймання їжі студентами закладів вищої освіти протягом навчального (робочого) дня

Звертав на себе прискіпливу увагу той факт, що переважна більшість студенток і студентів, які брали участь у дослідженні, відзначалися невисокими, такими, що не досягають меж гігієнічних нормативів, показниками рухової активності. У цьому контексті слід відзначити, що гігієнічними нормативами рухової активності відповідно до тривалості динамічного компонента в добовому бюджеті часу, якими згідно з даними, отриманими під час проведених протягом останніх років наукових досліджень [3], вважають 130–180 хвилин (від 2 до 3 годин) серед дівчат і 140–190 хвилин (від 2 до 3 годин) серед юнаків. Так, для дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, найбільш властивою була тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу в межах від 1 до 2 годин (35,5%), для юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу

в межах від 2 до 3 годин (27,7%), водночас для дівчат, що засвоювали спеціальності загально-медичного профілю, найбільш властивою була тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу в межах від 1 до 2 годин (41,1%), для юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу також в межах від 1 до 2 годин (41,9%) (рис. 4).

За результатами проведення гігієнічної оцінки занять, яким віддавали перевагу досліджувані студенти впродовж перерв у структурі навчального дня, потрібно відзначити такі види діяльності, як пасивний відпочинок (спілкування із смартфоном, безпредметні розмови на різні теми, безцільне сидіння тощо) та підготовка до наступного заняття. Саме такі форми були властиві для 54,4% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 50,0% і 18,3% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно для 60,2% і 27,97% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та відповідно для 54,8% і 22,5% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

Цікаво, що як найпоширеніші форми занять у вільний час серед студенток, незалежно від профілю навчальної діяльності та змісту освітньо-професійних програм, що засвоювалися, слід визнати перегляд телевізійних програм, а також заняття по типу «хобі» (в'язання, малювання, колекціонування тощо) – відповідно для 55,0% і 22,0% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та для 48,5% і 26,4% дівчат, що здобували спеціальності загально-медичного фаху, натомість серед студентів найбільш «популярним» видом діяльності потрібно визнати зайняття спортом, які були властиві для відповідно для 38,8% юнаків, що засвоювали спеціальності реабілітаційного профілю, та для 36,4% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

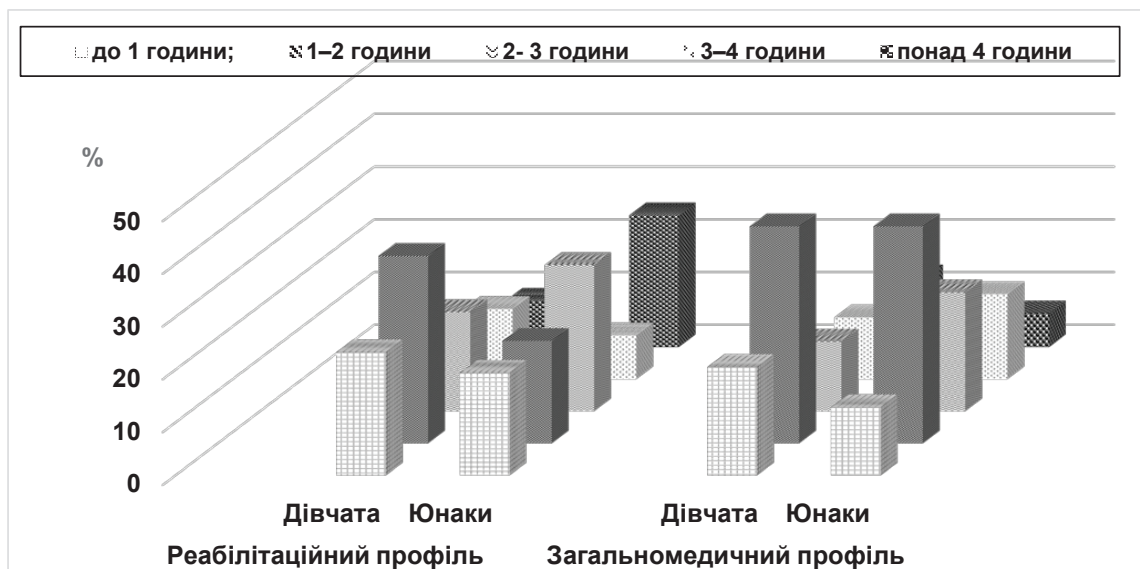


Рис. 4. Дані щодо тривалості динамічного компонента в добовому бюджеті часу студентів закладів вищої освіти

Зрештою, слід відзначити, що дані суб'єктивно-значущої оцінки власного режиму дня досліджуваними студентками і студентами засвідчили таке: найбільш поширеною узагальненою оцінкою режиму добової діяльності дня слід вважати його визначення як помірно напруженого – саме таким його визнавали (практично в кожному з наведених випадків більше $\frac{1}{2}$ із числа досліджуваних осіб) відповідно 64,4% дівчат, що здобували спеціальності реабіліта-

ційного фаху, та відповідно 58,3% юнаків, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, а також відповідно 63,2% дівчат, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю, та відповідно 41,9% юнаків, що засвоювали спеціальності загальномедичного профілю.

Висновки. За результатами проведених досліджень встановлено, що спосіб життя, властивий для досліджуваних осіб, особливо для студентів, що здобувають спеціальності реабілітаційного фаху, не повною мірою відповідає встановленим вимогам, а отже, потребує певної корекції. Причому ступінь поширення випадків постійного використання ряду таких важливих із гігієнічних позицій оздоровчих процедур, як ранкова гімнастика й загартовування, серед досліджуваних категорій студентства був надто незначним. Виявлено, що хоч переважачою була частка даних, яка відзначала особливості тривалості навчальної діяльності у стінах університетів, відповідала гігієнічним вимогам або наближалася до їх значень, достатньо велика кількість дівчат і юнаків відзначалися вираженим перевищенням встановленої гігієнічними нормативами рекомендованих величин.

Результати оцінки основних режимних елементів повсякденної діяльності дівчат і юнаків засвідчували незначне перебування студентів на свіжому повітрі, особливо в навчальні дні (переважно менше ніж 1 годину та від 1 до 2 годин), порушення з боку організації харчування і передусім високе поширення випадків дворазового харчування, низький рівень рухової активності (найбільш властивою була тривалість динамічного компонента в добовому бюджеті часу в межах від 1 до 2 годин (35,5%) і в межах від 2 до 3 годин (27,7%), переважно пасивний відпочинок між навчальними заняттями (властивий відповідно для 54,4% і 22,2% дівчат, що здобували спеціальності реабілітаційного фаху, та відповідно для 50,0% і 18,3% юнаків, що здобували спеціальності загально-медичного фаху), доволі однорідний зміст основних проблем, котрі виникали під час навчання, суттєво знижуючи його ефективність і негативно впливаючи на процеси формування професійно-орієнтованих навичок і умінь, що переважно пов'язано з почуттям постійної втоми, а також особистісними чинниками.

Прикінцеві твердження

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і татемами. Стаття є фрагментом планової науково-дослідної роботи кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова МОЗ України «Особливості функціональних можливостей і адаптаційних ресурсів організму, стану здоров'я та якості життя учнівської і студентської молоді за умов впровадження інноваційних підходів до організації навчальної діяльності: сучасні підходи до комплексної гігієнічної діагностики, психофізіологічної і психогігієнічної корекції та прогностичної оцінки» (номер державної реєстрації 0122U000103, термін виконання – 2022–2026 рр., керівник – завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, д-р мед. наук, професор Сергета І В.).

Перспективи подальших досліджень. Результати проведених досліджень вказують на потребу в подальшому розробленні та науковому обґрунтуванню ефективних підходів, спрямованих на корекцію основних режимних елементів повсякденної навчальної та позанавчальної діяльності дівчат і юнаків, які здобувають спеціальності реабілітаційного профілю.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Мороз В. М., Серебрянникова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. 208 с.
2. Полька Н. С., Сергета І. В. Актуальні проблеми психогігієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення (огляд літератури і власних досліджень). *Журнал НАМН України*. 2012. № 18 (2). С. 223–236.

3. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

4. Сергета І. В., Серебреннікова О. А., Стоян Н. В. та ін. Психогігієнічні принципи використання здоров'язберігаючих технологій у сучасних закладах вищої освіти. *Довкілля та здоров'я*. 2022. № 2 (103). С. 32–41.

5. Сергета І. В., Браткова О. Ю., Серебреннікова О. А. Наукове обґрунтування гігієнічних принципів профілактики розвитку донозологічних зрушень у стані психічного здоров'я учнів сучасних закладів середньої освіти (огляд літератури і власних досліджень). *Журнал НАМН України*. 2022. Т. 28, № 1. С. 306–326. <http://doi.org/10/37621|JNAMSU-2022-1-2>.

6. Bedewy D., Gabriel A. The development and psychometric assessment of a scale to measure the severity of examination anxiety among undergraduate university students. *International Journal of Educational Psychology*. 2013. № 2. P. 81–104. <https://doi.org/10.1177/205510291559671>.

7. Collie R. J., Holliman A. J., Martin A. J. Adaptability, engagement, and academic achievement at university. *Educ. Psychol.* 2017. № 37. P. 632–647. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1231296>.

8. Makarov S. Yu., Stoyan N. V., Serheta I. V. et al. Peculiarities of the interaction of the indicators of psychophysiological adaptation of modern students in the context of the effective monitoring of individual health of young women and young men. *Wiadomości Lekarskie*. 2019, tom LXXII, nr 5 cz II. P. 1053–1058.

9. Holliman A., Waldeck D., Jay B. et al. Adaptability and social support: examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Front. Psychol.* 2021. № 12. 636520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520>.

REFERENCES

1. Moroz, V.M., Serebrennikova, O.A., Serheta, I.V., & Stoian, N.V. (2021). Psykhofiziologichni ta psykhohihienichni osnovy efektyvnoho vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnologii u zakladakh vyshchoi osvity [Psychophysiological and psychohygienic bases of effective use of health-preserving technologies in institutions of higher education]. Vinnytsia: TOV “TVORY” [in Ukrainian].

2. Polka, N.S., & Serheta, I.V. (2012). Aktualni problemy psykhohihieniy ditei i pidlitkiv: shliakhy ta perspektyvy yikh vyrishennia (ohliad literatury i vlasnykh doslidzhen) [Actual problems of psychohygiene of children and adolescents: ways and prospects of their solution (review of literature and own research)]. Zhurnal NAMN Ukrainy – Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. 18 (2), 223–236 [in Ukrainian].

3. Serheta, I.V., Bardov, V.H., Drezhenkova, I.L., & Panchuk, O.Yu. (2020). Hihienichni normatyvy rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi medychnoi osvity ta shliakhy yii optymizatsii [Hygienic norms of motor activity of students of higher medical education institutions and ways of its optimization]. Vinnytsia: TOV “TVORY” [in Ukrainian].

4. Serheta, I.V., Serebrennikova, O.A., Stoian, N.V. et al. (2022). Psykhohihienichni prynpypy vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnologii u suchasnykh zakladakh vyshchoi osvity [Psychohygienic principles of the use of health-preserving technologies in modern institutions of higher education]. Dovkillia ta zdorovia – Environment and health. 2 (103), 32–41 [in Ukrainian].

5. Serheta, I.V., Bratkova, O.Yu., & Serebrennikova, O.A. (2022). Naukove obgruntuvannia hihienichnykh pryntsyviv profylaktyky rozvytku donozolohichnykh zrushen u stani psykhičnoho zdorovia uchniv suchasnykh zakladiv serednoi osvity (ohliad literatury i vlasnykh doslidzhen) [Scientific substantiation of the hygienic principles of prevention of the development of pre-clinical changes in the state of mental health of students of modern secondary education institutions (review of the literature and own research)] Zhurnal NAMN Ukrainy – Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. 28 (1), 306–326. <http://doi.org/10/37621|JNAMSU-2022-1-2> [in Ukrainian].

6. Bedewy, D., & Gabriel, A. (2013). The development and psychometric assessment of a scale to measure the severity of examination anxiety among undergraduate university students. *International Journal of Educational Psychology*. 2, 81–104. <https://doi.org/10.1177/205510291559671> [in English].

7. Collie, R.J., Holliman, A.J., & Martin, A.J. (2017). Adaptability, engagement, and academic achievement at university. *Educ. Psychol.* 37, 632–647. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1231296> [in English].

8. Makarov, S.Yu., Stoyan, N.V., Serheta, I.V. et al. (2019). Peculiarities of the interaction of the indicators of psychophysiological adaptation of modern students in the context of the effective monitoring of individual health of young women and young men. *Wiadomości Lekarskie*. LXXII, 5 (II), 1053–1058 [in English].

9. Holliman, A., Waldeck, D., Jay, B. et al. (2021) Adaptability and social support: examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Front. Psychol.* 12, 636520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520> [in English]

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE MAIN REGIME ELEMENTS OF EDUCATIONAL AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF MODERN STUDENTS WHO ARE LEARNING THE SPECIALTIES OF THE REHABILITATION PROFILE

Serheta I.V., Marchuk O.V.

Abstract. One of the most important factors in the assessment of the medical and social conditions of life of modern students is the hygienic assessment of the main regime elements of the daily activities of young women and young men who are studying, primarily in the context of the fact that it is the rational regime of educational and extracurricular activities that is the initial and mandatory link in the formation of healthy active way of life, an important indicator of the degree of success in the process of formation of adaptive resources of the organism.

The aim of the study is to carry out a hygienic assessment of the main regime elements of educational and extracurricular activities of modern students who are learning specialties of the rehabilitation profile.

Material and methods. Scientific work was carried out on the basis of a number of universities in Vinnytsya using hygienic, medical-sociological and statistical methods.

The results. In the course of the research, it was found that although there was a predominant share of data showing the duration of educational activities within the walls of universities, as such, which approached the normative values, a large number of young women and young men were marked by a pronounced excess of the recommended values. The results of the assessment of the main routine elements of daily activities showed that students were not in the fresh air, especially on educational days (mostly less than 1 hour and from 1 to 2 hours), violations by the organization of food and, above all, a high prevalence of cases of two meals a day, a low level motor activity (the most characteristic was the duration of the dynamic component in the daily time budget in the range of 1 to 2 hours (35.5%) and the duration of the dynamic component in the daily time budget in the range of 2 to 3 hours (27.7%), mostly passive rest between classes (characteristic, respectively, for 54.4% and 22.2% of young women who majored in rehabilitation and, respectively, for 50.0% and 18.3% of young men who majored in general medicine), fairly homogeneous content of the main problems that arose during training, significantly reducing its effectiveness, mainly associated with a feeling of constant fatigue, as well as personal factors.

Conclusions. In the course of the conducted research, it was established that the lifestyle characteristic of the researched persons, especially for students majoring in the rehabilitation profession, does not fully meet the established requirements, and thus requires some correction.

Key words: students, rehabilitation, adaptation, educational and extracurricular activities, regime elements, hygienic assessment.

Сергета Ігор Володимирович, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8693-1046>

Марчук Олександр Васильович, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4439-3833>

Надійшла до редакції 20.09.2024