*Белошицька Л.С.,*
*здобувач вищої освіти освітнього ступеня «магістр»*
*спеціальності 183 «Технології захисту навколишнього середовища»*
*Науковий керівник: Валерко Р. А.,*
*к.с.-г.н., доц., доцент кафедри екології та природоохоронних технологій,*
*Державний університет «Житомирська політехніка»*
*ke_vra@ztu.edu.ua*

# ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна, яка почалась в Україні 24 лютого 2022 року, внаслідок повномасштабного вторгнення на її територію агресора, вплинула та продовжує впливати на економічний і соціальний розвиток держави, навколишнє середовище [1, 2], умови проживання людей, а також спричиняє катастрофічний негативний вплив на життя і здоров'я людей, який проявляється у фізичній та психологічній шкоді для дорослих і дітей [3].

В умовах війни дослідження фізичного стану здоров'я та психологічної стійкості студентства є досить важливими питаннями, оскільки їх порушення не можуть сприяти успішному освітньому процесу, що, у свою чергу, може також здійснити негативний вплив на відбудову нашої країни.

З метою самооцінювання стану фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти було проведено опитування студентів різних вищих навчальних закладів м. Житомира. Аналізувались харчування, сон та загальний стан здобувачів.

Харчування є основою збереження міцного здоров'я людини та складовою формування і розвитку людського потенціалу. Харчування займає головне місце у формуванні здорового способу життя особливо для студентської молоді, для якої навчальне перевантаження у поєднанні із неякісним харчуванням можуть викликати серйозні наслідки для здоров'я. Якісне та повноцінне харчування впливає також і на розумову активність молодої людини [1]. Крім того, суттєвий вплив на стан харчування здійснює стрес, який призводить до зниження якості повноцінного харчування.

У результаті опитування було встановлено, що майже 52 % студентів не вважають, що спосіб їх харчування змінився із початком війни, а решта відмічають такі зміни (рис. 1).

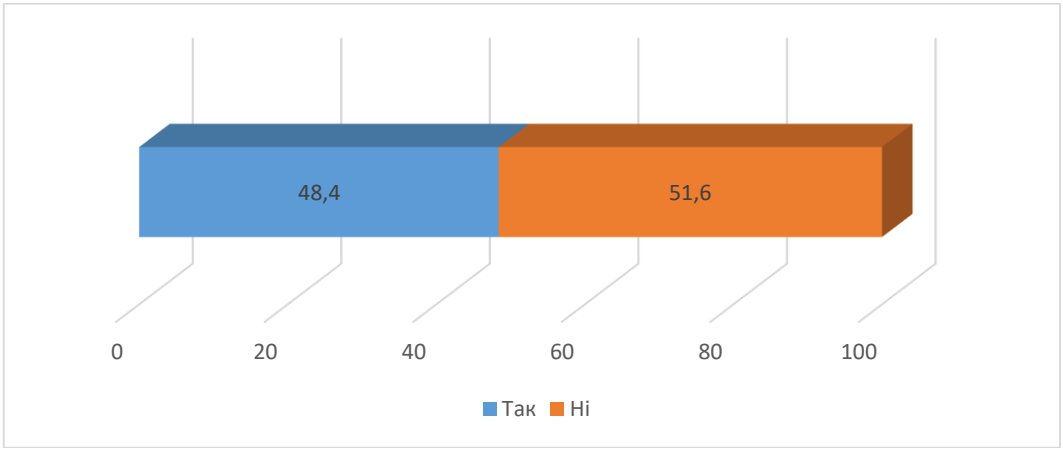


*Рис. 1.* **Розподіл відповідей щодо змін у харчуванні здобувачів, %**

Сон — особлива форма органічного існування людини, не менш складна, ніж денна. Під час спокійного сну організм «перезавантажується», відновлюючи сили, витрачені протягом дня. Ось чому здорова людина прокидається бадьорою та прагне до активної діяльності.

Збалансоване харчування, правильний режим праці та відпочинку, повноцінний сон є необхідними умовами збереження фізичного та психічного здоров'я на довгі роки. У середньому третину життя людина проводить уві сні. Під час сну спостерігається мінімальний рівень мозкової активності та зниження системних реакцій. Виявляється, хронічна «втрата сну» негативно впливає на якість життя: втрата почуття гумору, дратівливість, замкнутість і одержимість одними і тими ж проблемами. Втрата лише 4 годин сну може знизити працездатність людини на 45 %. Можлива також втрата пам'яті, загострення різних захворювань.

Поганий сон - це крок до майбутніх інсультів, інфарктів, високого тиску та інших серйозних захворювань. У той же час нормальний сон є одним із ефективних засобів профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших захворювань. Недостатній сон не тільки знижує працездатність, а й призводить до нервових розладів [2].

64,5 % опитуваних стверджують про погіршення їх сну (рис. 2).

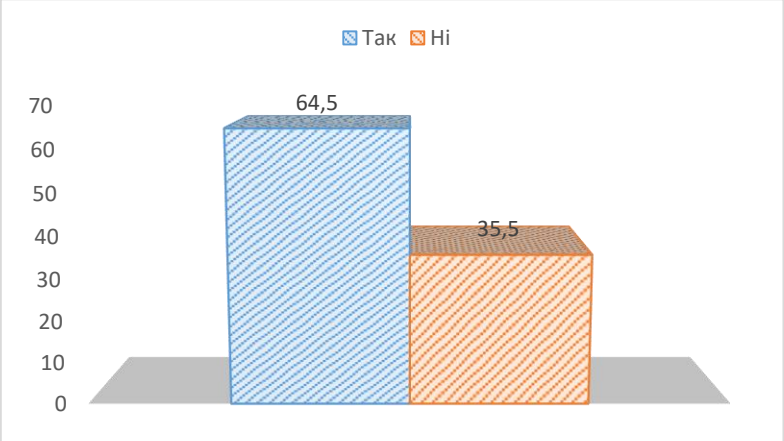


*Рис. 2.* **Розподіл відповідей щодо оцінки якості сну студентів, %**

Доведено, що 51,6 % студентів частково стали менше приділяти уваги до себе, а 16,1 % стверджують, що перестали зовсім перестали займатися собою, проте 32,3 % не припиняли такого догляду. 32,3 % опитуваних стверджують, що їх загальний стан фізичного здоров'я погіршився (рис. 3).

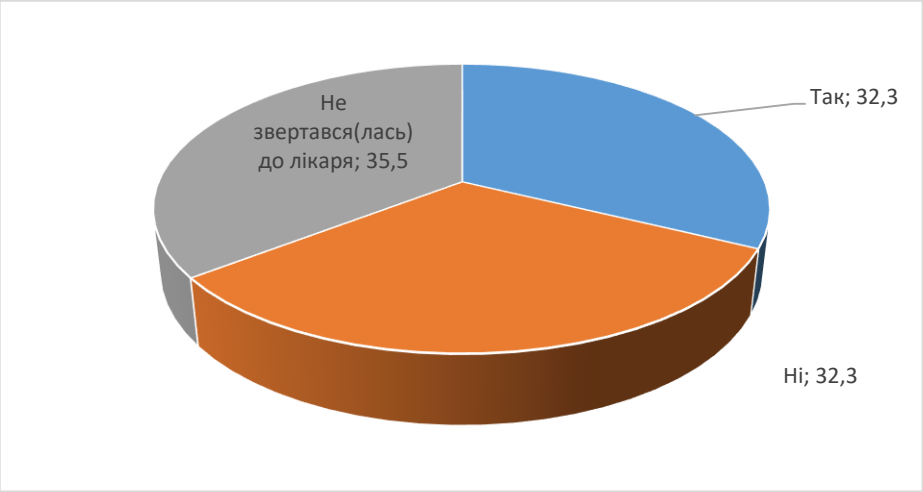


*Рис. 3.* **Розподіл відповідей щодо погіршення стану фізичного здоров'я, %**

Таким чином, можна сказати, у студентів відмічаються негативні явища зі станом фізичного здоров'я про що свідчить погіршення сну, харчування та загального стану здоров'я.

**Список використаних джерел**

1. Пацева І. Г., Алпатова О. М., Демчук Л. І., Кірейцева Г. В., Левицький В. Г. Сучасний стан навколишнього природного середовища в умовах впливу війни. *Екологічні науки*. 2022. № 4(43). С. 19-22. DOI https://doi.org/10.32846/2306-9716/2022.eco.4-43.3.
2. Герасимчук Л. О., Валерко Р. А., Ярошенко Б. О., Члек О. М. Загрози довкілля внаслідок військових дій очима дітей. Екологічні науки. 2022. № 43. С. 168-173.
3. Бордюг Н., Валерко Р., Дмитрук Л**.** Особливості впливу воєнного стану в Україні на психологічне здоров'я студентської молоді. Методологія сучасних наукових досліджень : збірник наукових праць за результатами XIX Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 лютого 2023 р., м. Харків) / за заг. ред. К. Юр'євої. — Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 462-468.
4. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
5. Лікарня Мечникова: Здоровий сон – запорука гарного самопочуття. URL: https://www.viaduk.net/clients/docl/index.nsf/(documents)/9637379BDC6DCBC4C225825100485DBB.