УДК 613.2:613.7:378.091.212

РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Я. Детиненко, група АГ-25
В. Савченко, старший викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Постановка проблеми. Трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві внаслідок воєнної агресії, суттєво змінили життєвий простір здобувачів вищої освіти. Студентство як соціальна група, що перебуває на етапі активного психофізіологічного розвитку та професійного становлення, є особливо вразливим до впливу деструктивних чинників середовища. Постійна загроза безпеці, систематичні повітряні тривоги, а також перехід на дистанційні та змішані форми навчання спричинили порушення усталеного режиму праці та відпочинку.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема порушення базових складових здорового способу життя – режиму сну та раціонального харчування. Дисбаланс цих компонентів не лише негативно впливає на академічну успішність студентів, а й створює передумови для розвитку психосоматичних розладів, що у довгостроковій перспективі становить загрозу інтелектуальному та трудовому потенціалу суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти є предметом активного наукового дискурсу. У фундаментальному дослідженні О. Кабацької [2] обґрунтовано систему формування здоров'язбережувального освітнього середовища, засновану на принципах комплексного підходу до збереження здоров'я студентської молоді.

Психологічні аспекти здоров'язбережувальної поведінки в умовах воєнного стану висвітлено у працях Н. Афанасьєвої, Н. Світличної та Н. Бєляєвої [1], де доведено наявність прямого взаємозв'язку між впливом стресових чинників і порушенням базових фізіологічних потреб, зокрема сну та харчування. Водночас питання впливу режиму сну та харчової поведінки на психофізіологічний стан студентів у кризових умовах потребує подальшого дослідження.

Мета роботи. Метою дослідження є аналіз впливу режиму сну та особливостей харчування на психофізіологічний стан студентської молоді, а також обґрунтування практичних рекомендацій щодо їх оптимізації в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя є інтегральною характеристикою, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні компоненти функціонування особистості. В умовах воєнного стану ключовим фактором ризику виступає хронічний стрес, який порушує нейрогуморальну регуляцію організму. Одним із його наслідків є дисбаланс вироблення мелатоніну – гормону, що регулює циркадні ритми.

1. Гігієна сну в умовах нестабільності. За результатами сучасних досліджень, значна частка студентів стикається з інсомнією або фрагментарністю сну, що зумовлено нічними обстрілами, тривожністю та інформаційним перевантаженням. Хронічний дефіцит сну (менше 6–7 годин на добу) призводить до зниження когнітивних функцій, зокрема швидкості реакції, обсягу оперативної пам'яті та здатності до аналітичного мислення.

Крім того, недосипання сприяє підвищенню емоційної нестабільності, що підсилює ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Важливим негативним чинником є активне використання електронних пристроїв перед сном. Світлове випромінювання екранів, особливо в синьому спектрі, пригнічує синтез мелатоніну, що затримує процес засинання та погіршує

якість сну.

2. Особливості харчової поведінки студентів.. Харчування студентської молоді в умовах воєнного стану часто має нерегулярний і незбалансований характер. Найпоширенішими порушеннями є:

- емоційне переїдання, що проявляється у споживанні висококалорійної їжі як способу зниження психоемоційного напруження;
- порушення режиму харчування, зокрема пропуск основних прийомів їжі з подальшою компенсацією у вигляді надмірного вечірнього споживання їжі;
- дефіцит життєво необхідних мікронутрієнтів, зумовлений недостатнім вживанням овочів, фруктів та повноцінних білкових продуктів.

Такі порушення у поєднанні з низькою фізичною активністю сприяють розвитку метаболічних порушень та захворювань шлунково-кишкового тракту.

3. Шляхи оптимізації способу життя. З метою збереження здоров'я студентам доцільно впроваджувати стратегії саморегуляції та поступових змін у повсякденній поведінці, зокрема:

- дотримання стабільного режиму харчування (не менше трьох прийомів їжі на добу в один і той самий час);
- забезпечення регулярної фізичної активності (щоденні прогулянки, ранкова гімнастика);
- організація комфортного та ергономічного простору для навчання і відпочинку;
- дотримання інформаційної гігієни, зокрема обмеження споживання новин перед сном.

Важливу роль у формуванні здоров'я збережувальної поведінки відіграє освітнє середовище закладу вищої освіти, яке має забезпечувати не лише академічну підготовку, а й психоемоційну підтримку здобувачів освіти.

Висновки. Проведений аналіз засвідчує, що режим сну та характер харчування є ключовими чинниками, які визначають рівень фізичного здоров'я та психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Систематичне порушення цих складових призводить до зниження когнітивних можливостей, погіршення емоційного стану та загального самопочуття.

Формування відповідального ставлення до власного здоров'я, дотримання принципів гігієни сну та раціонального харчування має стати важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ефективності нутриціологічної підтримки як засобу підвищення стресостійкості студентів.

Список літератури

1. Афанасьєва Н. Є., Світлична Н. О., Бєляєва Н. Є. Психологічні особливості здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні // Габітус. 2023. № 75. С. 28–34.
2. Кабацька О. В. Система формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.07. Харків, 2020. 525 с.
3. Макогончук Н., Голярдик Н., Гевко О. Психічне здоров'я як основа благополуччя особистості в умовах кризових станів // Актуальні питання гуманітарних наук. 2023. Вип. 59, т. 2. С. 268–274.