

УДК 614.46:616.988:578.834]-036.21-036.86-053.82
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/48-2-29>

Леся ЛОТОЦЬКА,
orcid.org/0000-0002-2690-1793
старший викладач кафедри медичної інформатики
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького
(Львів, Україна) lototska_lesya@meduniv.lviv.ua

Оксана БЛАВАЦЬКА,
orcid.org/0000-0002-6291-7602
кандидат фармакологічних наук,
доцент кафедри організації і економіки фармації,
технології ліків та фармакоекономіки
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького
(Львів, Україна) oksablav@gmail.com

ПАНДЕМІЯ COVID-19: ВПЛИВ КАРАНТИНУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Пандемія COVID-19 вплинула на всі аспекти життя у всьому світі, зокрема і на освіту. Загалом, проблеми, з якими стикається медична освіта, коли необхідно оперативно орієнтуватись у новій реальності, є складними. Період дистанційного навчання та змін способу життя, який став стресовим для студентів, може бути широкомасштабним, значним і тривалим. Пандемія вплинула на психологічне здоров'я студентів, коли вони пристосовувалися до нової структури навчання. Студенти-медики перебували у стресових ситуаціях у зв'язку з дистанційним навчанням, клінічною практикою, навчальним навантаженням. Під час карантину у студентів-медиків відбувається переоцінка фінансових питань, підтримки власного здоров'я та здоров'я членів родини, освітнього процесу загалом. Нашою метою було дослідити чинники, пов'язані з факторами та стратегіями подолання для студентів-медиків під час пандемії. Більшість студентів, які взяли участь в опитуванні, зазначали зміни в психологічних сферах, занепокоєння щодо здоров'я та поведінки (здоров'я, соціальне дистанціювання та навчання). Крім того, були виявлені гендерні відмінності в оцінці учасниками свого рівня стресу та фізичного здоров'я під час пандемії COVID-19. Індивідуальні відмінності в фізичному та психічному здоров'ї можуть впливати на те, як студенти сприймають, наскільки добре вони адаптуються та справляються з поточною ситуацією, а також наскільки вони мотивовані змінити власну поведінку у відповідь на наслідки пандемії в соціальному житті та навчанні. Необхідно і надалі проводити дослідження з більшими вибірками для виявлення проблем зі здоров'ям, з якими стикаються студенти під час пандемії. Цілеспрямовані заходи, які сприятимуть фізичній активності та підтримці психічного здоров'я, можуть зміцнити здатність студентів навчальних закладів справлятися з багатьма невизначеностями, особливо під час карантину.

Ключові слова: здоров'я студентів-медиків, якість життя, пандемія.

Lesya LOTOTSKA,
orcid.org/0000-0002-2690-1793
Senior Lecturer at the Medical Informatics Department,
Faculty of Postgraduate Education
Danylo Halytsky Lviv National Medical University
(Lviv, Ukraine) lototska_lesya@meduniv.lviv.ua

Oksana BLAVATSKA,
orcid.org/0000-0002-6291-7602
PhD pharmacy,
Associate Professor at the Pharmacy Organization & Economics,
Drug Technology and Pharmacoeconomics Department
Danylo Halytsky Lviv National Medical University
(Lviv, Ukraine) oksablav@gmail.com

COVID-19 PANDEMIC: IMPACT OF QUARANTINE ON THE QUALITY OF LIFE OF MEDICAL STUDENTS

The COVID-19 pandemic has affected all aspects of life around the world, including education. In general, the problems faced by medical education when it is necessary to navigate quickly the new reality are complex. The period of distance

learning and lifestyle changes that became stressful for students can be large-scale, significant and long. The pandemic affected students' psychological health as they adapted to the new learning structure. Medical students were in stressful situations due to distance learning, clinical training, educational workload. During quarantine, medical students have a reevaluation of financial matters, maintaining their own health and the health of family members, and the educational process in general. The aim was to investigate the causes related to factors and overcoming strategies for medical students during the pandemic. Most of the students who took part in the survey mentioned changes in psychological areas, health and behavioral concerns (health, social distancing and learning). In addition, gender differences were identified in participants' assessments of their levels of stress and physical health during the COVID-19 pandemic. Individual differences in physical and mental health can affect how students perceive, how well they adapt and cope with the current situation, and how motivated they are to change their behavior in response to the pandemic consequences in social life and learning. Research needs to be continued with larger statistical sample range to identify the health problems that students face during the pandemic. Targeted activities that promote physical activity and mental health can strengthen the ability of students to cope with many uncertainties, especially during quarantine.

Key words: health of medical students, quality of life, pandemic.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 стала поворотним моментом у сучасній історії та вразила усі верстви населення у цілому світі, зокрема вплинувши на спосіб та якість життя молодого покоління. У житті більшості з них відбулися раптові і кардинальні зміни звичок та способу життя з різким зменшенням будь-якої форми соціалізації, соціальним дистанціюванням та глобальним блокуванням громадського, соціального та освітнього життя. Науковий прогрес розуміння поведінки вірусу швидко зріс з моменту спалаху пандемії, тоді як наукове розуміння впливу наслідків пандемії на здоров'я все ще знаходиться на стадії вивчення. Тривають емпіричні дослідження щодо психічного здоров'я, благополуччя, суб'єктивного досвіду та поведінки під час пандемії (Гайдабрус, 2021:17) [1].

Таким чином, ми мали на меті дослідити, як студенти-медики переживають пандемію і як це впливає на їхнє сьогодення та майбутнє. За звичайних обставин від студентів-медиків очікується підтримка балансу життя/навчання. На початку навчального процесу студенти знаходились у звичному навчальному середовищі, тоді як через місяць соціальні та екологічні умови були обмежені через карантин. Результати показали зміни у фізичній, психологічній, соціальній площинах активності та суспільної поведінки. Проте необхідно враховувати певні обмеження. По-перше, наше дослідження ґрунтується на анкеті самооцінки учасників щодо психічного та фізичного здоров'я під час пандемії COVID-19. Таким чином, поточні стани настрою могли вплинути на відповіді. По-друге, хоч вибірка є репрезентативною для студентів-медиків, вона є невеликою та відносно однорідною, що може дещо обмежити узагальнення наших висновків.

Методи дослідження. Для реалізації мети досліджень з ціллю дотримання соціального протоколу дистанції та уникнення прямих контактів опитування проводилось за допомогою розробленої нами анкети Google-форми.

Виклад основного матеріалу. Об'єктом дослідження були студенти Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. В опитуванні взяло участь 174 особи віком від 17 до 21 року із середнім стандартним відхиленням $18,7 \pm 1,68$ р.

Розподіл за статтю складає: 32,8% – чоловіки; 67,2% – жінки. Серед категорій респондентів 37,28% проживають у містах обласного підпорядкування, містечках та районних центрах; 62,72% – в обласному центрі.

Фізичне дистанціювання та самоізоляція сильно вплинули на життя студентів, зокрема, на здоров'я та повсякденну поведінку.

Належна поінформованість про заходи профілактики захворювань та правильне уявлення про ризик зараження можуть покращити прихильність дотримання заходів боротьби з поширенням пандемії та зменшити психологічний вплив. Сприйняття ризику є одним із важливих чинників поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і спрямовує значний вплив на використання запобіжних заходів.

Мета соціального дистанціювання під час пандемії полягає в сповільненні кількості випадків, які обтяжують систему охорони здоров'я, зменшенні захворюваності та смертності. Суворі заходи щодо соціального дистанціювання під час пандемії COVID-19 були ефективними для уповільнення рівня інфікування в багатьох країнах. Дані про пандемію грипу 1918 року показують, що такі фактори, як сприйняття громадськістю тяжкості захворювання, політика охорони здоров'я, яка заохочує до соціального дистанціювання, і навіть погода (непогода, наприклад – дощ), можуть впливати на практику соціального дистанціювання (Caley, 2008:632) [2].

Ми виявили, що при опитуванні щодо прихильності дотримання соціальної дистанції домінуючими факторами є стать (84,85% жіноча проти 73,33% чоловічої) та наявність хворого (особисто) вдома (68,75%).

Більшість респондентів вважали політику соціального дистанціювання важливою (88% респондентів).

Серед учасників анкетування 41,3% повідомили, що соціальна ізоляція була важкою; тоді як для 31,7% – нейтральною; а для 27,0% – легкою/досить легкою. Жінки частіше повідомляли про соціальну ізоляцію як про складну порівняно з чоловіками (45,6% та 31,1% відповідно), тоді як чоловіки частіше повідомляли про соціальну ізоляцію як про легку (37,8% проти 22,1%).

Тенденції є обнадійливими, враховуючи, коли дотримання соціального дистанціювання сповільнилося з весни до осені у 2021 році, що, ймовірно, призвело до нового сплеску захворювання, який триває на теперішній час.

18 місяців гібридної або переважно віртуальної освіти мали значний соціально-емоційний вплив на студентів. Студенти не спілкувались один з одним віч-на-віч, заходили на онлайн заняття, не мали можливості побачити наживо один одного. Носіння масок приховує вираз обличчя, ускладнюючи розуміння реакцій і емоцій одногрупників.

Відповіді на опитування щодо фізичного здоров'я корелюють з нездатністю впоратися зі стресом впродовж пандемії (рис. 1).

Щоб протиставити і реагувати на негативний досвід самоізоляції, молодь може схилилися до компенсацій задоволень, фізіологічно пов'язаних із споживанням їжі. Окрім того, відчуття нудьги, яке може виникнути після тривалого перебування вдома, часто пов'язані з переїданням як засобом подолання одноманітності. З іншого боку, такий досвід може призвести до обмеження в харчуванні через фізіологічні реакції на стрес.

Значна кількість опитаних зазначили, що набрали або втратили вагу, вживали більше алко-

гольних та енергетичних напоїв і мали проблеми зі сном. Більшість опитаних (57%) зазначили про небажану зміну ваги з початку пандемії. 67% опитаних – сплять більше (31%) або менше (35%), ніж до початку пандемії. 30% студентів медичного навчального закладу не займалися фізичними вправами на регулярній основі. Майже кожен четвертий студент (23%) повідомив, що вживав більше алкогольних напоїв для подолання стресу під час пандемії. Приблизно половина студентів (47%) заявили, що відклали або скасували планові медичні послуги від початку пандемії.

Студентські роки – це час, коли багато видів поведінки, пов'язані зі здоров'ям, зміцнюються, що робить цей період розвитку першорядним у формуванні здорових навичок впродовж усього життя. Хоча стиль життя студентів вищих навчальних закладів різниться в усьому світі, одна важлива зміна, з якою стикаються багато студентів, – це підвищена залежність у структуруванні особистого часу. Окрім академічного навчання, час також витрачається на різноманітні фактори, включаючи спілкування, роботу, позанавчальну діяльність, фізичну активність, що призводить до підвищеного рівня стресу.

Саме тому студенти навчальних закладів можуть бути особливо вразливими до змін способу життя доповнених стресом, які пов'язані з поточною пандемією. Молоді люди, які переживають стрес і не мають підтримки, деструктивно висловляють своє розчарування. Під час пандемії у молодих людей виникало багато негативних почуттів. Зокрема відчували пригнічення майже щодня – 21,74% студентів і більше ніж декілька днів – 23,19% (рис. 2). Також студенти зазначали (34,69% – жіночої та 15% чоловічої статі), що майже щодня перебували у напруженому стані щодо невизначеності пандемії.

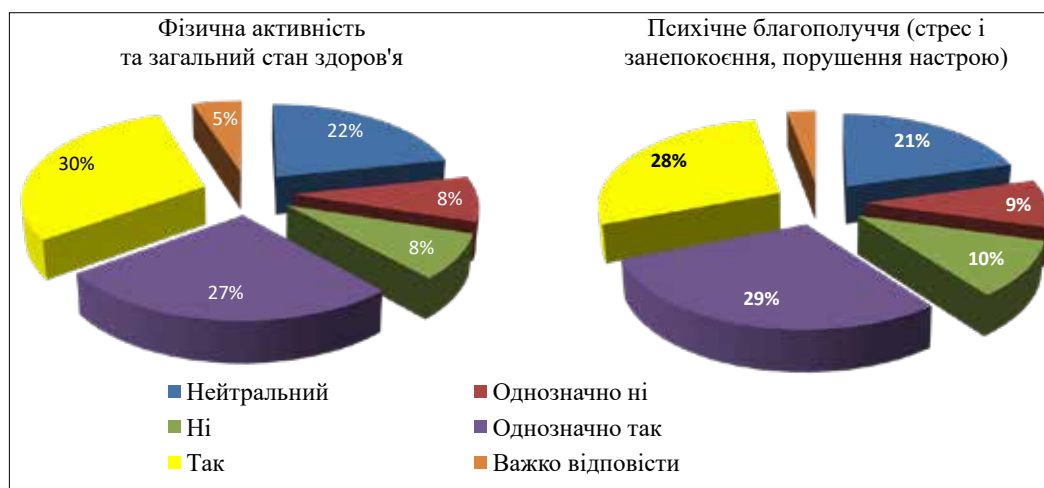


Рис. 1. Вплив пандемії COVID-19 на фізичний та психологічний стан здоров'я студентів-медиків

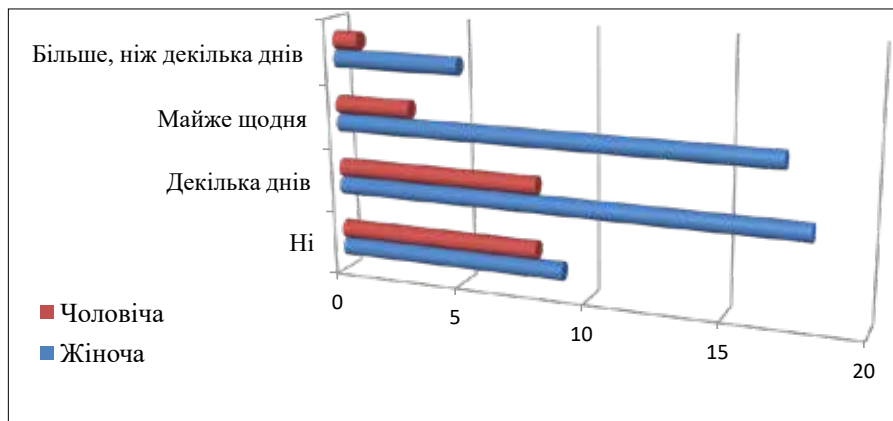


Рис. 2. Оцінка відчуття пригніченості і відчаю під час пандемії

Люди, які перенесли COVID-19 чи мали у родині хворого, можуть мати постійний страх за власне здоров'я, страх інфікувати інших, зокрема членів родини. Вони також, більш вразливі до прояву страху та занепокоєння навіть через кілька місяців після хвороби.

Під час карантину у студентів-медиків відбувається переоцінка фінансових питань, підтримки власного здоров'я та здоров'я членів родини, освітнього процесу (рис. 3). В першу чергу це якісь особисті членджі та саморефлексія на тему, що для кожного є важливим під час пандемії. Так 30,61% жінок і 35% чоловіків турбує здоров'я родини, на противагу 14,29% жінок і 20% чоловіків – здоров'я громади і суспільства в цілому. Освітній процес також зазначено як цільний показник (32,65% жінок і 35% чоловіків). Найвищий степінь при пандемії було відведено здоров'ю власному та суспільному і найнижчий – фінансове становище (4,08% та 10% відповідно).

Проте були і деякі позитивні результати. Близько 23% студентів повідомили, що були задоволені життям під час пандемії оскільки вони могли проводити більше часу з членами родини. Сім'я виступала ключовим фактором захисту,

забезпечуючи вкрай необхідну підтримку та зміцнюючи громадянську активність.

Основними тригерами, в яких пандемія вплинула на психічне здоров'я є: стрес і занепокоєння, які віддзеркалюють страх перед інфекцією, невизначеність щодо карантину, а також труднощі у адаптацію до нових норми поведінки.

Психічне здоров'я студентів є серйозною дилемою, і пандемія, безумовно, загострила цю проблему. Погіршення психічного здоров'я студентів, яке проявляється у вигляді посиленого психологічного стресу, тривоги, депресії та навіть посттравматичного стресового розладу, є глобальним явищем. Зокрема екстрений перехід на онлайн-навчання мав неоднозначні результати і виявився стресовим фактором, особливо коли це було пов'язано із збільшенням навчального навантаження.

Так, питання «Як часто впродовж карантину ви дратувались, нервували» показало, що найчастіше дратувались і злились представники жіночої статі (майже щодня – 30%, декілька днів – 17% і більше декількох днів – 36%). А в представників чоловічої статі – 47% не нервувались взагалі і 30% нервувались декілька днів (рис. 4).

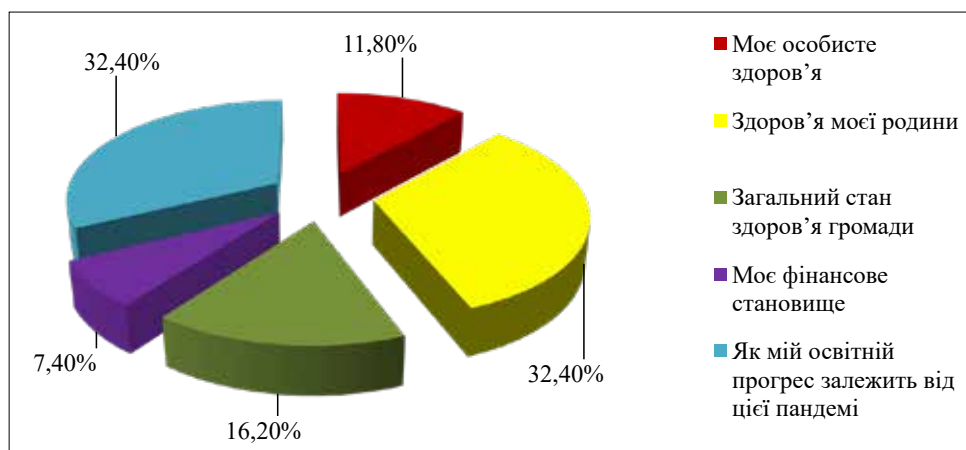


Рис. 3. Проблеми студентів-медиків під час пандемії

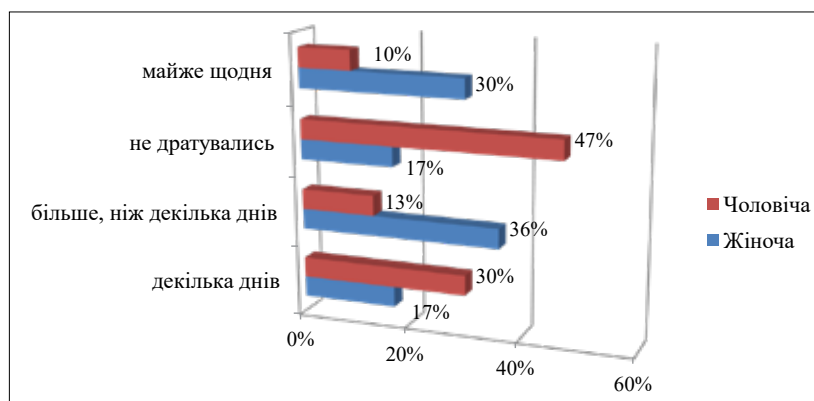


Рис. 4. Зменшення контролю над емоціями та схильність до роздратування

Значна частина студентів (46%) зазначили, що вони психічно втомлюються через хвилю заходів безпеки, що постійно змінюються, і тривалу ізоляцію. Індивідуальні відмінності в психічному здоров'ї також можуть впливати на те, як студенти сприймають, наскільки добре вони адаптуються та справляються з поточною ситуацією під час пандемії, а також наскільки вони мотивовані змінити свою поведінку у відповідь на наслідки пандемії в соціальному та академічному житті і навчанні. Частина студентів (37%) під час пандемії проявляли надмірну тривожність, безнадійність, чого ніколи раніше не відчували. Тож можливо це наша нова норма у житті? Можливо. Але це не повинно бути нормальним з точки зору психічного здоров'я.

Для студентів медичних професій пандемія COVID-19 спричинила раптовий перехід до повного дистанційного навчання. Цей перехід сам по собі є стресом. Проте, коли студенти стикаються з соціальною дистанцією, вони одночасно борються із суворими реаліями кризи громадського здоров'я, яка суттєво впливає на їх професійну підготовку та подальшу кар'єру. Враховуючи ці безпрецедентні обставини, студенти, найімовірніше, потребуватимуть додаткової підтримки для забезпечення свого психічного здоров'я. У багатьох можуть виникнути труднощі

з подоланням стресових факторів, і, ймовірно, призведуть до значних довгострокових індивідуальних та соціальних наслідків, включаючи хронічні захворювання та додаткове навантаження на систему охорони здоров'я.

Висновки. Увесь подальший спектр і характер впливу пандемії COVID-19 на здоров'я студентів-медиків залишається, в основному, невизначеним. Наше дослідження також підкреслює, що студенти по-різному переживають пандемію, а отже і наслідки є різноманітними. Більше того, на теперішній час ми не маємо повного розуміння стратегій подолання стресового стану молоддю, спровокованого пандемією. Саме тому варто продовжувати досліджувати та контролювати фізичну активність та психічне здоров'я серед студентів, щоб зрозуміти, як найкраще втручатися та підтримувати студентську спільноту, як реагувати на пандемію та врешті-решт відновлюватися. Цілеспрямовані заходи, які сприятимуть фізичній активності та підтримці психічного здоров'я, можуть зміцнити спроможність студентів навчальних закладів справлятися з такими невизначеностями. Саме тому важливо залишатися витривалими в наданні психічної та медичної допомоги, прийняти інноваційну та дальновидну парадигму як найкращий інструмент у підготовці до подолання можливої наступної пандемії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гайдабрус А.В. Зв'язок психічного здоров'я під час пандемії COVID-19 та використання соціальних мереж. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 2021. № 17: С. 14–21.
2. Caley P., Philp D.J., McCracken K. Quantifying social distancing arising from pandemic influenza. *J R Soc Interface*. 2008; 5(23): 631–9.

REFERENCES

1. Haidabrus A.V. Zv'язok psikhichnoho zdorovia pid chas pandemii COVID-19 ta vykorystannia sotsialnykh merezh. [The link between mental health during the Covid-19 pandemic and the use of social media.] *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykhologhiia*, 2021. No 17. P. 14–21. [in Ukrainian]
2. Caley P., Philp D.J., McCracken K. Quantifying social distancing arising from pandemic influenza. *J R Soc Interface*. 2008;5(23):631–9.