

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДЗ «Луганський національний університет**  
**імені Тараса Шевченка»**  
**ДЗ «Луганський державний медичний університет»**  
**Сумський державний педагогічний університет**  
**імені А. С. Макаренка**  
**Черкаський національний університет**  
**імені Богдана Хмельницького**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ БІОЛОГІЇ**  
**ТА МЕДИЦИНИ**

*Збірник наукових праць*  
*за матеріалами XVI Всеукраїнської наукової конференції*

*24–25 травня 2018 року, м. Старобільськ*

**Старобільськ**  
**ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»**  
**2018**

**УДК 572.7+611(08)**

**ББК 28.7**

**A43**

**Редакційна колегія:**

*Клімочкіна О. М.*, доктор медичних наук, професор

*Боярчук О. Д.*, кандидат біологічних наук, доцент

*Виноградов О. О.*, кандидат медичних наук, доцент

**A43** Актуальні питання біології та медицини : зб. наук. праць за матеріалами XVI Всеукраїнської наук. конф., 24–24 травня 2018 р., м. Старобільськ. – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2018. – 173 с.

У збірнику представлено матеріали XVI Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні питання біології та медицини».

Рекомендовано для студентів, магістрантів, аспірантів, докторантів, викладачів та науковців, які займаються медикобіологічними проблемами.

**УДК 572.7+611(08)**

**ББК 28.7**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 11 від 22 червня 2018 р.)*

© Колектив авторів, 2018

© ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2018

УДК 613.86-057.87:61:378.091.27

## **Вплив стресового фактору на студентів медиків під час сесії**

Жалдак Д. О., Тіль Х. Т.

*Сумський державний університет*

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності у найбільш складних і важких умовах. За різними оцінками кожного семестру до 95,0% студентів-медиків мають нервово-психічними проблемами через високий рівень стресового фактору, що впливає на них під час сесії. Оскільки час навчання у вузі збігається з віком найбільш високого ризику маніфестації психічної патології варто знайти способи подолання стресових станів у цей період.

Мета роботи – оцінити вплив стресового фактору на студентів-медиків під час здачі сесії та розробити практичні рекомендації щодо стресостійкості. Група обстежених складалась з 400 студентів-медиків, які за віком були розподілені на дві групи: I група (17–20 років) та II група (21–25 років), по 200 студентів в кожній групі, серед яких 100 осіб чоловічої статі та 100 осіб жіночої статі. Для оцінки впливу стресового фактору під час здачі сесії було проведено анонімне анкетування. Анкета була розроблена з урахуванням особливостей навчання студентів-медиків та містила 10 питань, на кожне з яких надавалось 5 варіантів відповідей (однакових до кожного запитання). Інтерпретація результатів визначалась за варіантами відповідей наступним чином: майже завжди – 5; часто – 4; інколи – 3; майже ніколи – 2; ніколи – 1. Підраховувавши кількість балів з кожного запитання від отриманого числа віднімали число 10. Якщо було набрано менше 5 балів – це свідчило про стресостійкість, якщо підсумкове число перевищувало 15 балів – про наявність часткової стресостійкості, якщо було набрано більше 25 балів – виявлено повну відсутність стресостійкості.

За результатами анкетування було встановлено, що лише 5,0% студентів-медиків зберігають спокій та можуть контролювати свої емоції під час сесії, інші 95,0% піддаються стресовому впливу, серед яких 65,8% належать до осіб, стресові ситуації яких мають неабиякий вплив на їхнє життя, і вони їм не дуже сильно чинять опір, з них серед студентів I групи по 28,0% були чоловічої та жіночої статі; серед студентів II групи – 28,0% осіб чоловічої статі та 16,0% осіб жіночої статі. Інші 34,2% студентів-медиків є дуже вразливими до стресу і їм необхідно змінити спосіб свого життя. Серед них до I групи відноситься по 23,0% осіб чоловічої статі і жіночої статі, до II групи відноситься 7,7% чоловічої статі та 46,2% жіночої статі.

З метою профілактики стресових станів під час сесії студентам-медикам рекомендовано:

а) режим сну та праці – не рекомендується підсилювати учбове навантаження за рахунок сну, оскільки скорочення кількості часу, відведеного на сон, не тільки буде призводити до поганого психічного самопочуття, в'ялості та апатії, але й знизить ефективність засвоєння учбового матеріалу. Під час

підготовки до екзаменів бажано ввести у розпорядок дня короткотривалий (1–1,5 години) денний сон;

б) чергування розумової та фізичної діяльності – під час підготовки до екзаменів найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півторагодинні заняття з п'ятнадцятихвилинними перервами між ними для фізкультпауз (аеробіка, дихальна гімнастика, фізичні вправи);

в) харчування – 4–5 рази на день з обмеженням вживання кухонної солі, насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію. Важливою є наявність у їжі свіжих рослинних продуктів: овочів та фруктів, які є джерелом вітамінів;

г) психологічна підготовка – створення оптимального функціонального стану за допомогою: аутотренінгів, медитацій, дихальної гімнастики чи засобів ароматерапії (м'ята, розмарин, сосна).

Таким чином було виявлено повну відсутність стресостійкості у 32,5%, часткову – у 62,5%, та збереження стійкості до стресу лише у 5,0% студентів-медиків, що вказує на високу ймовірність розвитку нервово-психічних розладів під час сесії через дію стресового фактора.