

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**



**МАТЕРІАЛИ  
II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ «ІННОВАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ: ПЕРСПЕКТИВИ,  
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»**

23 січня 2023 року

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:  
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Запоріжжя, 2023

УДК 61:37:001.895(063)

I-66

Рекомендовано до поширення в мережі педагогічною радою Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету (протокол №3 від 26.01.23р.), конференція включена до переліку наукових конференцій здобувачів вищої освіти та молодих учених Міністерства освіти і науки України на 2023 рік порядковий номер № 260 згідно з листом ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 10.01.2023 року номер 21/08-9

**Організаційний комітет:**

**Ольга Павлівна КІЛЄЄВА** – голова оргкомітету, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

**Тетяна Юріївна ЧЕТВЕРТАК** – кандидат педагогічних наук, завідувача методичним кабінетом Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

**Тетяна Євгенівна ШКОПИНСЬКА** – кандидат сільськогосподарських наук, завідувача відділенням, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

**Вікторія Миколаївна КОВАЛЬОВА** - кандидат фізико-математичних наук, викладач вищої кваліфікаційної категорії, провідний модератор Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

*Відповідальна за випуск, гол. ред.: к.пед.н. Четвертак Тетяна Юріївна*

Матеріали друкуються в авторській редакції. Відповідальність за зміст та точність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ тощо несуть автори.

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:** матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 січня 2023 р.). / під ред. Т.Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. 340 с.

У збірнику наукових праць представлено теоретико-практичні дослідження з медичної освіти та науки незалежної України: медицини, фармації та педагогіки.

**23 січня 2023 р., м. Запоріжжя**

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:  
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Компетентнісно спрямоване навчання студентів - здобувачів фармацевтичної освіти в умовах військового часу.....119

**Андріан МАРЧЕНКО, Богдан МЕЛЬНИК, Лариса РАДЬКО**

Поєднання інформаційних технологій навчання та фармацевтичної практики з метою подолання викликів військового стану у фармацевтичній освіті.....123

**Діана МАЦЬКО, Роксолана НЕДІЛЬКО**

Домедична допомога - запорука врятованого життя людини.....130

**Ірина МИХАЛИК**

Формування професійної компетентності майбутніх медичних працівників на заняттях біології та екології в умовах воєнного стану.....134

**Наталія ЛИСЕНКО**

Маєм силу навчати та підтримувати.....139

**Тетяна ТІТОВА**

Організація та виконання самостійної роботи студентів при змішаному навчанні в умовах воєнного стану.....141

**Ольга САВИЦЬКА, Оксана ШУКАТКА, Микола КОСТЬ**

Нескореність медичної освіти під час воєнного стану.....144

**Ріта САЙФУДІНОВА, Марина ЧЕРЕПАНОВА**

Реалії медичної освіти під час воєнного стану.....148

**Анастасія СИДОРЕНКО, Захар ПОЛУЙКО, Лариса ВЕЛИКА, Тетяна ІВЧЕНКО**

Визначення стресостійкості студентів в період воєнного часу в країні.....157

**Валентина СОСНОВА, Іван КУШНІР, Юлія ПІТЧЕНКО**

УДК 159.944.4:61-057.87(477)"364"

## **ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В КРАЇНІ**

Тетяна Вікторівна Івченко

Лариса Анатоліївна Велика

викладачі клінічних дисциплін

Захар Полуйко, Анастасія Сидоренко

студенти групи МС 19-1

**Медичний фаховий коледж**

**Запорізького державного медичного університету**

м. Запоріжжя

Кожен свідомий українець під час воєнного стану в країні відчуває занепокоєння й переживає стрес. У сучасних умовах перед людиною на різних вікових етапах її життєвого шляху виникають неочікувані ситуації, як правило, стресові, які вимагають адекватного і невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливою, інтолерантною до негативних зовнішніх впливів, схильною до стресу є молодь, зокрема така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство. Метою та задачами дослідження визначено: теоретично розкрити та проаналізувати поняття «стрес» та ознаки стресу. А саме, дослідити та визначити рівень стресу та стресостійкості у студентів МФК ЗДМУ за допомогою методики «Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих). Виявити у студентів поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. Об'єкт дослідження полягає у визначенні стресостійкості студентів в період воєнного стану в країні. Предметом дослідження стали: поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. Використано методи дослідження в роботі: теоретичні: аналіз матеріалів з проблеми дослідження та емпіричні: тестування, анкетування, порівняння, статистичні методи для аналізу

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:  
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

результатів дослідження. Результати дослідження показали наступне: для проведення дослідження рівня стресу у студентів МФК ЗДМУ було використано «Тест на визначення рівня стресу» за методикою Ю.Щербатих. В основу методики покладено самоспостереження людини за собою, тобто її самостійне виявлення в самої себе тих чи інших ознак стресу, котрі в даному тесті поділені на чотири групи – інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні. Кожна група ознак містить дванадцять симптомів стресу. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні. Якщо студент обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів. Отже, ознаки стресу та пов'язані з ними стани визначено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Ознаки стресу**

Інтелектуальні ознаки	Поведінкові ознаки	Емоційні ознаки	Фізіологічні ознаки
1. Негативні думки 2. Неможливість зосередження 3. Погіршення пам'яті 4. Думання про проблеми 5. Відсутність концентрації уваги 6. Неможливість ухвалити рішення, складність вибору 7. Порухення сну 8. Часті помилки та неточності	1. Зниження апетиту або переїдання 2. Часті помилки під час виконання дій 3. Дуже швидка або навпаки сповільнена мова 4. Тремтіння голосу 5. Конфлітування на роботі 6. Нестача часу 7. Невстигання, зволікання	1. Занепокоєння, підвищена тривожність 2. Підозрілість 3. Поганий настрій 4. Часта туга, депресія 5. Дратівливість, гнів 6. Низька лабільність, байдужість 7. Недоречний гумор 8. Невпевненість у собі	1. Частий біль у різних ділянках тіла, головні болі 2. Підвищення або зниження тиску 3. Прискорений або неритмічний пульс 4. Порухення травлення (закреп, діарея, підвищене газоутворення) 5. Порухення ритму дихання 6. Напруженість у м'язовій системі

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:  
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

9. Неактивність, зволікання	8. Немотивація до зовнішнього вигляду, неохайність	9. Незадоволення від життя	7. Утомлюваність
10. Порушення логіки, сплутане мислення	9. Непродуктивність діяльності.	10. Відчуженість, самотності	8. Алергія чи інші шкірні висипи
11. Поспішні рішення	10. Антисоціальна, конфліктна поведінка	11. Брак інтересу до життя	9. Триміння в руках судоми
12. Зменшення «поля зору»	11. Порушення сну/безсоння	12. Низька самооцінка, почуття провини або невдоволення собою чи своєю роботою	10. Пітливість
	12. Часте куріння та вживання алкоголю		11. Збільшення або зменшення ваги тіла
			12. Зниження імунітету, нездужання

Наприкінці тесту ми підсумували всі набрані студентами бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Максимальна сума балів може бути - 66. В дослідженні прийняли участь 42 студента МФК ЗДМУ віком від 16 до 18 років (6 - чоловіків, 36 – жінок). В результаті проведеного дослідження виявлено, що 3 (7,2%) студента на момент дослідження значного стресу не відчують. 29 (69,0%) - відчують помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку, зміни погляду на проблему, зміни ставлення до неї. 8 (19,1%) - відчують сильний стрес. Це свідчить про виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, які виникли у відповідь на сильний стресовий фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібне впровадження спеціальних методів боротьби зі стресом. Лише у 2 студентів (4,7%), виявлено стан дуже сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Такий рівень стресу свідчить про те, що організм більше не має можливості чинити опір стресовим факторам. Студентів з показником фактору стресу понад 40 балів, що є свідченням переходу організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційних можливостей, не виявлено. Отримані дані наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

### Розподіл досліджуваних за рівнем стресу

Рівень стресу	Кількість студентів
Значимий стрес відсутній (від 0 до 5 балів)	3 (7,2 %)
Помірний стрес (від 6 до 12 балів)	29 (69,0%)
Сильний стрес (від 13 до 24 балів)	8 (19,1%)
Дуже сильний стрес (від 25 до 40 балів)	2 (4,7%)
Небезпечна стадія стресу (від 40 до 66 балів)	0

Таким чином - 92,8% студентів, які взяли участь у дослідженні, в поточний момент свого життя відчують стрес, але небезпечної стадії стресу не виявлено. Існують декілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. За допомогою даної методики можливо виявити симптоми порушення кожної. Серед студентів, які брали участь в дослідженні, найчастіше зустрічаються інтелектуальні ознаки стресу. Так «Труднощі зосередження» відмічають 68 %, «Погіршення показників пам'яті» - 57%, «Постійне і безплідне кружляння думок навколо однієї проблеми» - 32%, «Переважання негативних думок» - 28 %, на «Погані сни, кошмари, жахіття» - 8 %. Окрім того, визначені такі поведінкові ознаки: «Хронічна нестача часу» - 18%, «Зменшення часу, який приділяється на спілкування з близькими та друзями» - 12 %, «Зниження апетиту або переїдання» - 8 %, «Часті помилки під час виконання дій» - 6%. Встановлено, що найчастіше зустрічаються наступні емоційні ознаки стресу: «Зменшення задоволеності життям» - 76% , «Поганий настрій» -62 %, «Дратівливість, напади гніву» - 34 %, «Невпевненість у собі» - 19%. Отже, наведемо і фізіологічні ознаки, які є найбільш характерними для досліджуваних: «Підвищена стомлюваність» - 26%, «Збільшення або зменшення ваги тіла» – 17%, «Порушення травлення (закреп, діарея, підвищене газоутворення)» – 4 %. Таким чином, проаналізувавши сутність форм прояву стресу у студентів МФК ЗДМУ ми помітили, що від стресу потерпають всі сторони життєдіяльності, але симптомів порушення інтелектуальною та

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:  
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

емоційної сфери виявлено значно більше ніж поведінкової та фізіологічної. В ході дослідження було проаналізовано і встановлено, що 92,8% студентів МФК ЗДМУ відчують стрес, лише у 7,2% значний прояв стресу відсутній. Стрес виявляється в основному на інтелектуальному та емоційному рівні: труднощі зосередження, погіршення показників пам'яті, постійне і безплідне кружляння думок навколо однієї проблеми, переважання негативних думок, зниження працездатності, слабка концентрація уваги, пригнічений настрій, занепокоєння, підвищена тривожність. Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що сьогодні, під час воєнного стану, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини.

**Перелік джерел інформації:**

1. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. Київ : НУБіПУ, 2016. 101 с.
2. Наугольник Л.Б Психологія стресу: Підручник. Львів. 2015. 324 с.
3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Київ, 2009. 511 с.
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
5. Афанасенко Л., Мартинюк І, Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді, за заг. ред. В.Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2018. 198 с.

УДК 61:37.091.8-057.87

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРОМОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ УЧАСТЬ  
СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ В СУСПІЛЬНОМУ ЖИТТІ**

Валентина Анатоліївна Соснова,  
заступник директора з виховної роботи

23 січня 2023 р., м. Запоріжжя