

**SCI-CONF.COM.UA**

**SCIENTIFIC PROGRESS:  
INNOVATIONS, ACHIEVEMENTS  
AND PROSPECTS**



**PROCEEDINGS OF VI INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
MARCH 6-8, 2023**

**MUNICH  
2023**

# **SCIENTIFIC PROGRESS: INNOVATIONS, ACHIEVEMENTS AND PROSPECTS**

Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference

Munich, Germany

6-8 March 2023

**Munich, Germany**

**2023**

## UDC 001.1

The 6<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (March 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 406 p.

**ISBN 978-3-954753-04-8**

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Scientific progress: innovations, achievements and prospects. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-progress-innovations-achievements-and-prospects-6-8-03-2023-myunhen-nimechchina-arhiv/>.*

**Editor**

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail: [munich@sci-conf.com.ua](mailto:munich@sci-conf.com.ua)**

**homepage: <https://sci-conf.com.ua>**

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 MDPC Publishing ®

©2023 Authors of the articles

# ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ТА УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Медведєва Катерина Сергіївна**  
**Бондаренко Олексій Дмитрович**

студенти  
Національний медичний університет  
імені О. О. Богомольця  
м. Київ, Україна

**Мойсеєнко Валентина Олексіївна**  
д.м.н., професор

Національний медичний університет  
імені О. О. Богомольця  
<https://orcid.org/0000-0003-1402-6028>

**Анотація:** вторгнення агресора на територію України відображається на всіх верствах населення, в тому числі і на студентах. Постійне напруження, страх і невизначеність перед найближчим майбутнім негативно впливають на їхню успішність та здоров'я. Як наслідок, погіршується сфокусованість на виконанні типових завдань, розумова діяльність, здатність до запам'ятовування, а також спостерігається тенденція до розвитку шкідливих звичок, таких як: тютюнопаління (18,2%), вживання алкоголю (6,5%), переїдання (20,8%), заспокійливих, снодійних, психотропних речовин (32,5%), через які погіршується якість життя і комунікація з іншими людьми.

**Ключові слова:** військовий стан, стрес, дистрес, студенти, вплив на успішність та здоров'я.

**Вступ:** стрес, як неспецифічна реакція організму, залишається невід'ємною частиною нашого життя, а механізми, що зумовлюють розвиток стресу, розвивались впродовж еволюції. В залежності від сили подразника (стресора) та ступеня резистентності організму, можливе виникнення пов'язаних зі стресом розладів.

В медицині, фізіології, психології виділяють еустрес (позитивний) та

дистрес (негативний).

Еустрес — корисний стрес, адже він тонізує роботу організму, та сприяє активації навчальних механізмів реакції на слабкі, але схожі стресори. [3]

Дистрес — шкідливий, негативний тип стресу, з яким організм не здатен впоратися. Він руйнує моральне здоров'я людини та може призвести до розвитку важких психічних розладів. До першочергових факторів, що сприяють перетворенню первинного стресу на дистрес належать: недостатність інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед ситуацією, надмірна дія стресора, що перевищує адаптивні можливості організму та велика тривалість стресорного впливу. [3]

Реальність існування в умовах пролонгованої психогенної ситуації, що не передбачає тенденції вирішення, вступає у протиріччя із прагненнями та бажаннями індивідуумів, формуючи аномальний розвиток особистості. [2]

В останні роки з'явилась тенденція розглядати стрес як нервову напругу, проте стрес — не лише нервова напруга, оскільки у стресову відповідь залучається ряд органів та систем організму. Стрес — це системна нейроендокринна відповідь, у який в першу чергу залучається симпатична нервова та ендокринна системи. [1]

Стрес представляє собою фактор ризику для здоров'я і бере участь (безпосередньо або опосередковано) в розвитку та підтримці широкого ряду соматичних, психічних та поведінкових розладів. [1]

**Мета роботи:** дослідити вплив стресу на здоров'я та успішність студентів під час військового стану.

**Матеріали та методи:** Матеріали дослідження: дані наукових джерел та результати соціологічного дослідження, яким було охоплено 77 респондентів. Участь була добровільною, а також при аналізі результатів було збережено приватність респондентів. Методи дослідження: соціологічний, медико статистичний, структурно-логічного аналізу.

**Результати та обговорення:** соціологічне дослідження було проведено серед студентів курсів від 1 до 6; у дослідженні також брали участь студенти

таких ВНЗ: НМУ ім. О. О. Богомольця, КПІ ім. Сікорського, НУБіП України та КНУ ім. Т. Г. Шевченка. Характеристика респондентів наведена у таблиці 1.

**Таблиця 1**

**Характеристика респондентів**

№	Характеристика	Абс. знач.	%
1	Особи, віком від 17 до 20	50	64,9
2	Особи, віком від 21 до 25	27	35,1
3	Жінки	60	77,9
4	Чоловіки	17	22,1
5	Посада - студент	77	100
6	Внутрішньо переміщені особи	2	2,6
7	Постійні жителі Києва	48	62,3
8	Особи, які знаходяться в Києві з приводу навчання/роботи	27	35,1

У таблиці 2 наведені результати соціологічного опитування серед студентів.

**Таблиця 2**

**Результати соціологічного дослідження**

№	Характеристика	Абс. знач.	%
1	Порушення режиму сну	40	51,9
2	Порушення апетиту	26	33,8
3	Труднощі при виконанні звичних завдань чи побутових обов'язків	30	39
4	Збільшення кількості помилок при виконанні простих обчислень	31	40,3
5	Небажання спілкуватися з родичами та друзями	41	52,3
6	Апатичні стани та байдужість	49	63,6
7	Зниження здатності до запам'ятовування	44	57,1
8	Відчуття важкості та дискомфорту у верхній ділянці живота	20	26
9	Відчуття серцебиття	34	44,2
10	Відчуття стискаючого болю в області серця	16	20,8
11	Болі в спині	43	55,8
12	Відчуття ломоти та важкості в тілі	3	42,9

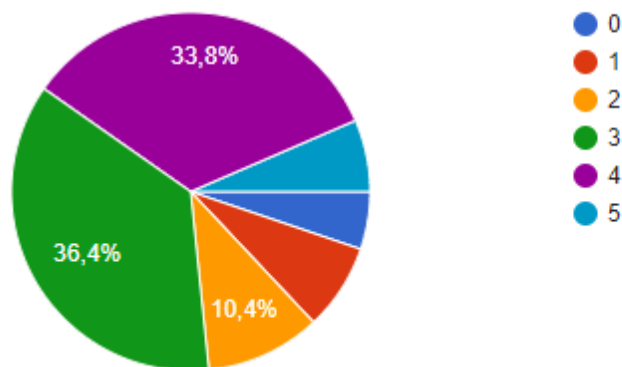
Важливим аспектом у визначенні впливу стресу на студентів під час військового стану є характеристика їхнього фізичного здоров'я, порушення якого викликане розбіжністю між фактичним стресовим навантаженням, та тим навантаженням, яке здатен витримати організм індивіда.

Можемо спостерігати великий відсоток негативних наслідків, які можуть впливати на ментальне або навіть фізичне здоров'я студентів. Погіршення

апетиту (33.8%), режиму сну (51.9%) при тривалій наявності можуть разом з іншими психоемоційними розладами відображатись на різних системах органів, наприклад серцево-судинній чи травній. За результатами опитування 44.2% респондентів періодично відчувають серцебиття, 20.8% спостерігали відчуття стискаючого болю в області серця, а 26% опитуваних турбує відчуття важкості та дискомфорту у верхній ділянці живота. Також з'являються болі в спині і м'язах (55.8% та 42.9% відповідно). Усі ці аспекти разом з апатичними станами, розсіяним мисленням та небажанням комунікувати знижують працездатність та підвищують тривожність та дратівливість. (рис. 1, 2)

Як Ви оцінюєте власний рівень працездатності останнім часом? (оцініть за шкалою від 0 до 5)

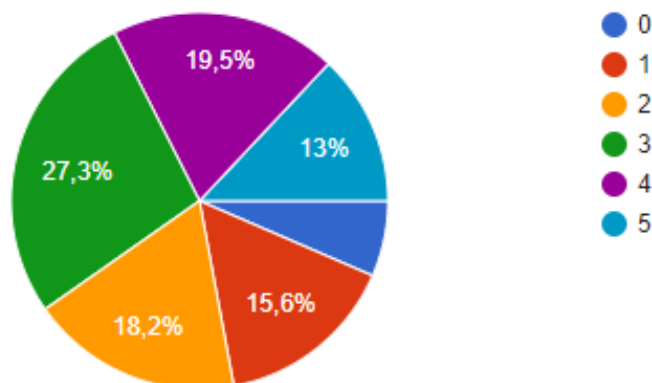
77 відповідей



**Рис. 1. Діаграма рівня працездатності серед респондентів.**

Як Ви оцінюєте власний рівень тривожності останнім часом? (оцініть за шкалою від 0 до 5)

77 відповідей



**Рис. 2. Діаграма рівня тривожності серед респондентів**

Також з результатів опитування можемо констатувати збільшення хворобливості у 19.5% респондентів порівняно з 2021 роком через стресові чинники. У 32.5% з'явилась необхідність вживання заспокійливих, снодійних чи психотропних препаратів протягом останнього року. 8% опитуваних, які до того приймали такі препарати, збільшили вживану дозу.

Це відноситься і до шкідливих звичок: у 18.2% виникла залежність від тютюнопаління, 6.5% почали вживати алкоголь, а у 20.8% з'явилося переїдання. Ці цифри стають вагомішими, беручи до уваги той факт, що опитування проводилось серед студентів, середній вік яких 22 роки. Також має місце посилення шкідливих звичок, які можна побачити на діаграмі (рис. 3)



**Рис. 3. Діаграма, що відображає прогресування шкідливих звичок серед респондентів.**

**Висновки:** стрес негативно впливає на стан успішності та здоров'я студентів під час військового стану, що відображається зниженою працездатністю, підвищеними тривожністю та дратівливістю, а також підвищенням хворобливості. Постійна напруга, невпевненість у майбутньому та відсутність тенденції до вирішення ситуації сприяє появі ряду шкідливих звичок серед студентів, та появі необхідності вживання заспокійливих, снодійних та психотропних речовин.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

1. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации (2020) / Акарачкова Е. С., Байдаулетова А. И., Беляев А. А., Блинов Д. В, Громова О. А., Дулаева М. С., Замерград М. В, Исайкин А. И., Кадырова Л. Р., Клименко А. А., Кондрашов А. А., Косивцова О. В., Котова О. В., Лебедева Д. И., Медведев В. Э., Орлова А. С., Травникова Е. В., Яковлев О. Н. – 11, 15 с. ;
2. Яковлев Е. В., Леонтьев О. В., Гневнышев Е.Н. (2020) Психология стресса: Учебное пособие – 20 с.;
3. Физиология стресса: учебно-методическое пособие (2018) / сост. Ш. В. Куулар, У. В. Доржу, С. К. Сарыг, - 6, 21 с.