Вплив хронічного емоційного стресу на сприйняття інформації здобувачами вищої освіти / Д.Є. Оліфіренко, А.В. Білошапка, А.В. Овчар, М.О. Кузнецова // «uzhhorod medical students conference»: матеріали XX міжнародної науково-практичної студентської конференції, Ужгород, 26-29 квітня 2023р. / УжНУ «Говерла». – Ужгород, 2023. – С.148-149.

Д.Є. Оліфіренко, А.В. Білошапка, А.В. Овчар, М.О. Кузнецова

**ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Кафедра загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна

М.О. Кузнецова (к. мед. н., асистент)

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

**Вступ.** Мозок людини постійно перебуває під впливом різних за кількістю і якістю подразників внутрішнього і зовнішнього середовищ. Одним з чинників які впливають на роботу мозку є стрес. Враховуючи зростаючу стресонаповненість життя, вкрай актуальним є дослідження його впливу на процеси сприйняття і засвоєння навчального матеріалу, оскільки це може вплинути на професійне становлення майбутнього лікаря.

**Метою** даного дослідження є визначення причин виникнення стресу, профілактики та шляхів його подолання, з'ясування взаємозв'язку між стресом та його впливом на навчання та життя студентів.

**Матеріали та методи.** В дослідженні взяло участь 44 особи від 18 до 25 років, які були студентами закладів вищої медичної освіти. Було створено опитувальник та розповсюджено

за допомогою Google forms.

**Результати та їх обговорення.** З’ясувалось, що 100% здобувачів вищої освіти з різних ВНЗ підлягають негативному впливу хронічного стресу. В результаті опитування з’ясувалось, що основними тригерами стресової реакції є: конфлікти з родиною/друзями/викладачами (75%); труднощі в підготовці до занять, заліків, страх втрати стипендії (70,5%); важкі життєві ситуації: смерть близької людини, переїзд через війну (64%); страшні події: зґвалтування, обстріл (34%), важкий матеріальний статус (29,5%); відсутність світла/інтернету - 25%. Емоційне перенавантаження викликає у студентів порушення в нервовій системі: 66% мають проблему з концентрацією уваги на парі; 57% - складнощі з формулюванням своїх відповідей; 39% - мають розлади сну; у 36% - зниження професійної успішності та труднощі під час відповіді (виникав так званий «ступор»); у 7% виникають панічні атаки.

Також, респонденти відмічали появу: розсіяності, втомлюваності, порушень сну – 77%; роздратованості, агресії, неврозу – 70,5%; відчуття тривоги/страху – 64%; тремтіння рук, зміна ритму дихання, підвищений артеріальний тиск – 41%; головний біль – 36%; розлади шлунково-кишкового тракту – 23%; у жінок - порушення менструального циклу – 11%. 91% опитаних намагались впоратися з цими симптомами самостійно, лише 7% студентів звертались за допомогою до психолога. Для боротьби зі стресом використовують такі методи, як відпочинок наодинці (73%); сон (66%); прогулянки на свіжому повітрі (59%); фізична культура/масовий спорт (29,5%).

**Висновки.** Отже, за результатами дослідження з'ясувалось, що хронічний емоційного стрес погіршував процеси сприйняття інформації, це негативно впливало на навчання і якість життя.