

УДК: 613.8:61:615.8

**THE ROLE OF THE PSYCHOCORRECTIVE PROGRAM IN FORMING
THE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS THE INSTITUTION OF
HIGHER MEDICAL EDUCATION****РОЛЬ ПСИХОКОРЕГУЮЧОЇ ПРОГРАМИ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ**

Tysevych T.V. / Тисевич Т.В.

ORCID: 0000-0002-0358-5417

National Pirogov Memorial Medical University,
Vinnitsya, Pirogova Street, 56, 21018Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова,
Вінниця, вул. Пирогова, 56, 21018

Анотація. В роботі оцінюється ефективність авторської психокорегуючої програми «Оптимізація психофізіологічних ресурсів організму» у формуванні емоційної стабільності та рівноваги студентів молодших курсів заклади вищої медичної освіти в умовах стресу. Проаналізувавши дані обстеження ми встановили позитивну динаміку серед студентів обох статей, які приймали участь у тренінгу, достовірність різниці становила $p < 0,001$, $p < 0,05$, в залежності від інтенсивності емоційного навантаження. Учасники програми змогли стабілізувати та гармонізувати свій психоемоційний стан, проявили психофізіологічну готовність до різних умов навчання, розвинули навичку швидкого та адекватного реагування на різні стресові ситуації, розвинули впевненість у собі.

Ключові слова: студенти-медики, стресостійкість, тренінг, міжсесійний період, сесійний період, фізичний розвиток.

Abstract. The work evaluates the effectiveness of the author's psychocorrective program "Optimization of psychophysiological resources of the body" in the formation of emotional stability and balance of junior year students of higher medical education institutions under conditions of stress. After analyzing the examination data, we established positive dynamics among students of both sexes who participated in the training, the reliability of the difference was $p < 0.001$, $p < 0.05$, depending on the intensity of emotional stress. The participants of the program were able to stabilize and harmonize their psycho-emotional state, showed psycho-physiological readiness for various learning conditions, developed the skill of quick and adequate response to various stressful situations, developed self-confidence.

Key words: medical students, stress resistance, training, intersession period, session period, physical development.

Вступ.

Студентство – це період вікової кризи, який характеризується новими соціальними ролями, набуття відповідальності, опанування нових навичок та знань. Повсякденна діяльність студентів пов'язана з постійним великим потоком інформації, щоденним контролем рівня знань, здачею підсумків та екзаменів, поза навчальною діяльністю, міжособистісними конфліктами, а подекуди зароблянням коштів. Окрім того на психічний стан впливає нестабільна політична та економічна ситуація в країні. Це все призводить до навантаження та перенавантаження нервової системи молоді.

Постійне перебування мозку у напруженому стані буде негативно впливати на самопочуття, спричиняючи втому, перевтому та різні психосоматичні розлади [1].

Основний текст.

Мета дослідження полягає в оцінці ефективності авторської психокорекційної програми «Оптимізація психофізіологічних ресурсів організму» у формуванні емоційної стабільності та рівноваги в умовах стресу.

Загалом у дослідженні прийняло участь 230 студентів першого курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова віком від 17 до 22 років. Всі студенти згідно їх амбулаторних карток та результатів анкетування, відносилися до практично здорових та не займалися професійним спортом.

Дослідження проводилося у чотири етапи: міжсесійний період I та II курсів (березень-квітень) та під час літньої сесії на I та II курсах (червень) навчання. Ці дослідження були направлені на оцінку рівня фізичного здоров'я та аналіз стресостійкості. На II курсі (жовтень-листопад) студентам було запропоновано пройти психокорегуючу програму «Оптимізація психофізіологічних ресурсів організму».

Аналіз рівня фізичного здоров'я проводилося шляхом експрес оцінки рівня соматичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко), діагностика стресостійкості – за методикою діагностики стану стресу (К. Шрайнера)[2].

Всіх студентів було поділено на групи: за статтю, рівнем фізичного здоров'я, додатково на II курсі за участю у тренінгу. А також досліджуваний показник ми порівнювали в залежності від навчального навантаження (міжсесійний та сесійний періоди).

Під час проходження студентами-медиками психокорекційної програми до них висувалися обов'язкові вимоги: ведення активного способу життя, отримування помірних фізичних навантажень, проведення не менше 2 годин на добу на свіжому повітрі та кожного дня вранці і ввечері читати аутотренінг.

Так, аналізуючи фізичне здоров'я бачимо наступні рівні: високий рівень фізичного здоров'я взагалі не реєструвався, вище середнього мали 4,3% (10 чоловік). Дана група була виключена з подальшого дослідження через низьку репрезентативність вибірки, але студенти, за бажанням, приймали участь у психокорегуючій програмі. Середній рівень фізичного здоров'я був у 22,6%, нижче середнього у 31,7% та низький у 41,3% студентів.

За статтю згідно рівнів фізичного здоров'я студентів розділили наступним чином: вище середнього рівень фізичного здоров'я – 3 (2,1%) дівчат та 7 (7,8%) юнаків; середній рівень фізичного здоров'я – 30 (21,4%) дівчат та 22 (24,4%) юнаків; нижче середнього рівень фізичного здоров'я – 44 (31,4%) дівчат та 29 (32,2%) юнаків; низький рівень фізичного здоров'я – 63 (45%) дівчат та 32 (35,6%) юнаків [4].

При аналізі стресостійкості бачимо, що протягом I року навчання більшість студентів 132 особи (60%) мали високу стресостійкість, з них 80 дівчат (36,36%) та 52 юнаків (23,64%). Середня стресостійкість відмічалася у 86 студентів (25% дівчат і 14,1% юнаків), а також у двох дівчат (0,9%) була низька стресостійкість. Однак під час літньої сесії стресостійкість студентів-медиків різко впала – високий її рівень мали лише 21,36% студентів (23 дівчат і 24 юнаків), 78,64% досліджуваних (114 дівчат і 59 юнаків) потребували

самоконтролю в стресовій ситуації. Так бачимо, що на I курсі у студентів обох статей знизилася стійкість до стресу у сесійному періоді відносно міжсесійного періоду з різними рівнями фізичного здоров'я, достовірність різниці становила $p < 0,001$, $p < 0,01$, $p < 0,05$.

Не лише здача іспитів спровокувала зниження стресостійкості серед дівчат та юнаків на I курсі навчання, а й залежала від рівня фізичного здоров'я ($p < 0,01$; $p < 0,001$) [5].

На другому курсі навчання з 230 студентів на проведення аутотренінгу відгукнулися 112 осіб (69 дівчат та 43 юнаків), які успішно її завершили.

На II курсі міжсесійного періоду дівчата та юнаки, які не приймали участь у тренінгу, змогли зберегти свою внутрішню рівновагу, відповідно рівню, який в них був на I курсу ($p > 0,05$), однак студенти, які приймали участь у тренінгу змогли її значно покращити при тих же умовах навчання. Достовірність різниці у рівні стресостійкості в міжсесійний період серед студентів, які приймали участь у тренінгу з тими, хто не проявив цього бажання, складала у дівчат $p < 0,001$ та у юнаків $p < 0,05$ з різними рівнями фізичного здоров'я.

Сесійний період II курсу видався важким, так як студенти без тренінгу знизили свою стресостійкість, порівнюючи з міжсесійним періодом на тому ж курсі ($p < 0,001$) та проявили стабільність відповідно сесійному періоду I курсу ($p > 0,05$). Варто звернути увагу, що «нетреновані» дівчата II курсу з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я під час сесії настільки глибоко хвилювалися, що подекуди втрачали самоконтроль.

Студенти II курсу, які приймали участь у психотренінгу під час здачі іспитів проявили стабільність у стресостійкості по відношенню до міжсесійного періоду ($p > 0,05$). Порівнюючи стресостійкість «тренованих» студентів в сесійні періоди I та II курсів, бачимо потенціал у керуванні власними емоціями ($p < 0,001$), як серед юнаків та і серед дівчат (див. табл.1).

Таблиця 1. Порівняння стресостійкості у дівчат та юнаків на I і II курсах навчання в міжсесійний та сесійний періоди в залежності від фізичного здоров'я та наявності або відсутності тренінгу (%).

Курс і фізичне здоров'я	Дівчата				Юнаки			
	n	1	2	3	n	1	2	3
Міжсесійний період								
I курс низький	63	49,2	49,2	1,6	32	62,5	37,5	0
I курс нижче середн.	44	54,5	43,2	2,3	29	51,7	48,3	0
I курс середній	30	83,3	16,7	0	22	77,3	22,7	0
$P_{(In-n/c)}$		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
$P_{(In-c)}$		$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p > 0,05$		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
$P_{(In/c-c)}$		$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$		$p > 0,05t$	$p > 0,05t$	$p > 0,05$
Сесійний період								
I курс низький	63	12,7	84,1	3,2	32	18,8	81,3	0
I курс нижче середн.	44	9,1	88,6	2,3	29	20,7	79,3	0
I курс середній	30	36,7	63,3	0	22	54,5	45,5	0
$P_{(In-n/c)}$		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
$P_{(In-c)}$		$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p > 0,05$		$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p > 0,05$

P(Ін/с-с)		p<0,01	p<0,05	p>0,05		p<0,05	p<0,05	p>0,05
P(М-Ін) (С-Ін)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p<0,001	p<0,001	p>0,05
P(М-Ін/с) (С-Ін/с)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p<0,05	p<0,05	p>0,05
P(М-Іс) (С-Іс)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
Міжсесійний період								
ІІ курс низький	41	31,7	63,4#	4,9	17	82,4^	17,6	0
ІІ курс нижче середн.	24	54,2	45,8	0	19	73,7	26,3	0
ІІ курс середній	5	60,0	40,0t	0	8	100t	0	0
P(ІІн-н/с)		p>0,05t	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн/с-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-ІІн) у міжсесійний		p>0,05t'	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-ІІн/с) у міжсесійний		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-Іс) у міжсесійний		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
Сесійний період								
ІІ курс низький	41	0	78,0	22,0*	17	5,9	94,1	0
ІІ курс нижче середн.	24	0	95,8	4,2	19	5,3	94,7	0
ІІ курс середній	5	40,0	60,0	0	8	22,2	77,8	0
P(ІІн-н/с)		p>0,05	p>0,05t	p>0,05t		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн-с)		p<0,001	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн/с-с)		p<0,01	p<0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-ІІн) у сесійний		p<0,05	p>0,05	p<0,01		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-ІІн/с) у сесійний		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(І-Іс) у сесійний		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(М-ІІн) (С-ІІн)		p<0,001	p>0,05	p<0,05		p<0,001	p<0,001	p>0,05
P(М-ІІн/с) (С-ІІн/с)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p<0,001	p<0,001	p>0,05
P(М-Іс) (С-Іс)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p<0,01	p<0,01	p>0,05
Міжсесійний період (Т)								
ІІ курс низький (Т)	15	100	0	0	12	100	0	0
ІІ курс нижче середн. (Т)	28	96,4	3,6	0	14	100	0	0
ІІ курс середній (Т)	24	100	0	0	13	100	0	0
P(ІІн-н/с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн/с-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(М-ІІн) (М-Т-ІІн)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(М-ІІн/с) (М-Т-ІІн/с)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p<0,05	p<0,05	p>0,05
P(М-Іс) (М-Т-Іс)		p<0,01	p<0,01	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
Сесійний період (Т)								
ІІ курс низький (Т)	15	93,3	6,7	0	12	100	0	0
ІІ курс нижче середн. (Т)	28	92,9	7,1	0	14	92,0	7,1	0
ІІ курс середній (Т)	24	95,8	4,2	0	13	100	0	0
P(ІІн-н/с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(ІІн/с-с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(С-ІІн) (С-Т-ІІн)		p<0,001	p<0,001	p>0,05t		p<0,001	p<0,001	p>0,05
P(С-ІІн/с) (С-Т-ІІн/с)		p<0,001	p<0,001	p>0,05		p<0,001	p<0,001	p>0,05
P(С-Іс) (С-Т-Іс)		p<0,01	p<0,01	p>0,05		p<0,01	p<0,01	p>0,05
P(М-Т-ІІн) (С-Т-ІІн)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(М-Т-ІІн/с) (С-Т-ІІн/с)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05
P(М-Т-Іс) (С-Т-Іс)		p>0,05	p>0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05	p>0,05

Примітки: 1 – висока стресостійкість; 2 – середня стресостійкість; 3 – низька стресостійкість; (Т) – проведений тренінг; $p(I_{n-n/c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із низьким і нижче середнього фізичним здоров'ям на I курсі; $p(I_{n-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із низьким і середнім фізичним здоров'ям на I курсі; $p(I_{n/c-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із нижче середнього та середнім фізичним здоров'ям на I курсі; $p(II_{n-n/c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із низьким і нижче середнього фізичним здоров'ям на II курсі; $p(II_{n-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із низьким і середнім фізичним здоров'ям на II курсі; $p(II_{n/c-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із нижче середнього та середнім фізичним здоров'ям на II курсі; $p(I-II_{n-n/c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків із низьким і середнім фізичним здоров'ям на I та II курсів із низьким фізичним здоров'ям; $p(I-II_{n-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків I та II курсів із середнім фізичним здоров'ям; $p(I-II_{n/c-c})$ – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків I та II курсів із середнім фізичним здоров'ям; $p(II_{n-c})$ (Т-II_{n-c}) – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків II курсу із низьким фізичним здоров'ям в залежності від проведення тренінгу; $p(II_{n/c-c})$ (Т-II_{n/c-c}) – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків II курсу із нижче середнього фізичним здоров'ям в залежності від проведення тренінгу; $p(II_{n-c})$ (Т-II_{n-c}) – достовірність відмінностей між відповідними показниками у дівчат або юнаків II курсу із середнім фізичним здоров'ям в залежності від проведення тренінгу; * – достовірність відмінностей між відповідними показниками дівчат і юнаків на рівні <0,05 (відмічені більші значення); # – достовірність відмінностей між відповідними показниками дівчат і юнаків на рівні <0,01 (відмічені більші значення); ^ – достовірність відмінностей між відповідними показниками дівчат і юнаків на рівні <0,001 (відмічені більші значення); t – тенденція відмінностей між відповідними показниками дівчат і юнаків (відмічені більші значення); t' – незначна тенденція відмінностей між відповідними показниками дівчат і юнаків (відмічені більші значення).

Отже, проаналізувавши дані обстеження та анкетування студентів, бачимо позитивну динаміку серед тих студентів, які приймали участь у тренінгу. Учасники програми змогли стабілізувати та гармонізувати свій психоемоційний стан, проявили психофізіологічну готовність до різних умов навчання, розвинули навичку швидкого та адекватного реагування на різні стресові ситуації, розвинули впевненість у собі.

Висновок.

Психокорекційна програма «Оптимізація психофізіологічних ресурсів організму» направлена на підтримання психологічного стану студентів, підвищення самооцінки, зміну стереотипів, вчить не боятися власних помилок, сприймати їх, виправляти, робити впевнені кроки до саморозвитку, самовдосконалення. Звичайно, що запорукою успіху буде поєднання вивчених технік з фізичними навантаженнями. Рухова активність є основою фізичного здоров'я і обов'язковою складовою здорового способу життя. Спортивна діяльність допомагає протистояти стресам, оскільки направляє енергію у позитивну форму діяльності.

Література.

1. Шпартун О.М., Штифурак В.С. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія / В.С. Штифурак., О.М. Шпартун - Вінниця. - 2019, – 344с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская Валеология / Г. М. Апанасенко, Л. О. Попова. – Київ, «Здоров'я», 1998. – 248 с.
3. Шпартун О. М., Тисевич Т.В. Авторське право на твір №122436 Психокорекційна програма «Оптимізація психофізіологічних ресурсів організму» від 27.12.2023.

4. Тисевич Т.В. Аналіз фізичного здоров'я студентів закладу вищої медичної освіти / Український журнал медицини, біології та спорту – 2022 – Том 7, № 2 (36). С. 159-165.

5. Тисевич Т.В. Аналіз стресостійкості студентів молодших курсів закладів вищої медичної освіти з різними рівнями фізичного здоров'я в динаміці навчального процесу / Науково-практичний журнал «Молодий вчений» №3 (91) березень 2021 року – С. 184-188.