



Міністерство охорони здоров'я України  
Харківський національний медичний університет  
Кафедра загальної та клінічної  
патологічної фізіології ім. Д.О. Альперна



# РОЛЬ ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В ЕФЕКТИВНОМУ УПРАВЛІННІ СТРЕСОМ: СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Виконали: Удовиченко Анастасія Олексіївна, Козирев Станіслав Денисович  
Науковий керівник: к.мед.н., доцент Кузнецова Мілена Олександрівна



# Вступ

У СУЧАСНОМУ СВІТІ ЛЮДИ  
ПОСТІЙНО ПІДДАЮТЬСЯ  
РІЗНОМАНІТНИМ СТРЕСОВИМ  
ВПЛИВАМ





# Мета

ВСТАНОВЛЕННЯ РОЛІ ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ У ЕФЕКТИВНОМУ УПРАВЛІННІ СТРЕСОМ ТА ВИЗНАЧЕННЯ І РОЗКРИТТЯ ВАЖЛИВОСТІ РІЗНОМАНІТНИХ СТРАТЕГІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЛЮДИНІ ЗБЕРЕГТИ ЕМОЦІЙНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ БАЛАНС У СУЧАСНОМУ СТРЕСОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.



# Матеріали та методи



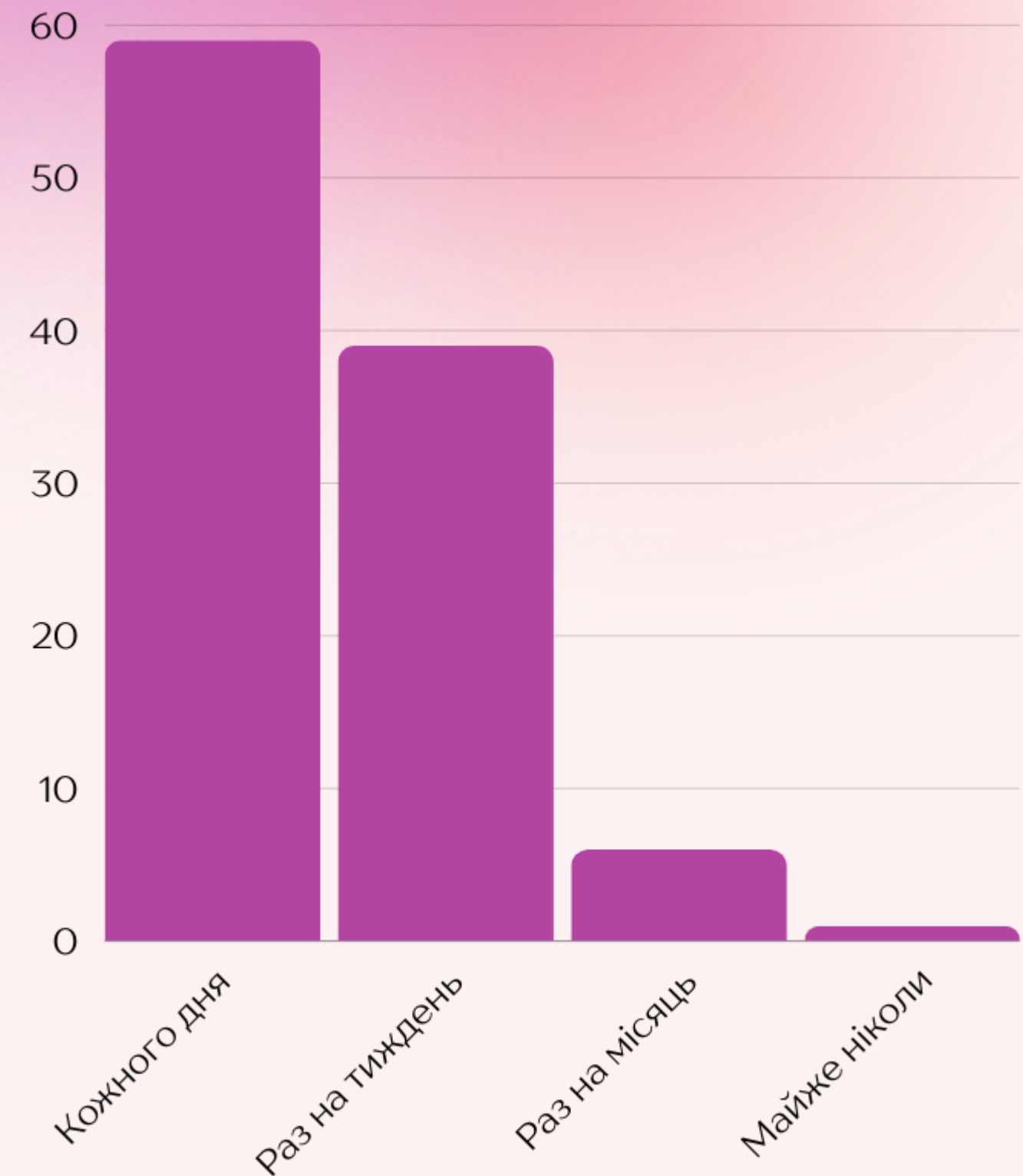
ДО ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛО ЗАДІЯНО 105  
РЕСПОНДЕНТІВ, ЯКІ БУЛИ СТУДЕНТАМИ ХАРКІВСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ДЛЯ  
ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛО РОЗРОБЛЕНО  
ОПИТУВАЛЬНИК, ЯКИЙ БУЛО РОЗПОВСЮДЖЕНО  
ЗА ДОПОМОГОЮ **GOOGLE FORMS** В НАЙБІЛЬШ ВЖИВАНИХ  
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.



# Результати та обговорення

СТРЕС Є НЕВІД'ЄМНОЮ ЧАСТИНОЮ ЖИТТЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, І ВМІННЯ ЕФЕКТИВНО УПРАВЛЯТИ НИМ МАЄ ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

СЕРЕД РЕСПОНДЕНТІВ – 56,2% ЗАЗНАЧИЛИ, ЩО СТИКАЮТЬСЯ ЗІ СТРЕСОВИМИ СИТУАЦІЯМИ КОЖНОГО ДНЯ, В ТОЙ ЧАС – 37,1% – РАЗ НА ТИЖДЕНЬ, 5,7% – РАЗ НА МІСЯЦЬ І ЛИШЕ 1% ЗАПЕВНЯЄ, ЩО МАЙЖЕ НІКОЛИ НЕ ПІДДАЄТЬСЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ.



ЧАСТОТА, З ЯКОЮ СТУДЕНТИ СТИКАЮТЬСЯ ЗІ СТРЕСОМ

# Результати та обговорення



НАЙПОШИРЕНІШІ ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ СТРЕСУ Є:

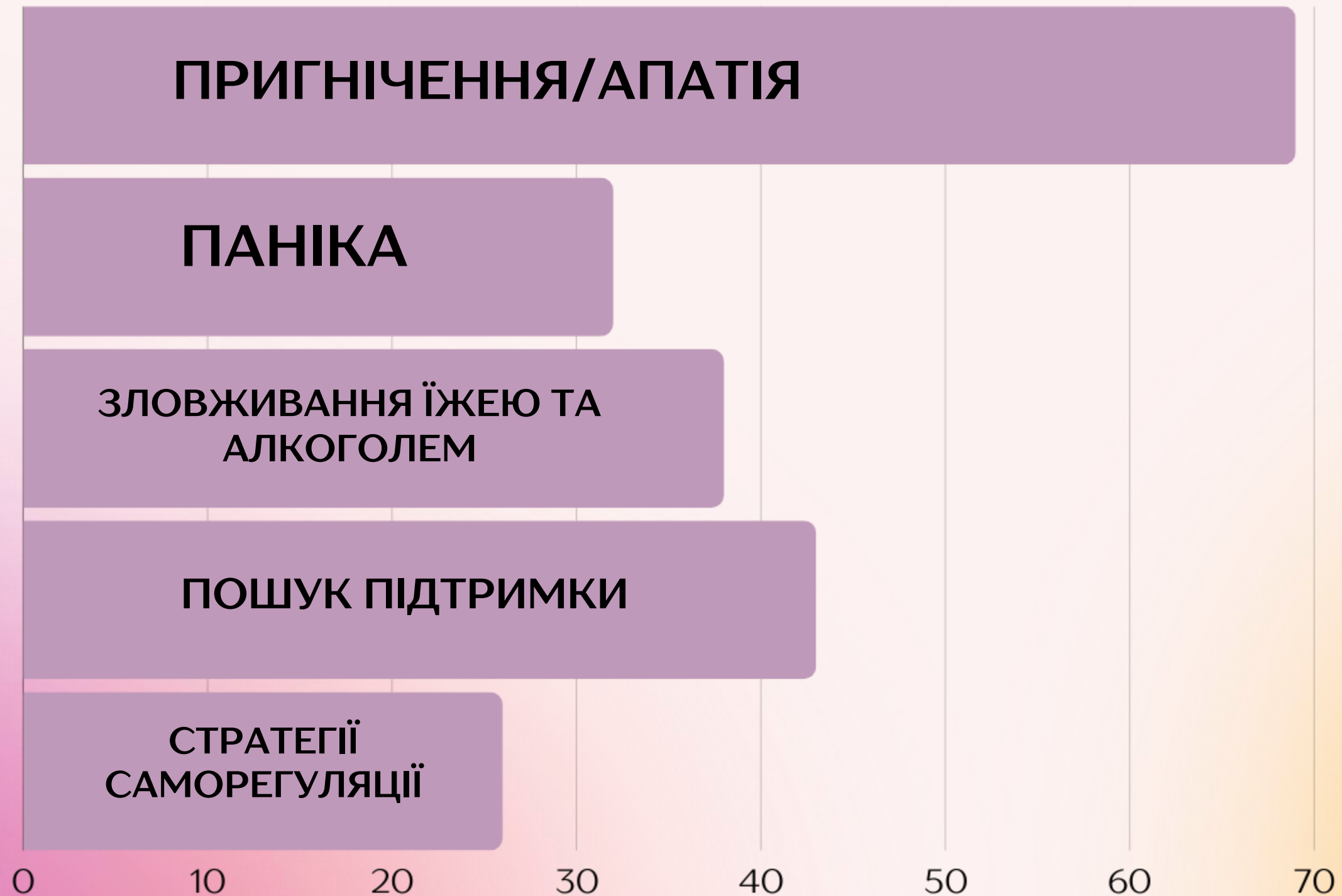
- СФЕРА РОБОТИ/КАР'ЄРИ
- СІМЕЙНІ ОБСТАВИНИ
- ФІНАНСОВІ ТРУДНОЩІ
- МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ
- ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ

ДОДАТКОВО ЗАЗНАЧИЛИ ПРО ТРУДНОЩІ У НАВЧАННІ ТА ВІЙСЬКОВИЙ СТАН В КРАЇНІ.



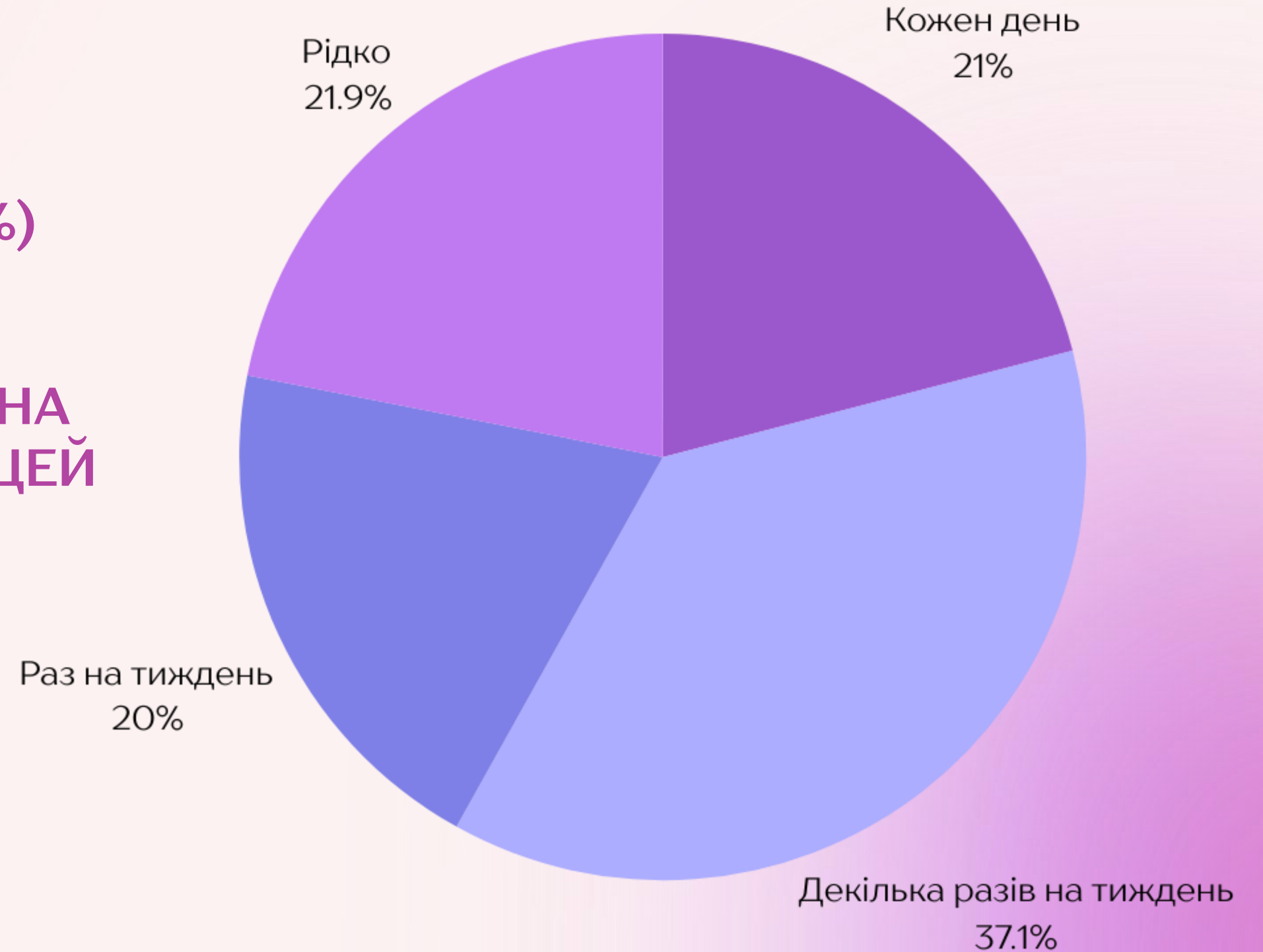
# Результати та обговорення

РЕСПОНДЕНТИ УТОЧНИЛИ ЯК САМЕ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ: 65,7% ВІДЧУВАЮТЬ ПРИГНІЧЕНІСТЬ/АПАТІЮ, 41% ШУКАЮТЬ ПІДТРИМКИ З БОКУ РІДНИХ/КОЛЕГ, 36,2% ЗЛОВЖИВАЮТЬ ЇЖЕЮ/АЛКОГОЛЕМ, 30,5% ПАНІКУЮТЬ.



# Результати та обговорення

СЕРЕД РЕСПОНДЕНТІВ 22 СТУДЕНТА (21%) ЗАЗНАЧИЛИ, ЩО ПРИДІЛЯЮТЬ ЧАС ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ КОЖЕН ДЕНЬ, 39 (37,1%) ДЕКІЛЬКА РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ, 21 (20%) РАЗ НА ТИЖДЕНЬ І В ЦЕЙ ЧАС ЧАС 23 (21.9%) ОПИТАНИХ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ДОСИТЬ РІДКО ПРИДІЛЯЮТЬ ЧАС ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ.





# ВИСНОВОК

Отже, засновуючись на даних отриманих при дослідженні можна зробити висновок, про те, що роль відпочинку та відновлення в ефективному управлінні стресом дуже важлива, особливо в сучасному швидкому темпі життя, та потребує поєднання різних стратегій відпочинку, саморегуляції та психологічного відновлення. Це допомагає забезпечити гармонію та здоров'я як на ментальному, так і на фізичному рівнях.

**ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!**