

## ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА СЕРЦЕВО-СУДИННИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю студентів і школярів, причому особливу актуальність проблемі додає масовий характер даного явища, що щорічно охоплює сотні тисяч людей, що вчаться в масштабах нашої країни. Велику роль відіграє гендерний та віковий аспект, адже стрес, який викликають екзамени, по різному впливає на психіку і поведінку людей різного віку та гендерної приналежності.

За останні роки психоемоційний стрес став глобальною проблемою виживання людства. Це підтверджується тією увагою, яка приділяється стресу на міжнародному рівні. Так, у 1995 р. у Москві Європейським бюро ВООЗ була проведена міжнародна конференція "Суспільство, стрес, здоров'я"; у 1998 р. у Вашингтоні пройшов міжнародний конгрес під девізом "Праця, стрес та здоров'я. Створення більш здорових робочих місць"; у 1999 р. у Стокгольмі пройшов міжнародний конгрес щодо професійного здоров'я; у 2003 р. у Токіо пройшов міжнародний конгрес з питань хронічного робочого стресу за збереження здоров'я; у 2007 р. в Німеччині пройшов XII міжнародний конгрес, присвячений питанням професійної психіатрії.[1]

Приклад екзаменаційного стресу можна виявити в періоди сесії в будь-якому навчальному закладі. Екзаменаційний стрес позначається на нервовій, серцево-судинній і імунній системах людей і навіть може викликати порушення генетичного апарату, підвишуючи вірогідність виникнення онкологічних захворювань та психічні розлади. [2]

Дослідження проведені в Кіровоградському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка. В якості вегетативних показників психоемоційного стресу використовували основні параметри діяльності серцево-судинної системи: частоту серцевих скорочень і величину артеріального тиску.

В дослідженні приймала участь змішана група із 30 студентів, віком 20 - 21 рік. З них 3 хлопці і 27 дівчат. Хлопці не займаються фізичними вправами. Шість дівчат ведуть активний спосіб життя – займаються фізичними вправами, а 21 дівчина не займається фізичними вправами. Всі студенти не мають шкідливих звичок.

У віці 20-21 рік нормальним вважається тиск, що знаходиться в межах від 100/70 до 120/80 міліметрів ртутного стовпчика (мм рт. ст.), а частота серцевих скорочень (ЧСС) – 60 - 80 ударів за хвилину (уд. за хв.).

Наша піддослідна група студентів у стані спокою в середньому мала такий тиск та ЧСС: хлопці - 127/85 мм. рт. ст., 78 уд. за хв.; дівчата, які ведуть активний спосіб життя - 107/71 мм. рт. ст., 74 уд. за хв.; дівчата, які не займаються фізичними вправами - 115/76 мм. рт. ст., 81 уд. за хв.

В ході дослідження з'ясували, що у хлопців в середньому артеріальний тиск збільшився: систолічний перед письмовим екзаменом на 5,5% (134 мм.рт.ст.), а перед усним на 9% (138); діастолічний тиск збільшився відповідно на 24% (87) і на 30% (91). Також відбулося збільшення ЧСС - на 3,5% (88) і на 12% (95). У дівчат, які ведуть активний спосіб життя: систолічний тиск перед письмовим екзаменом збільшився на 4% (111 мм.рт.ст.), а перед усним на 6,5% (114); діастолічний тиск збільшився відповідно на 1% (72) і на 4% (74); ЧСС збільшилася на 4% (77) і на 5% (78). У дівчат, які не займаються фізичними вправами мають такі показники: систолічний тиск збільшився на 5% (121) і на 9% (125); діастолічний на 5% (80) і на 12% (85); ЧСС збільшилася на 8% (88) і на 17% (95).

Таким чином у хлопців у стані спокою тиск був підвищений, а перед екзаменами він ще більше підвищився. У дівчат, які ведуть активний спосіб життя відбулося підвищення тиску перед екзаменами, але все ж таки залишився в межах норми. У 43% дівчат, які не займаються фізичними вправами мають підвищений тиск в стані спокою, при письмовому екзамені вже 67% дівчат мали підвищений тиск, а при усному екзамену тиск підвищився вище норми в 100% дівчат. Також у хлопців і дівчат, що не займаються фізичними вправами відбулося підвищення ЧСС, а у дівчат які ведуть активний спосіб життя хоча ЧСС збільшилася, але залишилася в межах норми.

Отже, заняття фізичною культурою покращує психоемоційний стан студентів, він стає більш стійкий до емоційних навантажень. Хоча підвищення тиску відбувалося, але залишилося в межах норми.

### Список використаних джерел

1. Маришук В.Л., Євдокімов В.І. Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу/ Маришук В.Л., Євдокімов В.І. - СПб.: Вересень, 2001. - 210с.
2. Мерсон Ф.З. Адаптація до стресових ситуацій і навантажень. - М.: Медицина, 1993. - 256 с.