**НАЗВАНИЕ СТАТЬИ**

Влияние экзаменационного стресса на эмоциональное состояние и гемодинамические показатели студентов

**АВТОРЫ**

А.А. Гордеева

**СТРУКТУРИРОВАННАЯ АННОТАЦИЯ**

Эмоции являются неотъемлемым компонентом в проявлении жизнедеятельности человека. Существуют лишь две положительных эмоции - это радость и интерес. Более широкий спектр имеется у отрицательных эмоций, которые делятся на биологические - страх, тревога, гнев и социальные - боязнь, чувство вины, стыда. Тревога, чувство страха становятся избыточно выраженными в экзаменационной период, организм теряет свой защитный характер, стресс расценивается как патологический и становится основой для формирования психоэмоциональных расстройств. Распространенность тревожных расстройств в настоящее время очень велика [2]. Для анализа предрасположенности студентов колледжа к развитию психоэмоциональных расстройств была проведена оценка уровня ситуационной тревожности в период трех экзаменационных сессий. У студентов в период сессии наблюдаются различные расстройства психоэмоционального состояния, чаще всего встречаются неврозы, которые на физиологическом уровне проявляются в учащении сердцебиения и дыхания. Учеными было подтверждено, что стресс пагубно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы организма человека[3]. В нашем исследовании ухудшения самочувствия студентов проявлялись: жалобами на перепады артериального давления, головными болями, чувством нехватки воздуха, болями в области сердца. Полученные данные свидетельствуют о значительной распространенности высокого уровня тревожности среди студентов, что может послужить основой для соматических расстройств. Результаты измерения гемодинамических показателей и анкетирования студентов подтвердили наши предположения.

***Обоснование*:** тема данной работы является актуальной, так как проблема эмоциональных нарушений у студентов и изменение их гемодинамических показателей является наиболее ярко выраженной в период экзаменационной сессии. В работе рассматривается совершенствование адаптационных способностей студентов к условиям экзаменационного стресса.

***Цель*:**выявить взаимосвязь между нарушениями психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии и их влияние на изменение гемодинамики.

***Методы*:**

- теоретические - анализ литературы по проблеме, обобщение материала, сравнение;

- практические - анкетирование, опрос, наблюдение;

- сравнительный анализ полученных данных.

В ходе исследования использовались следующие методики:

Cпилберга –Ханина; авторская работа «Карта эмоциональных состояний» С.Н. Панченко.

Объект исследования: изменение психоэмоционального состояния студентов 1 и 3 курсов ГАПОУ «ЛМК» в экзаменационный период.

Предмет исследования: влияние психоэмоционального состояния студентов в период сессии на гемодинамические показатели (ЧСС, АД, насыщенность крови О2).

В результате исследования проведен статистический анализ полученных данных.

# ***Результаты*:** в исследовании приняли участие 4 группы студентов в количестве 98 человек, из них 49 человек (50%) студентов 1 и столько же 3 курса. Завершить исследование удалось всем участникам. Возраст участников составлял от 16 до 19 лет, на основании этого были сформированы две подгруппы: студенты 16-17 лет и 18-19 лет, в последствии показатели которых сравнивались. В связи с тем, что в наши профессиональные компетенции не входит постановка диагноза и назначение лечения, мы ограничились измерением гемодинамических показателей согласно ГОСТ Р 52623.1-2008 Технологии выполнения простых медицинских услуг функционального обследования и анкетировали студентов. Именно поэтому, нежелательных явлений, связанных с медицинским вмешательством, не отмечалось.

***Заключение*:** у всех исследуемых студентов выявлена взаимосвязь между влиянием психоэмоционального состояния на гемодинамические показатели. У большинства студентов имеются поведенческие факторы риска, свидетельствующие о недостаточной приверженности здорового образа жизни.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

Стресс; психоэмоциональное состояние; гемодинамические показатели.

**ОБОСНОВАНИЕ**

Стресс – болезнь 21 века. Это одно из самых распространенных состояний, ведущих к развитию заболеваний различной этиологии [4]. Экзаменационный стресс является лидирующей формой стресса. Все студенты подвержены этому состоянию в разной степени. Это зависит от особенностей организма, степени приспособленности к стрессу, наличию вредных привычек. Ухудшение физиологических показателей в период экзаменационной сессии отметили 86% анкетированных. Это свидетельствует о взаимосвязи психоэмоционального состояния с физиологическими показателями организма.

**ЦЕЛЬ**

Главной целью исследования является поиск мер по снижению стресса и факторов, пагубно влияющих на психоэмоциональное состояние студентов.

**МЕТОДЫ**

**Дизайн исследования**

Для исследования были выбраны респонденты, исходя из предположения, что студенты 1 и 3 курсов имеют разную степень устойчивости психоэмоционального напряжения в период экзаменационной сессии. По результатам исследований первый курс является самым сложным для обучающихся. Возникает противоречие между объемом и сложностью учебного материала и отсутствием знаний, умений и навыков. Идет процесс адаптации, который может вызвать отрицательные психоэмоциональные реакции. При этом, студенты третьего курса, успешно сдавшие 3 экзаменационные сессии, имеющие опыт подготовки к экзаменам, менее подвержены изменению психоэмоционального состояния.

Для выявления стабильности психоэмоционального состояния студентов и факторов, пагубно воздействующих на него, было проведено анкетирование, определяющее уровень личностной и ситуационной тревожности. Также проводилось анонимное анкетирование на выявление модифицируемых факторов: вредных привычек (курение, недосыпание), физической активности, подверженности стрессам.

**Критерии соответствия**

Продолжительность сна не менее 6 часов в день считалась оптимальной, физическая активность считалась достаточной при занятии спортом более 3 раз в неделю. Результаты представлены, обработаны и занесены в таблицы Excel.

**Условия проведения**

При исследовании гемодинамических показателей использовали тонометр, фонендоскоп и секундомер, пульсоксиметр. Время проведения исследования - три экзаменационные сессии.

**Продолжительность исследования**

Продолжительность исследования составила три экзаменационные сессии. Смещения запланированных временных интервалов не произошло.

**Описание медицинского вмешательства**

У студентов измеряли артериальное давление и пульс. Все манипуляции проводились в соответствии с ГОСТом Технологии выполнения простых медицинских услуг функционального обследования [1]. Вреда здоровью причинено не было.

**Основной исход исследования**

В ходе исследования были зафиксированы показатели АД и ЧСС, которые подтвердили нашу гипотезу о влиянии психоэмоционального состояния на показатели гемодинамики. Без этих показателей не было бы полной картины состояния студентов в период сессии. Исследование гемодинамики являлось безопасным для жизни и здоровья исследуемых.

**Дополнительные исходы исследования**

Анализ полученных результатов показал, что стрессу наиболее подвержены студенты, не уделяющие внимание ЗОЖ.

**Анализ в подгруппах**

Основным критерием для формирования подгрупп стал возраст исследуемых.

**Методы регистрации исходов**

Регистрация исходов исследования состояла из двух этапов: анкетирования и измерения гемодинамических показателей. Анкетирование проводилось в группах. Измерения показателей гемодинамики проводились в малых группах.

**Статистический анализ**

*Принципы расчета размера выборки***:** размер выборки предварительно не рассчитывался.

*Методы статистического анализа данных***:** для анализа данных использовались методики: Cпилберга-Ханина, 1973, США; «Карта эмоциональных состояний» С.Н. Панченко, 2007, Россия. Данные методики предоставлялись студентам в форме анкетирования и оценивались по шкалам норм.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Объекты (участники) исследования**

Объектом исследования являлось определение изменения психоэмоционального состояния студентов ГАПОУ «ЛМК» в экзаменационный период. Предмет исследования: влияние психоэмоционального состояния студентов в период сессии на гемодинамические показатели.

**Основные результаты исследования**

1. В ходе исследования число опрошенных составило 98 человек студентов 1 и 3 курса специальности Сестринское дело. Анкетирование проводилось анонимно. Данные опроса, наблюдения и анкетирования были занесены в карту эмоционального состояния.

2. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод: чувство страха отмечали 86 % , дрожь в руках наблюдалась у 55 %, на головную боль жаловались 45 %, отмечали нарушение сна 23%, на расстройства стула жаловались 6 % опрашиваемых.

3. При построении гипотезы нами предполагалось, что изменение психоэмоционального состояния влияет на гемодинамические показатели: на величину ЧСС и АД. По нашим предположениям, студенты 3 курса должны быть более адаптированы к условиям стресса.

4. По результатам исследования у студентов первых курсов тахикардия наблюдалась у 47% исследуемых. У студентов третьих курсов диапазон данных составляет - 26% тахикардия и 74% норма. Сравнивая данные показатели, мы определили, что тахикардия у студентов первого курса определяется на 21 % чаще, чем у студентов, обучающихся на 3 курсе.

5. Завершающим этапом исследования было измерение АД. У студентов первого курса повышенное АД зафиксировано у 17%, показатели АД выше нормы у обучающихся на третьем курсе составили 9%. Сопоставив данные показатели, мы пришли к заключению, что 3 курс имеет более стабильное психоэмоциональное состояние, в следствии чего их гемодинамические показатели менее подвержены изменениям. Экзаменационному стрессу более подвержены студенты младших курсов. Это связано с процессом адаптации к месту обучения, нерациональным распределением времени и наличием вредных привычек.

**Дополнительные результаты исследования**

Проанализировав факторы риска, было выявлено, что студентов первого курса, имеющих

вредные привычки, на 15% выше, чем студентов, обучающихся на третьем курсе.

**Нежелательные явления**

В ходе проведения исследования нежелательные явления не были отмечены ни исследуемыми, ни исследователями.

**ОБСУЖДЕНИЕ**

Цель работы достигнута. Была исследована взаимосвязь между изменением психоэмоционального состояния студентов и их гемодинамическими показателями в период сессии.

**Резюме основного результата исследования**

В процессе проведения исследования студенты узнали о факторах риска и профилактике экзаменационного стресса. Полученные знания должны повысить их приверженность ЗОЖ. В процессе исследования выявлена тенденция, что частота проявления вредных привычек выше у студентов 1 курсов.

**Обсуждение основного результата исследования**

Выполненное исследование оценило распространенность экзаменационного стресса среди студентов ГАПОУ «ЛМК». Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне сформированности здоровьесберегающих компетенций. В результате чего были разработаны рекомендации для классных руководителей групп, а студенты были обеспечены памятками по поведению в период экзаменационной сессии.

**Ограничения исследования**

При проведении исследования не было выявлено факторов, которые могли бы значительно повлиять на полученные данные. Условия проведения позволили оценить полную картину явления экзаменационного стресса среди студентов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По итогам исследования можно сделать вывод, что у всех студентов выявлена подверженность экзаменационному стрессу. Полученные в ходе исследования данные требуют работы по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни студентов ГАПОУ «ЛМК».

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Финансирование исследования отсутствовало, проводилось общими усилиями студентов и преподавателей. Декламируем об отсутствии явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

**Благодарности.** Выражаем благодарность администрации колледжа за ежегодное проведение дняРоссийскойнауки. Также благодарим студентов колледжа за участие в исследовании.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# 1. ГОСТ Р 52623.1-2008 Технологии выполнения простых медицинских услуг функционального обследования.

2. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса //, 2017, С.34.

3. Игумнов С.А. Управление стрессом. - СПб.: Речь, 2016. - с.217.

4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2017. С.178-208.