

УДК 612.821

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/76/23>

ВЛИЯНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА ВОЗРАСТНУЮ ДИНАМИКУ ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА У СТУДЕНТОВ 20-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ВЕГЕТАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

©*Рустамова Т. В.*, канд. биол. наук, Гянджинский государственный университет,
г. Гянджа, Азербайджан, rustamovatukeyban72@mail.ru

EFFECT OF EXAMINATION STRESS ON THE AGE DYNAMICS OF 20-YEAR-OLD PHLEGMATIC TEMPERAMENT STUDENT VEGETATIVE INDICATORS

©*Rustamova T.*, Ph.D., Ganja State University,
Ganja, Azerbaijan, rustamovatukeyban72@mail.ru

Аннотация. Экзаменационный процесс, применяемый к учащимся в системе образования, может нанести серьезный ущерб здоровью. В зависимости от вида деятельности верхних конечностей могут возникнуть психофизиологические изменения, зависящие от физиологического возраста, адаптивности и тяжести процесса обследования.

Abstract. The examination process applied to students in the education system can cause serious damage to health. Depending on the type of activity of the upper extremities, it can cause psychophysiological changes, depending on the physiological age, adaptability and severity of the examination process.

Ключевые слова: темперамент, стресс, студенты, флегматики, экзаменационный процесс.

Keywords: temperament, stress, students, phlegmatic, examination process.

Несмотря на акцент, сделанный в последнее время в литературе на нейропсихологическую регуляцию и саморегуляцию индивидуальной деятельности, механизмы воздействия эмоционального стресса на функции нервной системы остаются неизученными [1]. В связи с этим одной из причин эмоционального напряжения у студентов стал экзаменационный стресс. Это часто приводит к нейропсихологической дисфункции [2, 5]. Во всех случаях студенты пытаются добиться поставленных целей накануне экзаменационной сессии, и этот процесс сопряжен с вопросами, которые создают у студентов неуверенность, в результате чего возникает психофизиологическое напряжение [3, 4].

Экзаменационный стресс запускает цепную реакцию, которая начинается в коре головного мозга и заканчивается в клетках и молекулах. Тревожность-это психофизиологическое состояние, возникающее во многих сферах эмоционального состояния человека, приводящее к затруднениям при выполнении определенных задач [5]. Экзаменационный стресс, тревожность и проблемы адаптации, сопровождающиеся возникновением многочисленных сложных нейрофизиологических изменений в организме, негативно сказываются на жизни молодых людей. Таким образом, экзаменационный процесс, применяемый к обучающимся в системе образования, может вызывать психофизиологические изменения, способные нанести серьезный ущерб здоровью, в

зависимости от вида вузовской образовательной деятельности, физиологического возраста, адаптивности и тяжести экзаменационного процесса. Учитывая все это, основной целью настоящего исследования является выявление влияния изменения уровней ситуативного и личностного возбуждения на вегетативную нервную систему в процессе эмоциональной активности экзаменационного процесса у 20-летних юношей с меланхолическим темпераментом.

Анализ и результаты

Несмотря на то, что число ударов сердца в минуту у 20-летних студентов флегматического темперамента уменьшилось на 4,1% за 30 минут до экзаменационного процесса, это снижение составило 2,6% по сравнению с обычным днем через 30 минут после экзаменационного процесса (Таблица, Рисунок). Однако число сердечных сокращений в минуту у этих студентов увеличивается всего на 1,4% через 30 минут после экзамена по сравнению с 30 минутами до экзамена (Таблица, Рисунок).

Студенты IV класса 20-летнего флегматического типа темперамента были равны ВКИ = 15 по гемодинамическим показателям, полученным в результате обследований, проведенных в обычные учебные дни за несколько месяцев до экзамена. Через 30 минут после экзамена ВКИ снова было 15. Этот результат показывает, что, как и в других группах, у 20-летних студентов IV курса флегматического типа темперамента после экзамена преобладает симпатический тонус. Это свидетельствует о том, что изменения ситуативного и личностного уровней возбуждения при психоэмоциональной деятельности в процессе обследования у 20-летних юношей сангвинического темперамента в течение всего периода обследования имеют преимущество над тонусом симпатической нервной системы над показателями вегетативной нервной системы.

Таблица

СРАВНЕНИЕ ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ($M \pm m$) У СТУДЕНТОВ ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА 20 ЛЕТ В СВЯЗИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

Этапы	20 лет флегматик (n=5)	$M \pm m$	Min	Max	p_{17}	p_A	$P_{ия}$
(АГ)	SAT мм рт. ст.	114,4±7,4	100	141	0,138		
	DAT мм рт. ст.	78,4±6,4	67	98	0,319		
	Сжатие за 1 мин. СБ	91,8±5,5	79	100	0,025		
(ИЯ)	SAT мм рт. ст.	119,8±2,6	110	125	0,059	0,345	
	DAT мм рт. ст.	83,8±1,4	80	88	0,712	0,345	
	Сжатие за 1 мин. СБ	88,2±3,4	79	97	0,104	0,255	
(ИС)	SAT мм рт. ст.	114,4±6,6	88	123	0,421	0,893	0,144
	DAT мм рт. ст.	75,8±4,2	61	87	0,110	0,686	0,080
	Сжатие за 1 мин. СБ	89,4±1,5	86	93	0,048	0,686	0,786

Примечание: Статистическая достоверность разницы между показателями: 1. p_{17} — 17-летняя группа (по рейтингу Манна-Уитнимайера); 2. p_A — с нормальными дневными показателями в соответствующей группе (по двойному критерию Вилкоксона); 3. $p_{ия}$ — с показателями перед ЕГЭ в соответствующей группе (по двойному критерию Вилкоксона)

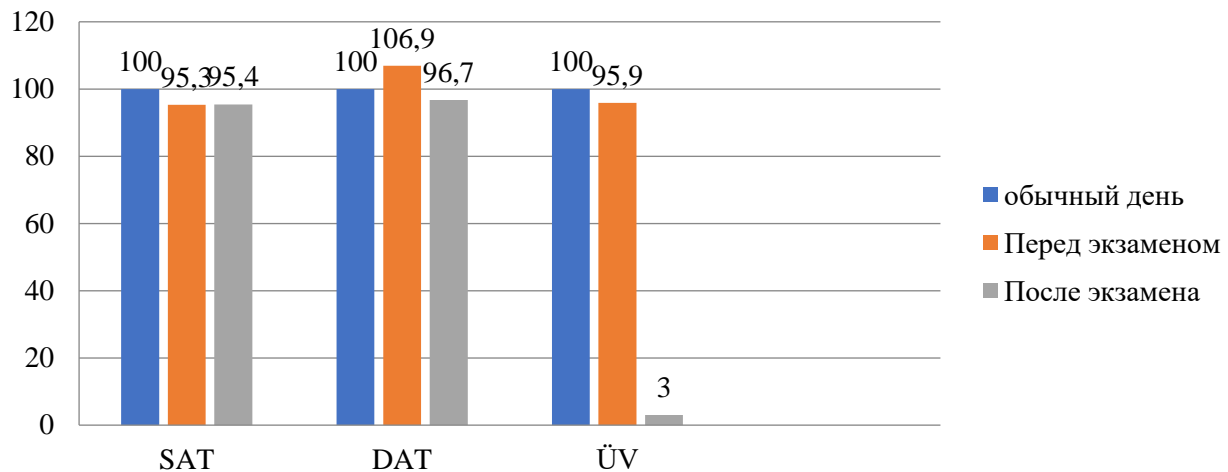


Рисунок. Сравнение динамики частоты сердечных сокращений и артериального давления у студентов 20-летнего флегматического темперамента в связи с эмоциональным напряжением экзаменационного процесса (в %)

Результаты показывают, что показатели уровня ситуативного и личностного возбуждения у студентов в экзаменационный период, а также тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы выше, чем у других. Таким образом, флегматический тип свидетельствует о повышении уровня процесса возбуждения, вызванного тем или иным воздействием. В результате этих различий между уровнями тревожности у студентов возникают и различия в деятельности вегетативной нервной системы. Таким образом, повышение уровня возбуждения, вызванное эмоциональной нагрузкой экзамена по флегматическому типу, может отразиться на самочувствии и психофизиологическом состоянии студентов.

Выводы

1. Различия в деятельности вегетативной нервной системы у 20-летних студентов.
2. У студентов с флегматическим темпераментом преобладает сочувственный тон.
3. В экзаменационный период у студентов отмечается высокий уровень ситуативной и личностной тревожности.

Список литературы:

1. Агарков В. А., Бронфман С. А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты // Журнал практической психологии и психоанализа. 2009. №4. С. 164.
2. Анохин П. К. Кибернетика и интегративная деятельность мозга // Вопросы психологии. 1966. Т. 3. №3. С. 10-32.
3. Афонин Д. Н., Куроптев Н. Б., Брыковская П. А. Влияние свойств высшей нервной деятельности на эффективность работы операторов анализа изображений таможенных органов // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. №3-2 (57). С. 63-65.
4. Бадмаева Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (На примере экзаменационного стресса): дисс. ... канд. психол. наук. Красноярск, 2004. 157 с.
5. Байгужин П. А. Закономерности психофизиологической адаптации организма студенток с различной пластичностью нервной системы в условиях учебно-профессиональной деятельности: автореф. дисс. ... канд. биол. наук. Челябинск, 2012. 47 с.

References:

1. Agarkov, V. A., & Bronfman, S. A. (2009). Vzaimosvyaz' svoistv temperamenta i mekhanizmov psikhicheskoi zashchity. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza*, (4), 164. (in Russian).
2. Anokhin, P. K. (1966). Kibernetika i integrativnaya deyatelnost' mozga. *Voprosy psikhologii*, 3. (in Russian).
3. Afonin, D. N., Kuroptev, N. B., & Bryskovskaya, P. A. (2017). Vliyaniye svoistv vysshei nervnoi deyatelnosti na effektivnost' raboty operatorov analiza izobrazhenii tamozhennykh organov. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal*, (3-2 (57)), 63-65. (in Russian).
4. Badmaeva, D. G. (2004). Samoregulyatsiya aktivnosti lichnosti v stressovykh situatsiyakh (Na primere ekzamenatsionnogo stressa): Ph.D. diss. Krasnoyarsk. (in Russian).
5. Baiguzhin, P. A. (2012). Zakonomernosti psikhofiziologicheskoi adaptatsii organizma studentok s razlichnoi plastichnost'yu nervnoi sistemy v usloviyakh uchebno-professional'noi deyatelnosti: autoref. Ph.D. diss. Chelyabinsk. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 04.02.2022 г.*

*Принята к публикации
09.02.2022 г.*

Ссылка для цитирования:

Рустамова Т. В. Влияние экзаменационного стресса на возрастную динамику флегматического темперамента у студентов 20-летнего возраста на вегетативные показатели // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 8. №3. С. 213-216. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/76/23>

Cite as (APA):

Rustamova, T. (2022). Effect of Examination Stress on the Age Dynamics of 20-Year-old Phlegmatic Temperament Student Vegetative Indicators. *Bulletin of Science and Practice*, 8(3), 213-216. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/76/23>