

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
СТУДЕНТОК С РАЗНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ
ТРЕВОЖНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ
ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**

Лыкова Е.Ю., Спиричева Д.С.

Саратовский государственный университет

В процессе обучения в вузе студенты испытывают психоэмоциональное напряжение. Особенно ярко выраженная реакция наблюдается в период экзаменационной сессии: в это время к интеллектуально-эмоциональной сфере и физиологическим системам студентов предъявляются повышенные требования. Полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения нельзя, но необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам.

В связи с этим представляло интерес изучение особенностей психофизиологических реакций студенток в условиях экзаменационного стресса.

Обследовались 58 девушек 19-23 лет - студентки биологического факультета Саратовского государственного университета. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) определялись показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), вегетативный индекс Кердо (ВИК), адаптационный потенциал (АП). Уровень личностной (ЛТ) и реактивной тревожности (РТ) оценивался по тесту Ч.Д. Спилбергера. Результаты исследования подвергнуты статистической обработке.

При определении психоэмоционального статуса было выявлено три группы студенток с различным уровнем ЛТ: с высокой (1 группа), умеренной (2 группа) и низкой (3 группа). У большей части девушек умеренная (47 %) и низкая (27 %) ЛТ.

По результатам проведенного в день экзамена тестирования психоэмоционального состояния было выявлено, что обследованные девушки не отличаются повышенной РТ, нервозностью и беспокойством, что говорит об их собранности и уравновешенности. Для них в основном характерны умеренная (42 %) и низкая (42 %) РТ.

Следует отметить, что студентки с разной степенью ЛТ неодинаково реагируют на экзаменационный стресс. Большинство студенток 1 группы реагирует на стрессовую ситуацию умеренно (71,4 %) и незначительно (28,6 %). Среди девушек 2 группы выявлены и высокореактивные (15,4 %), и умереннореактивные (30,8 %), и больше всего низкореактивных (53,8 %). Студентки 3 группы также являются стрессоустойчивыми, т. к. у 46,6 % умеренная реактивность, у 46,7 % - низкая. Следовательно, психофизиологическое состояние студенток с разным уровнем ЛТ при ожидании экзамена удовлетворительное.

Функциональное состояние ССС большинства девушек в дни практических занятий соответствует возрастнo-половым нормам и свидетельствует о достаточных возможностях организма.

Ожидание экзамена вызывает существенные изменения параметров ССС студенток. У девушек 1 группы ЧСС повысилась на 14 % ($p < 0,05$), у студенток 2 группы - на 21 % ($p < 0,05$), а у представительниц

3 группы - на 30 % ($p < 0,05$). У всех обследованных выявлено увеличение АД в пределах 4 - 17%. Тем не менее, зафиксированные величины не выходили за рамки физиологической нормы. Изменения ВИК были вполне закономерными и указывали на повышение симпатического тонуса: у представительниц 1 группы на 4,5 %, 2 группы - на 16 %, 3 группы - в 1,8 раза. Несмотря на такие сдвиги в показателях, приспособление ССС к стрессовой ситуации проходит благоприятно. Так, у 80 % обследованных девушек средние значения АП свидетельствуют о том, что адаптация проходит без напряжения. Следовательно, несмотря на разный уровень ЛТ, студентки удовлетворительно реагируют на ситуацию ожидания экзамена.

Сразу после экзамена все изучаемые параметры ССС студенток претерпели изменения по сравнению с показателями, зафиксированными в предэкзаменационной ситуации. Однако направленность и интенсивность сдвигов были неодинаковые у девушек с разной степенью ЛТ. У девушек 1 и 2 групп отмечена нормализация показателей ССС, возрастание адаптивных возможностей системы кровообращения, однако полного восстановления параметров не произошло. Следует отметить, что у студенток 3 группы после экзамена сердце работало с большим напряжением, чем даже в момент ожидания экзамена. Тем не менее, адаптация к внешним условиям системы кровообращения проходит удовлетворительно, но медленнее, чем у девушек 1 и 2 групп. Следовательно, у большинства студенток более резкие изменения в состоянии ССС происходят в ситуации ожидания экзамена, а не сразу после него, что указывает на развитие у них так называемого «синдрома ожидания».

Таким образом, проведенные исследования показали, что интенсивность сдвигов психофизиологических параметров при экзаменационном стрессе зависит от уровня личностной тревожности студенток.

**РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА
ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ**

Лыкова Е.Ю., Чиркова И.А.

*Саратовский государственный университет
им. Н.Г.Чернышевского*

Давно ни для кого не секрет, что здоровье людей на 50% зависит от их образа жизни. Тем не менее, человек продолжает пренебрегать здоровым образом жизни (ЗОЖ) и уничтожать самого себя, укорачивая свою жизнь и ставя под угрозу выживание настоящих и будущих поколений.

Среди многих факторов, влияющих на здоровье детей и подростков, особая роль принадлежит двигательному режиму- основному компоненту ЗОЖ. Ещё Авиценна писал: «если заниматься физическими упражнениями,... не будет нужды в употреблении лекарств».

В последнее время среди школьников и студентов растет число тех, кто имеет 3-ю и 4-ую группу здоровья. Негативные тенденции усиливаются в связи с низкой двигательной активностью (ДА) учащихся.