Т.В. Абросимова, Л.А. Николаева, А.В. Ярмакович

**Экзаменационный страх и его вегетативные проявления у студентов факультета естествознания БГПУ /** Т.В. Абросимова, Л.А. Николаева, А.В. Ярмакович **//Современные проблемы естествознания в науке и образовательном процессе: материалы респ.** науч.-практ. конф., Минск, 24 ноября 2017 г. /Белорус. гос. пед. ун-т им. М.Танка; редкол.: И.А.Жукова [и др.]. – Минск: БГПУ, 2017. – С. 3-6.

Ключевые слова: студенты, экзаменационный стресс, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

Резюме: В работе проведено изучение реакции вегетативной нервной системы у студентов 2-3 курса факультета естествознания перед экзаменами. В исследовании принимали участие 96 студентов как юноши, так и девушки в возрасте 18 и 23 лет. Были изучены следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальной давление, минутный объем крови, частота дыхания. Как показали исследования, тревожное ожидание экзамена активизирует симпатическую нервную систему: учащается пульс, повышается артериальное давление, нарушается ритм сердца. Эти параметры не сразу возвращаются к норме и, если студент сдает за сессию четыре-пять экзаменов и имеет слабые резервные возможности организма, может возникнуть артериальная гипертензия. Во избежание данных негативных нарушений, следует повышать устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам.

С материалами сборника можно ознакомиться в библиотеке БГПУ.