

предложить несколько альтернативных вариантов предотвращения появления усталости: оптимизировать темп и ритм работы, стараться соблюдать режим сна (не менее 7–8 часов в сутки) и бодрствования, правильное и сбалансированное питание (для нормальной жизнедеятельности организм должен получать полный комплекс незаменимых полезных веществ).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ильин, Е. И. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. И. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.

**УДК 612.821:[159.923.4+159.928.235]-057.875**

**ПОКАЗАТЕЛИ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ  
С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА В УСЛОВИЯХ ОТВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

**Хайкова У. П., Леташкова А. В., Немировская А. Р.**

**Научный руководитель: старший преподаватель Г. А. Медведева**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

**Введение**

Темперамент — это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Зная темперамент человека, можно с высокой долей вероятности прогнозировать его работоспособность, поведение в различных ситуациях и реакцию на происходящие события [1].

Существует множество методов оценки функционального состояния человека. Одним из таких методов является определение скорости простой зрительно-моторной реакции и показателей с ней связанных: коэффициента точности, уровня функциональных возможностей и точность реакции.

**Цель**

Изучение показателей сенсомоторного реагирования у студентов с разными типами темперамента в условиях отвлечения внимания.

**Материал и методы исследования**

В исследовании приняли участие 29 студентов (8 юношей и 21 девушка) 2 курса лечебного факультета ГомГМУ. Первоначально у всех студентов был определен тип темперамента методом физиологического тестирования по тесту Зейгарника. Определение показателей зрительно-моторной реакции проводилось с помощью ПАК «НС-Психотест» по методике «Простая зрительно-моторная реакция». Условия отвлечения внимания создавались на основе задания вопросов испытуемым во время прохождения теста. Статистическая обработка данных проводилась в программах «Microsoft Excel 2016», «Statistica» 8.0.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе выполнения работы у испытуемых был определен тип темперамента по показателям силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. На основании полученных данных была определена встречаемость типов темперамента у студентов ГомГМУ (рисунок 1).

Установлено, что среди девушек и юношей преобладает сангвинистический тип темперамента, 52 и 61 %, соответственно.

На втором этапе у студентов были определены параметры сенсомоторного реагирования: среднее значение времени реакции, коэффициент точности Уиппла, уровень функциональных возможностей, устойчивость реакции в условиях спокойного тестирования и в условиях отвлечения внимания в зависимости от типа темперамента.

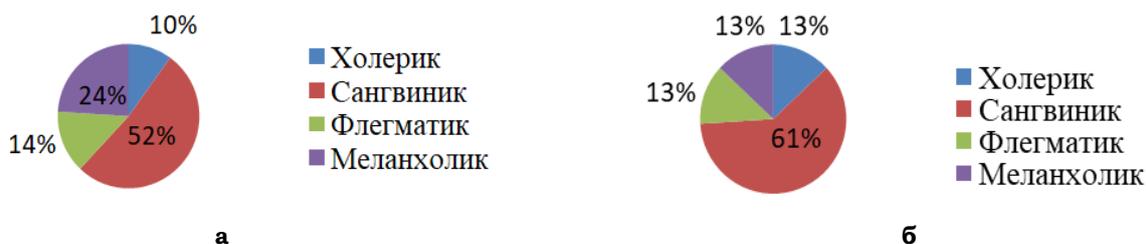


Рисунок 1 — Встречаемость типов темперамента у студентов ГомГМУ: а — девушки; б — юноши

Полученные результаты представлены на рисунках 2–6.

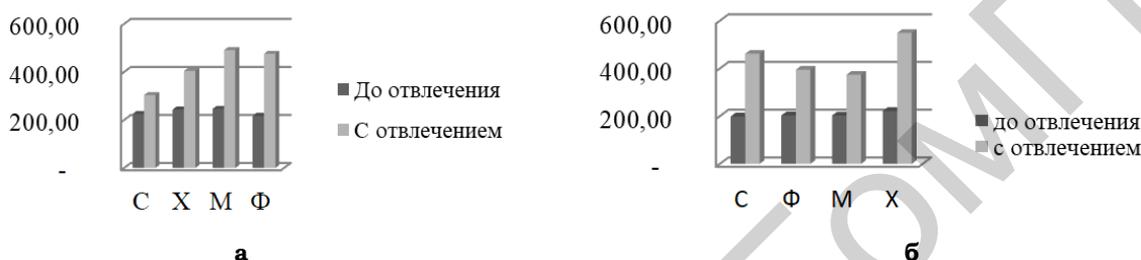


Рисунок 2 — Среднее значение времени реакции, мс: а — девушки; б — юноши

По диаграммам рисунка 2 видно, что у всех студентов с различным типом темперамента среднее значение времени реакции достоверно увеличилось ( $p \leq 0,05$ ). Наибольшее увеличение наблюдается у девушек с флегматическим типом темперамента (на 54 %), а наименьшее у девушек с сангвинистическим (на 26 %); у юношей в наибольшей степени — с холерическим типом темперамента (на 60 %), в наименьшей — с меланхолическим (на 46 %).



Рисунок 3 — Коэффициент точности Уиппла: а — девушки; б — юноши

Данные представленные на рисунке 3 показывают, что у всех студентов с различным типом темперамента коэффициент точности Уиппла снижается. При этом наибольшее снижение наблюдается у девушек с холерическим типом темперамента (на 14 %), а наименьшее у девушек с меланхолическим (на 9 %). У юношей в наибольшей степени — с сангвинистическим типом темперамента (на 20 %), в наименьшей — с меланхолическим (на 4 %).

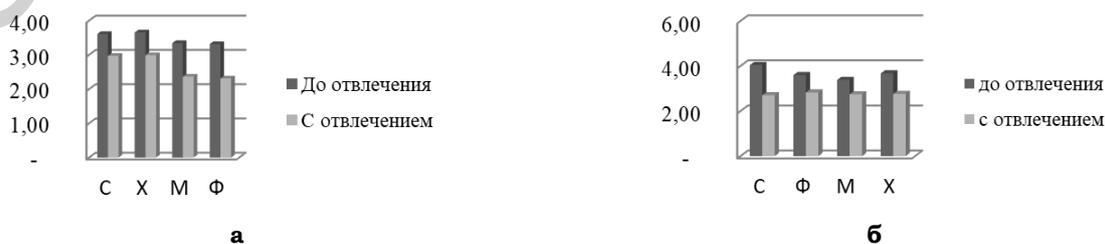


Рисунок 4 — Уровень функциональных возможностей: а — девушки; б — юноши

Диаграммы рисунка 4 свидетельствуют о том, что у всех студентов с различными типами темперамента уровень функциональных возможностей в условиях отвлечения внимания достоверно снижается ( $p \leq 0,05$ ). Наибольшее снижение наблюдается у девушек с флегматическим типом темперамента (на 30 %), а наименьшее у девушек с сангвинистическим и холерическим типом в равной степени (на 18 %); у юношей в наибольшей степени — с сангвинистическим типом темперамента (на 33 %), в наименьшей — с меланхолическим (на 19 %).

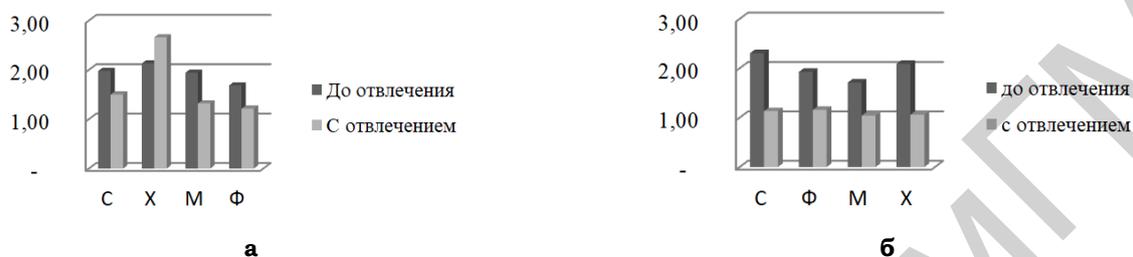


Рисунок 5 — Устойчивость реакции: а — девушки; б — юноши

По диаграммам рисунка 5 видно, что у большинства студентов с различным типом темперамента устойчивость реакции снижается, исключения составляют девушки с холерическим типом темперамента — у них устойчивость реакции увеличивается. При этом наибольшее снижение наблюдается у девушек с меланхолическим типом темперамента (на 32 %), а наименьшее — с сангвинистическим (на 24 %); у юношей в наибольшей степени — с сангвинистическим типом (на 51 %), в наименьшей — с меланхолическим (на 39 %).

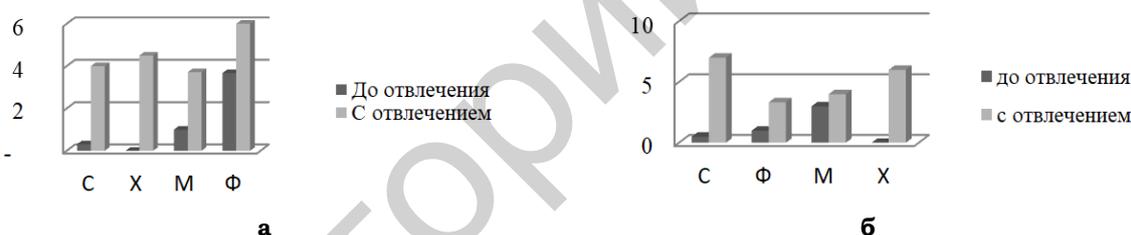


Рисунок 6 — Общее число ошибок: а — девушки; б — юноши

Результаты анализа количества допускаемых ошибок, представленные на рисунке 6 показывают, что у всех студентов с различными типами темперамента общее число ошибок достоверно повышается ( $p \leq 0,05$ ). При этом у девушек и юношей с холерическим типом темперамента общее число ошибок увеличивается в наибольшей степени по сравнению с другими типами темперамента.

### Выводы

Результаты исследования показывают, что у девушек и юношей показатели сенсомоторного реагирования в условиях отвлечения ухудшаются вне зависимости от типа темперамента. При этом юноши с сангвинистическим типом темперамента наиболее подвержены изменениям процессов реагирования, а юноши с меланхолическим типом наименее подвержены изменениям. Из этого следует, что меланхолический тип темперамента наиболее устойчив к воздействиям внешних раздражителей. У девушек наиболее подвержены воздействиям внешних раздражителей неактивные типы темперамента (флегматик, меланхолик), в то время как активные типы темперамента (холерик, сангвиник) наименее подвержены воздействиям.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Маклаков, А. Г. Учебник Нового Века. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. — СПб.: Питер, 2003. — С. 553.