

противопоставления безграничного чувства и социальных рамок, ограничивающих сильные эмоции. Создается трагическое ощущение, и в тоже время автор подчеркивает радость и ценность жизни, в которой возможно испытать истинную любовь.

Так как речевые произведения, отражая коммуникативные и когнитивные возможности человека, наиболее «близко», по сравнению с единицами языка, подходят к раскрытию тайн человеческой природы, несомненна актуальность исследования текста как объекта изучения. Эмотивный аспект текста позволяет углубить представления об эмоциях, представляющих собой целостное и в то же время многогранное явление.

#### **Литература:**

1. Апресян Ю.Д. Избранные труды. – М.: Язык русской культуры, – 1995. – Т. 2.
2. Гак В.Г. Онтологические и прагматические классы в тексте // Язык как коммуникативная деятельность человека. – М., 1988.
3. Колшанский Г.В. Соотношение субъективных и объективных факторов в языке. – М.: Изд-во Наука. – 1975.
4. Малинович Ю.М. Семиосфера внутреннего мира человека // Внутренний мир человека: Семантические константы. – Иркутск, 2007.
5. Шаховский В.И. Лингвистическая теория эмоций. – М.: Гнозис, 2008.
6. Шведова Н.Ю. Три заметки о смысловых пересечениях // Сокровенные смыслы: Слово. Текст. Культура: Сб. статей в честь Н.Д. Арутюновой. – М.: Языки славянской культуры, 2004.
7. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций. – М.: Изд-во Московского ун-та., 1993.
8. Дарвин Ч. О выражение эмоций у животных и человека // Сочинения. – Т.5. – М., 1953.
9. Кэрролл И.Е. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 1985.

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 и 2 –го КУРСОВ ВУЗА**

**А.Ф. Булнаева<sup>1</sup>, О.А. Булнаева<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Иркутский государственный медицинский университет

<sup>2</sup>Иркутский государственный университет

В последние десятилетия стресс и стрессоустойчивость являются актуальным предметом исследований различных наук: биологии, медицины, психологии, социологии и физиологии высшей нервной деятельности. Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов. В научной литературе существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на их успеваемости. А это, в свою очередь, также создает дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Студенческая жизнь полна стрессогенных ситуаций, например, из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре, что приводит, как правило, к стрессу в период сессии [1].

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у обучающихся вуза, так как он становится психотравмирующим фактором, способным привести к неврозу. Физиологами получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, иммунную и сердечнососудистую систему студентов [2].

В период экзаменационной сессии у студентов регистрируются выраженные изменения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы. Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов нервной системы, а также к развитию переходных процессов,

сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций сердечнососудистой системы на эмоциональный стресс. Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма. Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам [3].

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая обучающемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач [5].

У студентов первого и второго курсов медицинского вуза причинами появления стресса могут быть следующие:

- недостаточно полные знания по дисциплине;
- большое количество пропусков по какому-либо предмету;
- недостаток сна;
- не выполненные или выполненные неправильно задания;
- плохая успеваемость по определенной дисциплине;
- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента.

Для успешного преодоления либо профилактики стресса важным качеством человека является стрессоустойчивость. Под нею понимают умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личных качеств, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки [4].

Выделяют 4 группы людей:

1. Стрессонеустойчивые – это люди, которые не умеют адаптироваться к условиям окружающей среды, они не склонны менять свое поведение и более других склонны к стрессам.

2. Стрессотренируемые люди готовы к переменам, но к спокойным, не к кардинальным. Они согласны лишь постепенные трансформации, а более напористое вмешательство может привести к депрессии и к нервным срывам.

3. Стрессотормозные люди скорее согласятся на стремительные перемены, но, если стрессы длительно воздействуют, то они срываются на негативные эмоции.

4. Стрессоустойчивые люди максимально устойчивы к негативным проявлениям окружающей среды. Их психика защищена от разрушений [1].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей стрессоустойчивости студентов первого и второго курсов Иркутского медицинского государственного университета. Использовался тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [6].

Данный тест позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой).

Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста студентам было необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

*1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?*

Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

*2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?*

Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4; Почти никогда – 3; Иногда – 2; Довольно часто – 1; Очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4; Почти никогда – 3; Иногда – 2; Довольно часто – 1; Очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4; Почти никогда – 3; Иногда – 2; Довольно часто – 1; Очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4; Почти никогда – 3; Иногда – 2; Довольно часто – 1; Очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?  
Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда – 0; Почти никогда – 1; Иногда – 2; Довольно часто – 3; Очень часто – 4.

Таблица 1

Интерпретация результатов теста: Оценка стрессоустойчивости

| Возраст           | От 18 до 29 | От 30 до 44 | От 45 до 54 | От 55 до 64 |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Отлично           | 0,5 - 6,7   | 2,0 - 5,9   | 1,8 - 5,6   | 1,3 - 5,1   |
| Хорошо            | 6,8 - 14,1  | 6,0 - 12,9  | 5,7 - 12,5  | 5,2 - 11,8  |
| Удовлетворительно | 14,2 - 24,1 | 13,0 - 23,2 | 12,6 - 22,5 | 11,9 - 21,8 |
| Плохо             | 24,2 - 34,1 | 23,3 - 32,9 | 22,6 - 23,2 | 21,9 - 31,7 |
| Очень плохо       | 34,2 - 40   | 33,0 - 40   | 23,3 - 40   | 31,8 - 40   |

В исследовании приняло участие:

78 первокурсников, из которых 16 иностранных студентов (12 юношей, 4 девушки);

62 российских студента (16 юношей, 46 девушек);

144 второкурсника, из них 10 иностранных студентов (7 юношей, 3 девушки);

134 российских студента (35 юношей, 99 девушек) в возрасте 17–21 год.

Полученные результаты отражены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Оценка стрессоустойчивости первокурсников

|                   | Российские студенты |             | Иностранные студенты |           |
|-------------------|---------------------|-------------|----------------------|-----------|
|                   | Юноши               | Девушки     | Юноши                | Девушки   |
| Отлично           | 1 (1,61%)           | -           | 1 (6,25%)            | 1 (6,25%) |
| Хорошо            | 5 (8,06%)           | 6 (9,67%)   | 3 (18,75%)           | 1 (6,25%) |
| Удовлетворительно | 10 (16,12%)         | 31 (23,13%) | 6 (37,5%)            | 1 (6,25%) |
| Плохо             | -                   | 9 (14,51%)  | 2 (12,5%)            | 1 (6,25%) |

Таблица 3

Оценка стрессоустойчивости второкурсников

|                   | Российские студенты |            | Иностранные студенты |         |
|-------------------|---------------------|------------|----------------------|---------|
|                   | Юноши               | Девушки    | Юноши                | Девушки |
| Отлично           | 2 (1,49%)           | 3 (2,23%)  | -                    | -       |
| Хорошо            | 25 (18,65%)         | 63 (47%)   | 2 (20%)              | 3(30%)  |
| Удовлетворительно | 7 (5,22%)           | 32 (23,8%) | 5 (50%)              | -       |
| Плохо             | 1 (0,74%)           | 1 (0,74%)  | -                    | -       |

Согласно результатам наших исследований, отличная стрессоустойчивость характерна для небольшого количества и первокурсников, и второкурсников, причем у иностранных студентов 2 курса она не присутствует.

Оценка стрессоустойчивости на «хорошо» превалирует у второкурсников по сравнению с данными первого курса (65,65% и 17,73% у российских студентов, 50% и 25% у иностранных).

Однако, удовлетворительный уровень стрессоустойчивости более характерен для российских студентов, обучающихся на первом курсе по сравнению с данными второго курса (39,28% и 29,02%). Что касается иностранных студентов, то результаты первокурсников и второкурсников мало отличаются (43,75% и 50%).

При анализе плохого уровня стрессоустойчивости оказалось, что он выше у первокурсников-иностранцев (18,75%) и совсем не наблюдается у второкурсников. А у российских студентов плохая стрессоустойчивость более характерна для первого курса по сравнению со вторым (14,5% и 1,48%).

Было интересно проанализировать также и гендерный аспект. Оказалось, что у российских студентов хороший уровень стрессоустойчивости более характерен для девушек, чем для юношей, обучающихся на 2 курсе (47% и 18,65%).

Удовлетворительная самооценка стрессоустойчивости преобладает у российских девушек-второкурсниц – 23,85% и 5,22% – у юношей и, наоборот, она характерна для 50% юношей-иностранцев второго курса и 37,5% юношей-иностранцев первого курса.

Наконец, плохая стрессоустойчивость характерна только для девушек – первого и второго курсов и вообще не присутствует у юношей первого года обучения (российские студенты).

У иностранных студентов она в 2 раза выше у юношей – первокурсников, чем у девушек (12,5% и 6,25%). У студентов – иностранцев 2 курса показатель плохой стрессоустойчивости и у девушек, и у юношей отсутствует.

По данным научной литературы, 89% студентов I–IV курсов начинают учебный год в состоянии негативного стресса [5]. Стессоустойчивость представляет собой готовность относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они не носили; т.е. это умение эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях.

Результаты наших исследований позволяют сделать вывод о том, что для российских студентов 1 курса больше характерны хороший и удовлетворительный уровни стрессоустойчивости, а у студентов 2 курса присутствуют все виды оценки стрессоустойчивости. У иностранных студентов – первокурсников также в наличии все уровни стрессоустойчивости, а у второкурсников отсутствуют отличная и плохая оценки стрессоустойчивости.

#### **Литература:**

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека – СПб.: Питер, 1999. – 86 с.
2. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. – М.: МГУ, 1989. – 399 с.
3. Заболотский И.Б., Илюхина В.А. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека – Краснодар: Кубанская медицинская академия, 1995. – 100 с.
4. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001. – 260 с.
5. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000 – 118с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.