

## Реакция на экзаменационный стресс и адаптация студентов на младших курсах

Научный руководитель – Малова Юлия Владимировна

*Ян Яньвэнь*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет фундаментальной медицины, Кафедра многопрофильной клинической подготовки, Москва, Россия

*E-mail: yang.jessieyu@yandex.com*

Как показало теоретическое исследование, психосоматическое благополучие студентов определяется комплексом факторов. Одной из важнейших характеристик, влияющих на успешность адаптации является стрессоустойчивость. [1] Успешность адаптации к студенческой жизни проявляется в том числе в успешности совладания с экзаменационным стрессом.

**Цель работы.** Определить закономерности изменений реакции на экзаменационный стресс (ЭС) у российских и иностранных студентов младших курсов.

**Задачи:** сравнить степень выраженности реакции на стресс (изменение ЧСС и уровня актуальной тревоги) у студентов 1 и 3 курсов, иностранцев и россиян, юношей и девушек, имеющих разный уровень стрессоустойчивости, определяемой по показателям характерологической тревожности (по тесту Спилбергера) и индекса Кердо (KI) [2; 3].

**Материалы и методы.** В исследовании участвовали 50 студентов - 27 девушек и 23 юноши; 35 студентов первого (1) курса и 15 студентов третьего (3) курса; 24 иностранца (и) и 26 россиян (р). Были измерены ЧСС и АД; определён индекс KI. Также был определен уровень актуальной тревоги (HADS (A)). Степень выраженности реакции на стресс определялась по разнице между уровнем тревоги и ЧСС в день экзамена (Э) и фоновым (Ф) уровнем тревоги этого человека (без экзаменов) (ТЭ-ТФ; ЧССЭ-ЧССФ). Мы сравнили группы студентов первого и третьего курса, группы с положительным и неположительным KI (0 и отрицательный), подгруппы иностранцев и россиян, юношей и девушек. Сравнение проводилось по медианам показателей.

**Результаты.** Выраженность реакции на ЭС у студентов 3-го курса по показателю ЧСС меньше, чем у студентов 1-го курса (ЧССЭ3-ЧССФ3=2; ЧССЭ1-ЧССФ1=6). При сравнении иностранцев и россиян было обнаружено, что реакции на ЭС у россиян проявляется в большей мере в мобилизационном повышении ЧСС (ЧССЭр-ЧССФр=9; ЧССЭи-ЧССФи=2). При сравнении россиян и иностранцев 1 и 3 курса эти показатели: ЧССЭр1-ЧССФр1=10; ЧССЭи1-ЧССФи1=2; ЧССЭр3-ЧССФр3=0; ЧССЭи3-ЧССФи3=2, но ТЭр1-ТФр1=2; ТЭи1-ТФи1=2; ТЭр3-ТФр3=1.5; ТЭи3-ТФи3=4. При сравнении реакции на ЭС у юношей и девушек: ЧССЭю-ЧССФю=9; ЧССЭд-ЧССФд=2; ТЭю-ТФю=2; ТЭд-ТФд=3. Влияние стрессоустойчивости, определяемой по KI: при положительном коэффициенте - KIЭ-KIФ: ТЭ-ТФ=2; при отрицательном - KIЭ-KIФ: ТЭ-ТФ=3. У студентов с повышенным уровнем характерологической тревожности (выше 45 баллов по тесту Спилбергера) ЧССЭ-ЧССФ=5; ТЭ-ТФ=5.5, в сравнении с ЧССЭ-ЧССФ=3; ТЭ-ТФ=2 у студентов с уровнем 45 и ниже.

**Выводы.** У иностранных студентов реакция на ЭС остаётся выраженной на 3-м курсе, тогда как у россиян на физиологическом и психологическом уровнях к третьему курсу

реакция на ЭС существенно снижается; у иностранных студентов и девушек больше выражена реакция на ЭС на психологическом уровне; юношам и россиянам свойственна реакция на физиологическом уровне (рост ЧСС); низкие психологический и физиологический показатели стрессоустойчивости отражаются в более высоких значениях психологической и физиологической реакции на ЭС.

### Источники и литература

- 1) Воробьев В.М., Шаповал В.А. О взаимосвязи психофизиологического стресса с психодинамическими свойствами личности курсантов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2008. – С. 146-158.
- 2) Kérdő I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage // Acta Neurovegetativa. 1966. V. 29. № 2. P. 250.
- 3) Будук-оол Л.К., Айзман Р.И., Красильникова В.А. Динамика процессов адаптации к обучению студентов, проживающих в дискомфортном климатогеографическом регионе // Физиология человека. 2009. Т. 35. № 4. С. 103.