

щадь нейронов в коре большого мозга постцентральной извилины правого полушария на 4,9 % больше площади нейронов в коре мозга левого полушария, площадь клеточных группировок коры мозга предцентральной извилины правого полушария на 15 % больше площади клеток неокортекса левого полушария.

Таким образом, выявленные нейроморфологические изменения коры большого мозга у детей в изученные сроки гестации при гипоксии оказались во многом сходными с таковыми при внутриутробной алкогольной интоксикации [6—8].

Л и т е р а т у р а

1. Рыжавский Б. Я. Развитие головного мозга: отдаленные последствия влияния некомфортных условий. — Хабаровск, 2002. — 162 с.
2. Пальцев М. А. Молекулярная медицина и прогресс фундаментальных наук // Вестник РАН. — 2002. — Т. 72, № 1. — С. 13—21.
3. Власюк В. В. Родовая травма и перинатальные нарушения мозгового кровообращения. — СПб., 2009. — 252 с.
4. Tyulina O. V., Prokopieva V. D., Boldyrev A. A., Johnson P. Erythrocyte and plasma protein modification in alcoholism: A possible role of acetaldehyde. // Biochimica et Biophysica Acta. — 2006. — V. 1762. — P. 558—563.
5. Семченко В. В., Степанов С. С., Алексеева Г. В. Постаноксическая энцефалопатия. — Омск, 1999. — 448 с.
6. Солонский А. В., Семке В. Я., Бохан Н. А., Логвинов С. В. Онтогенетические закономерности развития мозга плодов человека при алкоголизме матери // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. — 2010. — № 2. — С. 9—18.
7. Solonskii A. V., Logvinov S. V., Kutepova N. A. Development of brain vessels in human embryos and fetuses in conditions of prenatal exposure to alcohol // Neuroscience and Behavioral Physiology. — 2008. — V. 38(4). — P. 373—376.
8. Шушпанова Т. В., Солонский А. В. Синаптогенез и формирование бензодиазепиновых рецепторов мозга человека в условиях пренатальной алкоголизации // Журн. неврологии и психиатрии. — 2012. — Вып. 1. — С. 60—67.

Транслитерация русских источников

1. Ryzhavskiy B. Ya. Razvitie golovnogogo mozga: ot dalennyye posledstviya vliyaniya nekomfortnykh usloviy. — Habarovsk, 2002. — 162 s.
2. Paltsev M. A. Molekulyarnaya meditsina i progress fundamentalnykh nauk // Vestnik RAN. — 2002. — T. 72, N 1. — S. 13—21.
3. Vlasjuk V. V. Rodovaya travma i perinatalnyie narusheniya mozgovogo krovoobrascheniya. — SPb., 2009. — 252 s.
5. Semchenko V. V., Stepanov S. S., Alekseeva G. V. Postanoksicheskaya entsefalopatiya. — Omsk, 1999. — 448 s.
6. Solonskiy A. V., Semke V. Ya., Bohan N. A., Logvinov S. V. Ontogeneticheskie zakonomernosti razvitiya mozga plodov cheloveka pri alkogolizme materi // Sibirskiy vestnik psikiatrii i narkologii. — 2010. — N 2. — S. 9—18.
8. Shushpanova T. V., Solonskiy A. V. Sinaptogenez i formirovanie benzodiazepinovykh retseptorov mozga cheloveka v usloviyakh prenatalnoy alkogolizatsii // Zhurnal nevrologii i psikiatrii. — 2012. — Vyip. 1. — S. 60—67.

УДК 616.45-001.1/8
ББК Ю935

ДИНАМИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ

СЕССИИ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Стоянова И. Я.^{*1}, Семке В. Я.¹,
Филоненко А. Л.²

¹ ФГБУ «НИИ психического здоровья» СО РАМН
634014, Томск, ул. Алеутская, 4

² Национальный исследовательский ТГУ
634050, Томск, пр. Ленина, 36

В статье приводятся результаты лонгитюдного исследования динамики стрессоустойчивости у студентов психологического факультета на первом и четвертом курсах обучения в период экзаменационной сессии. Показано, что в процессе обучения у большинства стрессоустойчивость повышается. **Ключевые слова:** уровень стрессоустойчивости, эмоциональное напряжение, экзаменационный стресс, методы психодиагностики, психодиагностические срезы, методы прогноза и превенции.

STRESS RESISTANCE DYNAMICS DURING EXAM SESSION IN STUDENTS OF PSYCHOLOGICAL FACULTY. Stoyanova I. Ya., Semke V. Ya., Filonenko A. L. ¹ Mental Health Research Institute SB RAMSci. 634014, Tomsk, Aleutskaya Street, 4. ² National Research Tomsk State University. 634050, Tomsk, Lenin's Avenue, 36. In the article, results of longitudinal investigation of stress resistance dynamics in students of psychological faculty in period of exam session have been introduced. It has been shown that in the process of study in most persons stress resistance increases. **Key words:** level of stress resistance, emotional tension, exam stress, methods of psychodiagnostics, psychodiagnostic cuts, methods of prognosis and prevention.

Проблема сохранения психического здоровья в сложных жизненных условиях в настоящее время приобретает особую актуальность (Дмитриева Т. Б., Воложин А. И., 2001; Семке В. Я., 2003; Трубицина Л. В., 2005; Кузнецов М. А., Диамидова Н. Ю., 2010).

Современный учебный процесс в вузе характеризуется многообразием учебных курсов, сокращением сроков, отводимых студенту на переработку и анализ значимой информации. В первую очередь это утверждение относится к периоду экзаменационной сессии, которая может быть приравнена к экстремальной ситуации по следующим критериям. Это избыточность учебной информации, которую необходимо усвоить в короткие сроки, монотонность деятельности по усвоению учебного материала, снижение физической активности. Кроме того, на первый план выступают особенности эмоционального реагирования в ситуации неуспеха, проблемы самооценки, прогноза восприятия собственной личности значимыми другими (преподавателями, сокурсниками), неуверенность в реализации намеченных целей, связанных с будущей профессиональной

* Стоянова Ирина Яковлевна, д.м.н., в.н.с. отд. проф. психиатрии. E-mail: lthka1948@mail.ru, тел. 89138272511.

Филоненко Анна Леонидовна, к. п. н., ассистент кафедры психологического консультирования и психотерапии fiale@yandex.ru, раб. тел. 529566.

деятельностью. Отмеченные факторы порождают избыточную тревогу, снижение стрессоустойчивости, способствуют формированию высокого психоэмоционального напряжения и могут привести к дидактогенным неврозам, при которых происходит деформация личностной структуры, проявляющаяся в искажении мотивационной сферы. В этих случаях познавательные мотивы перестают быть ведущими в учебной деятельности. Они трансформируются под воздействием эмоционального стресса, проявляются в негативных состояниях с тревогой, паникой, депрессивными реакциями, что приводит к невозможности дальнейшего продолжения учебной деятельности.

Исследователи отмечают, что во время экзамена студенты переживают как негативные эмоции – страх, тревогу, гнев, удивление, а также положительные эмоции – радость, интерес, чувство уверенности (Фрэнкин Р., 2003).

Цель – выявление особенностей стрессоустойчивости и проявлений социальной фрустрации у студентов психологического факультета в периоды обычной учебной деятельности (первый диагностический срез) и экзаменационной сессии (второй диагностический срез). При этом диагностические срезы осуществлялись на первом и четвертом курсах с одними и теми же испытуемыми. Временные параметры между первым и вторым замерами составили 4 года.

Гипотеза исследования включала предположение о том, что в условиях сессии у студентов снижаются проявления стрессоустойчивости по сравнению с обычной учебной деятельностью. Вторая часть гипотезы заключалась в предположении о том, что у студентов старших курсов во время сессии сохраняется нормативная стрессоустойчивость.

Проведено психологическое обследование 23 практически здоровых студенток сначала на первом курсе (первый диагностический срез), а затем на четвертом курсе (второй диагностический срез) факультета психологии в повседневной проблемной экзаменационной ситуации. Психологическая диагностика осуществлялась с помощью методики «Нервно-психической адаптации» – (НПА, Гурвич И. Н., 1992), а также опросника диагностики уровня социальной фрустрированности (Васерман Л. И., 2004) в модификации В. В. Бойко.

Результаты исследования методикой НПА студенток первого курса в процессе учебной деятельности (после первой экзаменационной сессии) показали, что 11 чел. (47,83 % всей выборки) относятся к группе с оптимальной адаптацией. Их показатель 4–12 баллов. Данная группа характеризовалась отсутствием симптоматики, свидетельствующей о патологических дезадаптивных проявлениях. Отдельные, нерезко выраженные проявления нарушений (оцениваемые в пределах 1–2 баллов) относились к расстройствам сна, боязни темноты, неуверенности в собственных силах, редко возникающей раздражительности, вспыльчивости или чувством общей слабости, вялости.

У 12 чел. (52,17 %) показатели теста «НПА» составили 13–19 баллов. Данную группу с непатологической психической дезадаптацией можно рассматривать в качестве проявлений психоадаптационных состояний (ПАС). Эти состояния расцениваются как относительно стабильные образования, при которых действия индивида в диапазоне меняющейся социальной среды расцениваются в пределах верхней границы нормы. В этих случаях, помимо уже описанных выше нарушений, у студенток отмечались невозможность сдерживать проявления своих чувств, сниженное или подавленное настроение, избыточная тревожность, повышенная потливость (в пределах 2–3 баллов). При этом не было выявлено выраженных признаков истощения нервно-психической деятельности и нарушения адаптационных механизмов.

Изучение проявлений социальной фрустрации не выявило достоверных различий между группами с оптимальной адаптацией и психической дезадаптацией непатологического типа. При максимальном значении 4 балла средние значения выборки составили 2,37 балла. При этом большинство студенток выражают удовлетворение образовательным процессом. В качестве фрустрирующих факторов отмечается неудовлетворенность жилищно-бытовыми условиями, взаимоотношениями с друзьями, членами студенческой группы, отсутствием времени на проведение досуга.

Результаты первого диагностического среза у студенток первого курса в ситуации учебной деятельности свидетельствуют о наличии избыточного психоэмоционального напряжения в половине случаев на фоне отсутствия социальной фрустрации. Можно утверждать, что для этой части студенческой группы даже обычный учебный процесс способствует снижению стрессоустойчивости.

Во время экзаменационной сессии на первом курсе у 17 чел. (73,91 %) выявлены проявления повышенного психоэмоционального напряжения, о чем свидетельствуют показатели опросника НПА (15–20 баллов), у 6 чел. (26,09 %), по данным этой методики, отмечались нормативные показатели нервно-психического напряжения (7–12 баллов).

Исследование стрессоустойчивости у студенток четвертого курса (второй диагностический срез) не выявило достоверных различий в показателях нервно-психической адаптации во время учебного процесса и экзаменационной сессии у 19 чел. (82,61 % всей выборки). У 4 чел. (17,39 %) показатели теста «НПА» составили 13–19 баллов. Данную группу с непатологической психической дезадаптацией можно рассматривать в качестве длительных проявлений психоадаптационных состояний. Следует обратить внимание, что у этих студенток наблюдается наименьший разрыв в показателях нервно-психического напряжения между учебной деятельностью и экзаменационной сессией. Такое психоэмоциональное напряжение может способствовать снижению стрессоустойчи-

ности, дальнейшему их ослаблению и формированию факторов риска развития невротических, связанных со стрессом расстройств.

Можно предположить, что благоприятной адаптации у большинства членов группы способствует образовательный процесс на психологическом факультете, позволяющий разрешать психологические проблемы в процессе обучения. Кроме того, к четвертому курсу у студентов уже сформировался опыт преодоления проблемных ситуаций, к которым относится экзаменационный период.

Проведенное исследование свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в психологическом сопровождении студентов в рамках превенции. Используемые методы психодиагностики можно использовать в аспекте прогнозирования психического здоровья студентов в экзаменационный период.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Разработка патодинамической модели психической дезадаптации на основе иммунобиологических и психологических критериев», проект № 12-06-00752.

Л и т е р а т у р а

1. Дмитриева Т. Б., Воложин А. И. Социальный стресс и психическое здоровье. – М., 2001. – 247 с.
2. Кузнецов М. А., Диамидова Н. Ю. Специфика реагирования на эмоциональный стресс у студентов с разными уровнями эмоциональной креативности. – http://www.nbuu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2010_35/10.html
3. Семке В. Я. Психогении современного общества. – Томск, 2003. – 408 с.
4. Френкин Р. Мотивация поведения. – СПб. : Питер, 2003. – 651 с.
5. Трубицина Л. В. Процесс травмы. – М., 2005. – 216 с.

Транслитерация русских источников

1. Dmitrieva T. B., Volozhin A. I. Sotsialnyiy stress i psihicheskoe zdorove. – M., 2001. – 247 s.
2. Kuznetsov M. A., Diamidova N. Yu. Spetsifika reagirovaniya na emotsionalnyiy stress u studentov s raznymi urovnyami emotsionalnoy kreativnosti. – http://www.nbuu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2010_35/10.html
3. Semke V. Ya. Psihogenii sovremennogo obschestva. – Tomsk, 2003. – 408 s.
4. Frenkin R. Motivatsiya povedeniya. – SPb. : Piter, 2003. – 651 s.
5. Trubitsina L. V. Protsess travmyi. – M., 2005. – 216 s.