

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ КАК ВОЗМОЖНОГО ФАКТОРА РИСКА ЗАВИСИМОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

В.В. Лозовой, Т.В. Лозовая

Кафедра психологии и педагогики

Уральская государственная медицинская академия Росздрава

Наполненность современной жизни кризисами, конфликтами и катастрофами предъявляет особые требования к психике человека к его стрессоустойчивости, умениям преодолевать трудности, находить выходы, которые обеспечивают жизнестойкость и жизнеспособность. Разрушительные и критические жизненные события настолько подорвать адаптационные резервы человека, что это приводит к поведенческим отклонениям, (напр., к аддикциям), а также к последующему развитию серьезных соматических заболеваний. Стресс признается одной из первоначальных причин злоупотребления веществами [7]. При этом прием ПАВ используется как средство, временно снижающее психоэмоциональное напряжение, и является нездоровым способом справиться со стрессом [11]. Типичные стрессы молодежи – негативные межличностные события [10], негативные события, связанные с обучением: учебные провалы и неудачи, смена коллектива, несправедливые оценки, чрезмерные требования преподавателей, конфликты с педагогами и сверстниками [9]. Исследования употребления алкоголя и других ПАВ для смягчения дистресса подтверждают употребление алкоголя как «самолечения» [8]. Имеются указания, что и табакокурение снижает сильное чувство напряжения и фрустрацию [1]. Эмоциональный дистресс, сопровождающий межличностные конфликты, значимо ассоциирован с рисками потребления алкоголя и табака для совладания с негативными (депрессивными) чувствами, при этом табакокурение используется как поведенческое выражение переживания дистресса [3; 4; 5].

Данное исследование было предпринято при разработке программы профилактики для студентов медицинской академии

В исследовании участвовали 30 студентов обоего пола 2-х курсов УГМА. Средний возраст студентов – $18,7 \pm 0,009$ года. Изучались материалы проективных рисунков «Человек в кризисной ситуации» [2] и записи устных комментариев студентов к своим рисункам.

Цели исследования:

- выявление спектра жизненных ситуаций, которые студенты считают «кризисными, критическими», и переживаний, ассоциированных с ними;
- выявление адаптивных и дезадаптивных способов совладания с кризисными ситуациями.

В обсуждении и анализе полученных материалов участвовали преподаватели кафедры психологии и педагогики УГМА: преподаватель, проводивший занятие, 3 преподавателя этой же кафедры в роли супервизоров-

экспертов, имеющие опыт работы с кризисными ситуациями. Группа экспертов исходила из предпосылки, что в материал рисунка и комментариев к нему студенты проецируют собственный жизненный опыт, чувства и установки.

По результатам исследования полученных материалов было выявлено следующее.

1. В качестве кризисных ситуаций в проективных рисунках и комментариях студентов фигурируют те, в которых они подвергаются оцениванию, агрессии; сталкиваются с непреодолимыми препятствиями; испытывают материальные затруднения; переживают конфронтацию со значимыми другими.

2. Ассоциированы с кризисными ситуациями переживания чувства отчаяния, страха, тревоги, растерянности, неуверенности в себе.

3. В зависимости от типа кризисной ситуации студенты выбирали различные способы совладания с ней (поиски выхода, активное или пассивное преодоление, ожидание и другие поведенческие паттерны), которые на групповой дискуссии рассматривались как «конструктивные»/«неконструктивные», а экспертами расценивались как адаптивные/ дезадаптивные.

В ситуациях конфронтации с близкими людьми выбирались в качестве способов разрешения ситуации такие реакции, как потребление алкоголя; открытый конфликт; поиск новых отношений, новых друзей; подчинение требованиям родителей. В ходе дискуссии студенты признавали, что имеют в своем арсенале недостаточно «конструктивных» (адаптивных) способов решения подобных проблем и высказывали пожелания научиться практическим навыкам совладания с конфликтными ситуациями, например, разрешению конфликтных ситуаций с помощью переговоров и достижения компромиссов.

В ситуациях столкновения с внешними препятствиями и материальными затруднениями адаптивными способами совладания можно было считать активное поисковое поведение и самостоятельное решение проблемы; дезадаптивными – те, которые студенты описывали фразой: «не умешь – не стоит и пытаться», пассивное ожидание помощи без попытки самостоятельно изменить ситуацию.

При столкновении с внешней агрессией адаптивными способами совладания являлись попытки самостоятельно защитить себя или найти помощь со стороны. Дезадаптивным поведением в такой ситуации являлась пассивность, решение не принимать никаких действий, потому что ситуация кажется безнадежной.

В ситуации внешней оценки адаптивные способы – принятие собственной ответственности, волевое усилие для улучшения своих показателей; дезадаптивные – употребление алкоголя и наркотиков, или же иное отбрасывание и игнорирование оценок, поскольку ситуация воспринималась настолько безнадежной, что «не стоило и пытаться».

Ситуацию алкогольной или наркотической зависимости студенты считали безвыходной, в дискуссии большинство не могли найти адаптивные

способы совладания, однако высказывали желание получить знания о том, как решать такие ситуации в жизни.

Таким образом, поведенческий репертуар адаптивных способов выхода скуден в силу низкой социальной компетентности студентов, в частности, выявлен дефицит навыков конструктивного разрешения конфликтов, неумение продуктивно пользоваться чужим опытом, обращаться за помощью, часто используют дезадаптивные способы совладания с кризисом – пассивность, избегание, аутоагрессия. Наиболее дезадаптивные поведенческие паттерны студентов, переживающих кризис, можно объединить в так называемый «синдром беспомощности-безнадежности», когда ситуация расценивается как безвыходная, парализующая, приводящая в отчаяние, и поэтому не предпринимается даже попыток ее преодоления. В настоящее время подобный комплекс реакций рассматривается как фактор риска не только аддиктивного поведения, но и многих психосоматических заболсваний.

Особенно угрожающим выглядит тот факт, что только в единичных случаях студенты апеллировали к помощи родителей (других родственников) или преподавателей (кураторов), как будто эти лица не являются для них поддерживающими фигурами. То, что иногда в качестве меры, облегчающей ситуацию и переживания, ассоциированные с ней, упоминается поддержка друзей, свидетельствует скорее не о дефиците способности воспользоваться социальной поддержкой, а о низком уровне доверия молодых людей именно к родительским фигурам (в широком смысле слова, то есть и к родителям, и к педагогам, и к другим заботящимся фигурам).

Низкая социальная компетентность студентов младших курсов, дефицит в их поведенческом репертуаре адаптивных способов совладания с кризисами, преобладание дезадаптивных реакций пассивного совладания, связанных с «беспомощностью-безнадежностью» и аутоагрессией, являются факторами риска развития у них зависимостей от алкоголя и наркотиков.

Способствование социальной компетентности студентов через обучение их адаптивным способам совладания с кризисными ситуациями, развитие проактивного копинга, улучшение качества отношений со значимыми людьми должны стать главными мишенями профилактики зависимостей у студентов младших курсов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аносова Ю.В. Психологические особенности лиц молодого возраста с опиатной и табачной зависимостью: Автореф. дис. канд. психол. наук - СПб., 2006. – 20 с.
2. Кремлева О.В., Лозовая Т.В. Новый просктивный метод оценки внутренней картины болезни и здоровья в практике психодиагностики и психотерапии. // Преподавание в медицинском вузе вопросов профилактики здоровья и его реабилитации/Тезисы докладов межрегиональной учебно-методической конференции, ПГМА, Пермь, 1996. - С. 15-18.

3. Лозовой В.В. Медико-психологические и психосоциальные характеристики табакокурения и употребления алкоголя у школьников: Автореф. дис. канд. мед. наук.; НИИПНИ им. В.М. Бехтерева. – СПб., 2009. – 24 с.
4. Лозовой В.В., Лозовая Т.В. Ассоциации подросткового табакокурения с самовоспринимаемыми стрессорами, эмоциональным дистрессом и копинг-стратегиями // Уральский медицинский журнал. – 2007. - № 4 (32). - С. 78—85.
5. Лозовой В.В., Лозовая Т.В., Кремлева О.В. Ассоциации подросткового употребления алкоголя с самовоспринимаемыми стрессорами и копинг-стратегиями // Уральский медицинский журнал. – 2008. - № 3 (43). - С. 69—72.
6. Мёллер-Леймюллер А.М. Стресс в обществе и расстройства, связанные со стрессом, в аспекте гендерных различий // Социальная и клиническая психиатрия. - 2005. - № 4. - С. 5—11.
7. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие - М.: Академия, 2008. - 176 с.
8. Holahan C. J. Moos R. H et al. Drinking to cope, emotional distress, and alcohol use and abuse: A 10-year model. //Journal of Studies on Alcohol. - 2001. – Vol. 62 – P. 190—198
9. Hussong A.M. Further refining the stress- coping model of alcohol involvement // Addict. Behav. – 2003. – Vol. 28, N 8. – P. 1515—1522.
10. Sussman S. Dent C.W One-year prospective prediction of drug use from stress-related variables // Subst. Use Misuse. – 2000. – Vol.35. – P. 717—735.
11. Taylor S.E. Health Psychology. - 3rd ed. - Los Angeles: McGraw-Hill, Inc. - 1995. - 781 p

СОСТОЯНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ НА КАФЕДРЕ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА

Г.А. Спирина, Н.Н. Мокажанова
Кафедра анатомии

Уральская государственная медицинская академия

Образование является важнейшим стратегическим ресурсом современного российского общества. Главная цель образования – формирование профессионально и социально компетентной личности, способной к творчеству, с развитым чувством ответственности и стремлением к созиданию.

Воспитательная деятельность на кафедре анатомии человека основана на миссии УГМА, концепции воспитательной деятельности в Уральской медицинской академии, материалах по качеству образования. Для координации воспитательной работы на кафедре в начале каждого учебного года составляется план воспитательной работы, которая проводится как через предмет и учебный процесс, так и в виде целенаправленных мероприятий. Реализация плана осуществляется в ходе учебного процесса. В рабочих программах дисциплины находит отражение общекультурной, нравственно-