

УДК 159.9:61:378.016

**МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ КРИЗИСНЫХ
СОСТОЯНИЙ» СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА
ЛЕЧЕБНОГО ДЕЛА И ПЕДИАТРИИ**

**MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL EFFECTIVENESS OF THE DISCIPLINE
«PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF CRISIS CONDITIONS»
FIRST-YEAR STUDENTS OF MEDICAL AFFAIRS AND PEDIATRICS FACULTY**

**В.А. Руженков, Н.И. Жернакова, В.В. Руженкова, А.В. Боева,
У.С. Москвитина, Ю.Н. Гомеляк, Е.А. Юрченко
V.A. Ruzhenkov, N.I. Zhernakova, V.V. Ruzhenkova, A.V. Boeva,
U.S. Moskvitina, Yu.N. Gomelyak, E.A. Yurchenko**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
кафедра психиатрии, наркологии и клинической психологии
Россия, 308010, г. Белгород, ул. Победы, 85*

*Belgorod National Research University
Department of Psychiatry, Narcology and Clinical Psychology
308015, Belgorod, Pobedy St., 85*

E-mail: ruzhenkov@bsu.edu.ru

Аннотация. На основе медико-социологического метода исследования 128 студентов 2 курса факультета лечебного дела и педиатрии Медицинского института, изучавших дисциплину «Психологическая коррекция кризисных состояний» (ПККС) на 1 курсе, анализируется эффективность ее воздействия на понимание студентами причин возникновения кризисных ситуаций, личную стрессоустойчивость, овладение ими навыками разрешения стрессовых и конфликтных ситуаций, а также подходов к оказанию помощи другим людям, находящимся в кризисной ситуации. Установлено, что у большинства учащихся повысился уровень понимания конфликтных ситуаций, они приобрели навыки эффективного разрешения конфликтов, что в свою очередь повысило их собственную стрессоустойчивость. Подавляющее большинство – 92.1% получили необходимый минимум знаний и практических навыков для оказания помощи в кризисных ситуациях другим людям. Наряду с дидактической ценностью дисциплины, выявлена высокая ее значимость в аксиологическом, гносеологическом, эмоционально-волевом и экологическом компонентах здоровьесбережения. Рассматривается целесообразность увеличения количества часов дисциплины ПККС до минимум 3 зачетных единиц и реализация ее в виде тренинга.

Resume. The aim of the research was to study the health and psychological effects on students (1st year students of the Faculty of general medicine and pediatrics) disciplines «Psychological correction of crisis conditions». The object of the study were 128 2nd year students of the Faculty of medical business, and Pediatrics Medical Institute, studying the discipline «Psychological correction of crisis conditions» at 1 year. The main method of study was medical-sociological (anonymous survey with the help of the author's questionnaire [Cronbach's alpha – 0.8] and statistical (descriptive statistics).

Analyze the effectiveness of the influence of the discipline on the students' understanding of the causes of crises, personal stress, mastery of skills and conflict resolution stressful situation, as well as approaches to assist others who are in a crisis situation. It was found that the majority of students increased level of understanding of conflict situations, they acquired skills of effective conflict resolution, which in turn has increased their ability to handle stress. The vast majority – 92.1% received the minimum necessary knowledge and skills to assist in crisis situations to others.

In addition to the didactic value of discipline, it revealed a high importance in the axiological, epistemological, emotional and volitional and environmental components of health preservation.

Ключевые слова: кризисные состояния, конфликты, психологическая коррекция, стрессоустойчивость, медико-психологическая помощь.

Keywords: crises, conflicts, psychological correction, stress, medical-psychological assistance.

Введение

Охрана здоровья учащихся и студентов на современном этапе является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. В этом аспекте образовательное учреждение должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся, в формировании культуры здоровья, неотъемлемой частью

которой является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни [Науменко, 2006; Голобородько, 2013; Какулин, 2015].

Выделяют [Селевко, 1998] следующие компоненты здоровьесберегающих технологий:

1. Аксиологический – осознание учащимися высокой ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни.
2. Гносеологический – приобретение необходимых для здоровьесбережения знаний и умений, познание себя, своих способностей и возможностей.
3. Здоровьесберегающий – формирование гигиенических навыков и умений.
4. Эмоционально-волевой – создание условий для переживания положительных эмоций от здорового образа жизни.
5. Экологический – формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам.
6. Физкультурно-оздоровительный – владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

Негативное влияние на состояние здоровья учащихся оказывают учебные стрессовые факторы, включающие стрессовую педагогическую тактику, несоблюдение методик и технологий обучения возрастным возможностям, несоблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса, интенсивность учебного процесса, отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни и др. [Костенко, 2009].

Литературные данные свидетельствуют, что в последние годы отмечается рост пограничных психических расстройств у лиц молодого возраста, аддиктивного и суицидального поведения [Руженкова, 2013]. Среди учащихся медицинского факультета почти треть (29.9%) курят табак, столько же пробовали курительные смеси, а 69.1% – эпизодически употребляют алкогольные напитки. При этом 4% – считают себя зависимыми от алкоголя. Наркотики пробовали 9.6% всех обследованных, а 6.4% – выразили готовность их попробовать, как только представится такая возможность.

Внутренние и внешние формы суицидального поведения [Руженков, Руженкова, 2011] были в анамнезе у 32.5 % студентов. При этом внешние формы – собственно попытки самоубийства, встречались в 3.3 % случаях. Мотивами суицидального поведения чаще всего выступали конфликты в интимно-личной сфере (разрыв, реже – угроза разрыва значимых отношений), конфликты в семейной сфере (с родителями, «непонимание»), утрата смысла жизни (при депрессивных расстройствах). В возрастной группе до 19 лет уже предпринимали по меньшей мере 1 попытку расстаться с жизнью 5 % юношей и 8 % девушек, а 1.8 % – 2 и более [Choquet, 1994]. При этом 19% смертей от самоубийства относится к лицам моложе 25 лет [Помро и др., 1997].

В связи с этим целью исследования была верификация психологической эффективности введенной на 1 курсе в рамках развития здоровьесберегающих технологий обучения на медицинском факультете НИУ БелГУ дисциплины «Психологическая коррекция кризисных состояний» (ПККС) объемом 36 академических часов (24 часа аудиторных занятий и 12 – самостоятельная работа).

При реализации дисциплины ставились следующие образовательные цели:

1. Познакомить студентов с понятием психологического кризиса и видами кризисных ситуаций.
2. Представить информацию о конфликтах, основными этапами их развития особенностями поведения личности в ситуации конфликта.
3. Ознакомиться с понятием психической травмы и их видами.
4. Ознакомить с теориями суицидального поведения и суицидальным поведением различных возрастных групп, лиц с психологическими особенностями и психическими расстройствами.

Решались следующие профессиональные цели:

1. Уметь использовать психологические знания в своей профессиональной деятельности, в процессе выстраивания взаимоотношений с пациентом и коллегами.
2. Владение приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
3. Владение приемами диагностики типа психологического кризиса и конфликтной ситуации.
4. Владение методиками диагностики поведения личности в ситуации конфликта.
5. Владение методами диагностики поведения личности в ситуации фрустрации.
6. Владение приемами разрешения различных конфликтных и кризисных ситуаций.

Тематика лекционного курса была следующей:

1. Психологический кризис и виды кризисных ситуаций.
 2. Конфликт и его роль в развитии кризисных ситуаций.
 3. Фрустрация и ее роль в формировании кризисных ситуаций.
 4. Личностные особенности – как фактор риска дезадаптации в ситуации кризиса.
 5. Психическая травма как результат конфликтной и кризисной ситуации.
 6. Суицидальное поведение – как результат социально-психологической дезадаптации личности в ситуации субъективно неразрешимого конфликта.
 7. Методы оказания психологической помощи при кризисных состояниях.
- Практические занятия проводились в форме психологического тренинга.

Материалы и методы исследования

Медико-социологическим методом (анонимный опрос) через 1 год после реализации программы обследовано 126 студентов (91 человек женского и 35 мужского пола) в возрасте от 18 до 25 (19.4±1.3) лет. Опрос проводился преподавателями, не принимавшими участия в реализации дисциплины. Анкета включала 20 вопросов, касающихся формирования основных компонентов здоровьесбережения и 4 аспекта формирования профессиональных навыков:

1. Понимание причин возникновения проблемных и кризисных ситуаций.
2. Воздействие изучения дисциплины на личную стрессоустойчивость обучающихся.
3. Овладение навыками оказания психологической помощи другим людям, оказавшимся в кризисной ситуации.
4. Овладение навыками разрешения конфликтных и стрессовых ситуаций.

Проверка анкеты на внутреннюю согласованность при помощи альфа Кронбаха (0.8) показала ее внутреннюю согласованность и хорошую надежность.

Результаты исследования и их обсуждение

Ответы респондентов на вопросы по компонентам здоровьесберегающих технологий представлены в таблице.

В рамках изучения аксиологического компонента, осознали ценность своего здоровья, в том числе и психологического, подавляющее большинство (92.9%) студентов, а 85.7% освоение дисциплины стимулировало вести здоровый образ жизни.

В рамках гносеологического компонента, освоение дисциплины позволило 92.9% студентов лично осознать свои способности и возможности справляться с проблемными ситуациями, а 88.9% – в разной степени приобрели необходимые для сохранения психического здоровья навыки и умения. Подавляющее большинство учащихся – 92.1% расширили свой кругозор и лучше стали понимать причины возникновения проблемных ситуаций. Большинство – 87.3% стали лучше понимать окружающих, а 92.1% получили необходимый минимум знаний и практических навыков для оказания помощи в кризисных ситуациях другим людям.

Анализ здоровьесберегающего стимула и эмоционально-волевого компонента здоровьесбережения показал, что 73% студентов стали мотивированы больше уделять времени своему здоровью, а 84.9% стали испытывать положительные эмоции от здорового образа жизни. Наряду с этим 56.4% учащихся стали более устойчивыми к стрессу, а 71.4% – могут легче справляться с конфликтными ситуациями, в которых могут возникать суицидальные мысли.

В рамках экологического компонента 84.9% студентов в результате освоения дисциплины стали легче адаптироваться в новой обстановке, а 81% стали более эффективно находить выход из конфликтных ситуаций. При этом 62.7% разобрались со своими личными проблемами, а 66.7% в ходе освоения дисциплины стали более уверенными в себе.

Таблица
Table

Распределение ответов студентов на вопросы по компонентам здоровьесберегающих технологий
The distribution of the students' answers about health-technology components

Компонент	Содержание вопроса	Верно	Отчасти верно	Не верно
А	Позволило ли Вам изучение дисциплины осознать ценность своего здоровья, в том числе и психологического?	41.3	51.6	7.1
А	Освоение дисциплины стимулировало Вас вести здоровый образ жизни?	15.9	69.8	14.3
Г	Освоение дисциплины позволило Вам лично осознать свои способности и возможности справляться с проблемными ситуациями?	49.2	43.7	7.1
Г	В ходе освоения дисциплины Вы приобрели необходимые для сохранения психического здоровья навыки и умения?	34.9	54.0	11.1
З	В результате освоения дисциплины Вы стали больше уделять времени своему здоровью?	10.3	62.7	27.0
ЭВ	В результате освоения дисциплины Вы испытываете положительные эмоции от здорового образа жизни?	50.0	34.9	15.1
ЭК	В результате освоения дисциплины Вы легче адаптируетесь в новой обстановке?	42.0	42.9	15.1
Ф	Изучение дисциплины стимулировало Вас к повышению собственной двигательной активности?	27.8	50.8	21.4
Ф	Изучение дисциплины стимулировало Вас к активности, направленной на преодоление гиподинамии? ¹	23.0	46.0	28.6

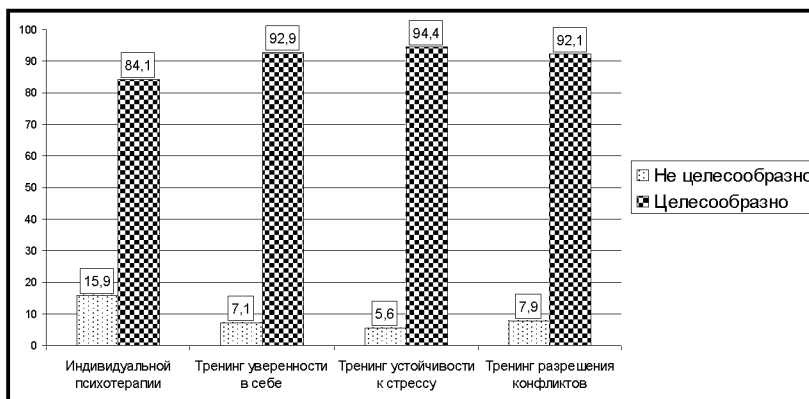
Примечание: А – аксиологический; Г – гносеологический; З – здоровьесберегающий; ЭВ – эмоционально-волевой; ЭК – экологический; Ф – физкультурно-оздоровительный. На этот вопрос не ответили 3 (2.4%) человека.

Изучение дисциплины стимулировало к повышению собственной двигательной активности 78.6% студентов, а 69% мотивировало к активности, направленной на преодоление гиподинамии.

Подавляющее большинство – 99.2% считают изучение дисциплины ПККС важным для будущего врача.

Диаграмма
Diagram

Точка зрения студентов 2 курса факультета лечебного дела и педиатрии на целесообразность проведения с ними тренингов в рамках изучения дисциплины «Психологическая Коррекция Кризисных Состояний»
Second year medical students' point of view for the reasonability of training course as part of the discipline «Psychological Correction of Crisis Conditions»



Наряду с положительной оценкой информации и навыков, полученных в результате освоения дисциплины ПККС, студенты фиксировали свое внимание на целесообразности проведения с ними (диаграмма 1) как сессий индивидуальной психотерапии (по запросу), так и тренингов, направленных на снижение уровня эмоционального напряжения и повышение социального интеллекта и компетентности (тренинги уверенности в себе, устойчивости к стрессу, разрешения конфликтов). При этом 73.8% из них считают более целесообразным реализацию дисциплины в академических группах по 12 человек, что позволит уделить больше внимания индивидуально каждому учащемуся и позволит удовлетворить их психологические запросы. Все студенты отметили, что курс был кратковременным и имеется целесообразность увеличить количество часов (до 3 зачетных единиц – 108 часов) на изучение дисциплины и проведение тренинга.

Таким образом, исследование показало, что реализация дисциплины «Психологическая коррекция кризисных состояний» на 1 курсе для студентов факультета лечебного дела и педиатрии имеет важное как дидактическое, так здоровьесберегающее значение. У большинства учащихся повысился уровень понимания конфликтных ситуаций, они приобрели навыки эффективного разрешения конфликтов, что в свою очередь повысило их собственную стрессоустойчивость. Подавляющее большинство получили необходимый минимум знаний и практических навыков для оказания помощи в кризисных ситуациях другим людям. Наряду с дидактической ценностью дисциплины, выявлена высокая ее значимость в аксиологическом, гносеологическом, эмоционально-волевом и экологическом компонентах здоровьесбережения.

Список литературы
References

Голобородько Н.В. 2013. Здоровьесберегающие технологии в образовании. В кн.: Актуальные вопросы современной педагогики. Материалы IV международной научной конференции (Уфа, ноябрь 2013 г.). Уфа, Лето: 82–85.

Goloborod'ko N.V. 2013. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v obrazovanii [Health saving technologies in education]. In: Aktual'nye voprosy sovremennoj pedagogiki. Materialy IV mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii. Proceedings of the IV International Scientific Conference (Ufa, November, 2013). Ufa, Leto. 82–85. (in Russian)

Какулин А.Н. 2015. Здоровьесберегающие технологии в профессиональном образовании. В кн.: Педагогика: традиции и инновации. Материалы VI международной научной конференции (Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск, Два комсомольца. 220–222.

Kakulin A.N. 2015. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v professional'nom obrazovanii [Health saving technologies in professional education]. In: Pedagogika: tradicii i innovacii. Materialy VI mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii Cheljabinsk, Dva komso-mol'ca. 220–222. (in Russian)

Костенко Л.В. 2009. Здоровьесберегающие технологии в школе. Интернет и образование, 9. Электронный журнал. URL: <http://www.openclass.ru/node/47746> (13.03.2015).

Kostenko L.V. 2009. Zdorov'esberegajushhie tehnologii v shkole [Health saving technologies in school]. Internet i obrazovanie, 9. Available at: <http://www.openclass.ru/node/47746> (accessed 13 March 2015). (in Russian)

Науменко Ю. В. 2006. Современная практика здоровьесберегающего образования: [о реализации российской образовательной программы «Школа здоровья» в рамках международного проекта «Школа, содействующая здоровью»]. Валеология. 3: 44–52.

Naumenko Ju. V. 2006. Sovremennaja praktika zdorov'esberegajushhego obrazovaniya: (o realizacii rossijskoj obrazovatel'noj programmy «Shkola zdorov'ja» v ramkah mezhdunarodnogo proekta «Shkola, sodejstvujushhaja zdorov'ju») [The modern practice of health-education: (on the implementation of Russia's educational program «School Health» within the project «Promoting School Health»)]. Valeologija. 3: 44–52. (in Russian)

Руженков В.А., Руженкова В.В. 2011. Некоторые аспекты суицидального поведения учащейся молодежи и возможные пути предупреждения. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 4 (67): 52–54.

Ruzhenkov V.A., Ruzhenkova V.V. 2011. Nekotorye aspekty suicidal'nogo povedenija uchashhejsja molodezhi i vozmozhnye puti preduprezhdenija [Some aspects of students' suicidal behavior and possible ways of prevention]. Sibirskij vestnik psichiatrii i narkologii. 4 (67): 52–54. (in Russian)

Руженкова В.В. 2013. Предиспозиция девиантного поведения и виктимность среди студентов медицинского факультета. В кн.: Вестник РГМУ. Специальный выпуск № 1. Материалы VIII Международной (XVII Всероссийской) Пироговской научной медицинской конференции студентов и молодых ученых (Москва, 21 марта 2013 г.). Москва, Изд-во РГМУ: 203.

Ruzhenkova V. V. 2013. Predispozicija deviantnogo povedenija i viktimnost' sredi studentov medicinskogo fakul'teta [Predisposition of deviant behavior and victimization among medical students]. In: Vestnik RGMU. Special'nyj vypusk № 1. Materialy VIII Mezhdunarodnoj (XVII Vserossijskoj) Pirogovskoj nauchnoj medicinskoj konferencii studentov i molodyh uchenyh. Moskva, Russian State Medical University Publishing House: 203. (in Russian)

Селевко Г.К. 1998. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. М. Народное образование: 256.

Selevko G.K. 1998. Sovremennye obrazovatel'nye tehnologii [Modern educational technology]. Uchebnoe posobie Moskva: Narodnoe obrazovanie. 256. (in Russian)

Помро К., Делорм М., Дрюо Ж.-М. 1997. Суицидальное поведение в юношеском возрасте. Социальная и клиническая психиатрия. 7 (3): 63–68.

Pomro K., Delorm M., Drjuo Zh.-M. 1997. Suicidal behavior in adolescence. Social'naja i klinicheskaja psichiatrija [Social and clinical psychiatry]. 7 (3): 63–68. (in Russian)

Choquet M., Ledoux S. 1994. Adolescents: enquete nationale. Paris: Ed. Inserm. 346.