

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ, МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОСОМАТИКИ И ПСИХОТЕРАПИИ С ЛАБОРАТОРИЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В УСЛОВИЯХ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

Ряполова Татьяна Леонидовна

первый проректор ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор, Заслуженный врач ДНР, заведующая кафедрой психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Токарева Ольга Геннадьевна

ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Бойченко Алексей Александрович

доцент кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, к.м.н.

Трошина Елена Олеговна

ассистент кафедры психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и психотерапии с лабораторией психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения

- Реализация, совершенствование и оптимизация психолого-педагогического сопровождения и психолого-педагогической поддержки слабоуспевающих и имеющих трудности в адаптации студентов. Обобщение и распространение опыта этой работы, разработка предложений по ее улучшению
- Разработка психолого-педагогических основ личностно-развивающего образования в медицинском вузе и реализация фасилитационного педагогического взаимодействия всех участников образовательного процесса
- Содействие всем субъектам образовательного процесса в создании условий для раскрытия и активации личностного потенциала и познавательных способностей студентов, развития у них учебно-профессиональной мотивации к качественному освоению содержания преподавания и позитивному результату обучения по дисциплинам
- Обеспечение профессорско-преподавательского состава Университета консультированием по психолого-педагогическим и этическим проблемам личностного становления и самореализации студентов и преподавателей

Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения

- Психолого-педагогическая диагностика уровня когнитивно-личностного развития и познавательного потенциала студентов и особенностей образовательной среды, оказывающих негативное влияние на успешность их приспособления к образовательному процессу
- Определение и конкретизация причин, механизмов формирования первичной неуспеваемости студентов и накопления ими академической задолженности; мониторинг объективных (образовательная среда) и субъективных (психологических) факторов, способствующих формированию академической задолженности
- Составление электронной базы данных о студентах, нуждающихся в различных формах психолого-педагогической поддержки
- Разработка и экспериментальное обоснование эффективной модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов, испытывающих трудности в адаптации к условиям учебной деятельности и межперсональному взаимодействию в новой для них культурно-образовательной среде Университета

Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения

- Создание и внедрение целевых коррекционно-развивающих психолого-педагогических рекомендаций, направленных на более успешное приспособление слабоуспевающих студентов к требованиям вузовской подготовки специалистов, профилактику неуспеваемости и преодоление ими академической задолженности
- Разработка индивидуальных личностно-ориентированных технологий психолого-педагогической поддержки студентов, имеющих слабую адаптацию к образовательному процессу вуза, направленную на координацию усилий по активации их личностно-познавательных ресурсов и способностей к самоорганизации
- Содействие в оказании адресной психолого-педагогической помощи и реализации личностно-развивающих стратегий обучения студентам, имеющим проблемы в обучении, поведении или общении с учетом их индивидуальных (половозрастных, психологических, психофизиологических) особенностей и факторов образовательной среды, влияющих на раскрытие и развитие личностно-познавательных ресурсов студентов

Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения

- Оказание консультативной и психолого-коррекционной поддержки студентам с деструктивными формами эмоциональных и поведенческих реакций на трудности в адаптации к образовательной среде
- Разработка механизма ликвидации академической задолженности, предусматривающего глубокий анализ объективных и субъективных ее причин и обоюдную ответственность кафедры (преподавателя) и студента за результаты учебно-образовательной деятельности
- Оценка эффективности системных мер, предпринимаемых в Университете для повышения потенциала образовательной среды, активации личностных ресурсов и сохранения контингента студентов

Лаборатория психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Функционирует с сентября 2021 года

Цель - создание психолого-педагогических условий для:

- эффективного вхождения студентов в образовательное пространство Университета
- их успешной адаптации к образовательному процессу
- раскрытия и актуализации познавательного-личностного потенциала
- сохранения контингента обучающихся

Деятельность Лаборатории психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- **2022-2023** - исследование, направленное на оценку изменения психического состояния обучающихся в связи с эскалацией вооруженного конфликта на Донбассе (640 чел.)
- **2022** – исследование адаптивных ресурсов и склонности к экстремистскому поведению (500 чел.)
- **2023** – участие во вступительной кампании медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, где сотрудники лаборатории проводили психологическое тестирование, направленное на оценку темперамента и ведущих качеств характера абитуриента, выявление психологической готовности поступающего к профессиональному самоопределению
- **2023** - исследование, посвященное выявлению трудностей, испытываемых студентами первого курса в период адаптации к новому образовательному процессу в вузе в актуальных продолжающихся условиях (647 чел.)
- На постоянной основе с **2023 года** продолжается исследование, целью которого является определение готовности к профессиональной деятельности
- **2024** – совместно с Забайкальским государственным университетом исследование стрессоустойчивости студентов (1892 чел)
- **2024** – исследование психологического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (30 чел.)
- С **2024 года** – разработка и внедрение методического комплекса для определения склонности к медицинской профессии учащихся медицинских классов, учащихся 5-8 классов и абитуриентов

Базовые контингенты Лаборатории

- Студенты первого курса, находящиеся в адаптационном периоде в связи с поступлением в ВУЗ
- Студенты университета, испытывающие тяжелые переживания и психологический дискомфорт, связанные с недостаточной адаптацией к актуальным событиям (COVID-19, СВО)
- Студенты университета, имеющие академическую задолженность и находящиеся в группе риска
- Студенты, работающие в лечебных учреждениях, а также претенденты на должность среднего и младшего медицинского персонала среди студентов
- Студенты, имеющие индивидуальные запросы в связи с актуальными для них трудностями (конфликты в семье и быту, трудности в самоопределении, смерть близких родственников и т.д.)
- Студенты, имеющие трудности в адаптации в связи с ОВЗ
- Сотрудники, имеющие трудности в адаптации к актуальным изменениям
- Преподаватели, работающие с ранее перечисленными категориями обучающихся

Методический аппарат Лаборатории

- Анкетный комплекс, позволяющий проанализировать социально-демографические параметры различных контингентов исследуемых
- Тест Жизнестойкости Мадди в адаптации Леонтьева и Рассказовой, позволяющий оценить вовлеченность, склонность к контролю и принятию риска у обучающихся медицинского университета
- Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, позволяющий проанализировать ведущие поведенческие стратегии студентов в условиях неопределенности
- Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2», направленная на определение уровня нервно-психической устойчивости у студентов и позволяющая оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов
- Анкета импульсивных тенденций, которая позволяет оценить уровень импульсивности и определить характерные социальные паттерны в различных обстоятельствах

Методический аппарат Лаборатории

- Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора - опросник Норакидзе, а также Шкала тревоги Бека – методики, направленные на выявление уровня тревожности у обучающихся
- Шкала депрессии Бека, направленная на выявление депрессивности среди обучающихся, а также прицельную оценку отдельных феноменов, характерных для депрессивного состояния
- Опросник PCL-5, направленный на выявление симптомов посттравматического стрессового расстройства у студентов ВУЗа
- Диагностика уровня эмоционального выгорания, направленная на оценку степени выгорания и готовности к профессиональной деятельности
- Новый опросник толерантности к неопределенности, предназначенный для измерения такой личностной характеристики, как толерантность к неопределённости. Включает 3 компонента: собственно толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, межличностную интолерантность к неопределенности

Методический аппарат Лаборатории

- Уровень субъективного контроля, позволяющая оценить способность субъекта контролировать себя и свое поведение, управлять им, брать на себя ответственность за происходящее с ним и вокруг
- Тест – «Поведение в конфликтной ситуации, ТКІ (Томас-Килманн)», выявляющий типичную реакцию человека на конфликт
- Опросник «Нервно-психическая адаптация», который предназначен для проведения уровневой оценки психического состояния в различных экстремальных ситуациях
- Тест межличностных отношений, предназначенный для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах
- Тест «Индивидуально-типологический опросник (ИТО)», представляющий собой личностную психодиагностическую методику, основанную на теории ведущих тенденций
- *В зависимости от целей исследования методический набор корректируется!*

Хронический стресс военного времени

- Донецкая Народная Республика является уникальной с точки зрения наличия у наших жителей множественного стресса:
- хронический стресс военного времени 2014-2022г.г.
- острый травматический стресс вследствие активных боевых действий
- хронический стресс военного времени в период СВО 2022-2024г.г.
- «когнитивная война» (устар. - «информационная война»)
- социально-экономическая напряженность
- внутрисемейные конфликты
- утрата родных и близких и масса иных, сопряженных с войной, ситуаций

Дополнительный фактор у обучающихся – дистанционный формат обучения с последующим переходом на очное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий

Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- Функционирует с февраля 2022 года
- Целью психопрофилактической, психокоррекционной и психотерапевтической деятельности в рамках Центра является оказание психологической и медико-психологической помощи и поддержки обучающимся, их родственникам, преподавателям и другим сотрудникам в условиях травматического стресса военного времени
- Помощь оказывается анонимно, конфиденциально, в очном и дистанционном формате
- Основные проблемы, с которыми работают сотрудники Центра - страх, тревога, паника, подавленное настроение, повторяющиеся неприятные мысли, связанные с актуальной стрессовой ситуацией

Тенденции психологического состояния студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- Обучающиеся удовлетворительно справляются с возникающим внутренним напряжением в стрессовых ситуациях за счет достаточного совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Они показывают свою убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта (неважно - позитивного или негативного), готовность действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск
- Студенты в основном предпочитают активные поведенческие стратегии (стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки) стремясь для эффективного разрешения проблемы использовать имеющиеся личностные ресурсы и обращаясь за помощью и поддержкой к окружающей среде. Для лиц, у которых более выражены стрессовые феномены, характерны скорее дезадаптивные копинг-стратегии. Среди прочих – наиболее ярко выражена стратегия избегания и агрессивности, а наименее выражена стратегия вступления в социальный контакт
- Обнаруживают тенденцию к развитию постстрессовых состояний, по симптоматике схожих с симптомами посттравматического стрессового расстройства. Среди преобладающих тенденций – склонность к избеганию, постоянной готовности к неприятностям, готовность действовать

Тенденции психологического состояния студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- У студентов умеренно выражены авторитарные, агрессивные и независимые черты поведения. Они стремятся к лидерству в общении, к доминированию, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями
- В целом обучающиеся демонстрировали высокую степень готовности реагировать на события по тревожному типу, испытывали тревожное напряжение и неуверенность в завтрашнем дне. Кроме того, наблюдается склонность к депрессивным тенденциям у студентов всех курсов
- В ходе проведения психодиагностического исследования было выявлено, что обучающиеся в основном полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей, они сами не считают себя способными контролировать свою жизнь, процессы профессионального и личностного развития

Тенденции психологического состояния студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

- Среди студентов выявляется стремление к однозначности образа мира, неприятие отличий других людей, отрицанием инакомыслия и стремлением навязать свои взгляды любой ценой как единственно правильные
- Субъективное ухудшение физического состояния студентов с инвалидностью за время эскалации военного конфликта не связано с соматической патологией, а имеет психосоматический характер, что может свидетельствовать о начале стадии истощения адаптационных ресурсов
- Студенты очной формы обучения помимо стресса, связанного с актуальными условиями в регионе, переживают также стресс, связанный с адаптацией в новом социуме. Кроме того, для них характерны переживания, которые напрямую связаны с большей нагрузкой и необходимостью строить коммуникации с новыми педагогами

Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Как справиться с тревогой?

Научитесь распознавать тревогу

Научитесь замечать признаки тревоги. Постарайтесь понять, почему беспокойство возникло именно сейчас. Какие мысли или действия привели к беспокойству? Можно ли избежать их в следующий раз?

Соблюдайте режим сна/бодствования

Спите не менее 8 часов ночью. Откажитесь от использования гаджетов как минимум за 2 часа до сна. Спите в темной хорошо проветриваемой комнате. Попробуйте спать под тяжелым одеялом – это снижает уровень беспокойства. Просыпайтесь под звуки природы или легкую приятную мелодию, резкий звук будильника может усилить тревогу.

Займитесь спортом

Регулярные физические упражнения помогут справиться с тревогой. Это может быть бег, фитнес, посещение тренажерного зала, плавание или пешая прогулка. Даже короткая гимнастика в домашних условиях позволит снизить уровень гормонов стресса. Во время физической активности избегайте переутомления.

Соблюдайте режим питания

Отказ от приема пищи – дополнительный стрессовый фактор. Во время приема пищи уровень беспокойства снижается, поскольку активируется парасимпатическая нервная система. Но «заедать» стресс тоже не следует. Соблюдайте привычный режим питания и отдайте предпочтение здоровой пище.

Найдите здоровое увлечение

Уделите больше времени своему хобби или найдите новое увлечение. Начните делать то, что никак не решались начать. Не пытайтесь перевести свою жизнь в «режим ожидания», не ждите лучших времен, начните действовать сейчас.

Практикуйте осознанность

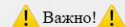
Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют снизить уровень беспокойства.

Боритесь с информационным стрессом

Информационный стресс возникает в случае недостатка или переизбытка информации. Помните, что далеко не вся информация является полезной, не все, что вы можете прочитать в интернете или услышать по телевизору – правда. Научитесь относиться критично к той информации, которую получаете. Разберитесь, какой контент вызывает у вас тревогу и ограничьте себя от этого контента. Выделите полчаса в день на то, чтобы узнать новости, но не пытайтесь мониторить ситуацию постоянно.

Задайте себе 5 вопросов

1. Насколько вероятно, что произойдет плохое?
2. Если это все на самом деле случится, то какой у вас есть план на этот случай?
3. Что сейчас вы можете сделать для того, чтобы избежать или предотвратить нежелательный исход?
4. Как бы мог объяснить эту ситуацию другой человек?
5. Будет ли это важно через 10 лет?



Важно!

- ✗ Не вините себя в том, что испытываете тревогу, в беспокойстве нет ничего постыдного.
- ✗ Не пытайтесь обесценить свои чувства и эмоции, ваши ощущения – это действительно важно.
- ✓ Вы не трус и не слабый человек, сейчас вы находитесь не в лучшей форме, но у вас обязательно получится справиться с беспокойством.
- ✓ Любые трудности – временные, в вашей жизни обязательно наступит светлая полоса.

! И главное – не отказывайтесь от психологической помощи, если ее оказывает специалист. Помните, что ваше ментальное здоровье гораздо важнее давно устаревших преубеждений.

Состояние паники (панические атаки)

Паническая атака – внезапный, иногда беспричинный, приступ жёсткой тревоги, сопровождаемый комплексом мучительных ощущений.

Нарушения сердечного ритма, увеличение ЧСС	Страх потерять контроль над собой
Усиленное потоотделение	Страх сойти с ума
Ощущение нехватки воздуха	Немотивированный страх смерти
Затрудненное дыхание	Чувство нереальности происходящего
Чувство сдавленности в груди	Чувство остроты от самого себя
Боль или дискомфорт в грудной клетке	Неконтролируемый смех, плач, крик
Тошнота или неприятные ощущения в животе	Снижение или повышение в конечностях
Ощущение жара или холода в теле	Звон или шум в ушах
Предобморочное состояние	Дрожь в теле
Сухость во рту	



Продолжительность: от 5-10 до 30 минут, редко – около часа.

ПОМНИТЕ: ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА И ЖИЗНИ

Принципы самопомощи во время паники:

1. Оцените, присутствует ли объективная причина для возникновения паники.
Пример: Вы оказались на улице во время обстрела – объективная причина ИЛИ Вы находитесь в спокойной обстановке дома – объективная причина скорее всего отсутствует.
2. Подумайте, возможно ли сделать что-то для разрешения ситуации в данный момент.
Пример: В случае обстрела – постарайтесь оказаться в укрытии, либо лечь на землю, прижать голову, приоткрыть рот. В случае, если забыли совершить важный звонок – совершить сейчас либо написать СМС.
3. Воспользуйтесь техниками самопомощи при панической атаке.
4. Не рассматривайте панику как состояние, с которым необходимо бороться. **ПОМНИТЕ: ЧЕМ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ ВЫ ЗАТРАЧИВАЕТЕ НА БОРЬБУ С ПАНИКОЙ, ТЕМ ОНА СИЛЬНЕЕ.**
5. Попросите о помощи близких.
6. Обратитесь за профессиональной помощью к психотерапевту. Обращение к специалисту не означает, что с вами что-то не так. Это говорит о том, что вы хотите максимально эффективно справиться с ситуацией.

Техники самопомощи во время паники:

1. Найдите вокруг себя по 5 предметов красного, синего, белого, черного, желтого цвета, назовите их.
2. Выберите конкретный предмет и/или человека, постарайтесь описать его в подробности (черная легковая машина с вышедшим из строя двигателем, красная мигающая вывеска магазина), слышите ли вы что-либо, окружающее вас.
3. Проведите упражнение на вычитание, например, начните отнимать от 100 по 7. (100; 93; 84; 77; 72...)
4. Концентрируйтесь на процессе вдоха и выдоха. Дышите по принципу квадрата – представьте в голове фигуру и двигайтесь по ее граням: вдох – пауза – выдох – пауза – выдох – выдох.
5. ↑ концентрации CO₂ и ↓ уровня O₂ в крови. Для этого можно использовать ладони, сложенные лодочкой, расположив их так, чтобы они прикрывали область рта и носа. Делайте медленные и непрерывные **вдох носом и выдох ртом**.
6. Снижение ЧСС через стимуляцию парасимпатической системы. **Брюшное дыхание** – медленный непрерывный вдох носом на 3 счета. Затем – медленный и непрерывный выдох через рот на 3-6 счетов.
7. **Заземление.** Сместите фокус внимания на тело и точки вашей опоры. Ощутите спину стула, почувствуйте, как ладони и спина прилегают к ней, ощутите стопы на полу.
8. Начните ощущать себя: пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечи и т.д. Сконцентрируйтесь на возникающих ощущениях – как это покажется на ощупь? Холодная? Горячая? Мягкая? Жесткая?
9. Концентрируйтесь на процессе выполнения бытовых обязанностей, питания, членя, гигиенических процедур. Переключите внимание с мыслей на процесс.

- Сотрудниками разработаны и рассылаются клиентам при необходимости алгоритмы самопомощи при состояниях страха, тревоги, паники
- Сотрудники используют техники психологического, в том числе, кризисного, консультирования, техники когнитивно-поведенческой терапии, при необходимости – с элементами клиент-центрированного, экзистенциального, психодинамического, семейного подходов

Деятельность Лаборатории в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов

- Тренинги коммуникативных навыков, адаптированные под условия окружающей действительности
- Тренинги, направленные на проактивное решение проблем
- Психообразовательные мероприятия, повышающие осведомленность студентов об особенностях их психического состояния
- Для студентов, имеющих значительные трудности в адаптации, а также студентов с ОВЗ, разрабатывается специальная образовательная траектория, предполагающая более плавную адаптацию к учебному процессу, включающую поддержку со стороны профессорско-преподавательского состава и работников Лаборатории

Перспективы деятельности Лаборатории в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов

- Тренинги коммуникативных навыков, адаптированные под условия окружающей действительности, с преимущественно групповой формой проведения
- Тренинги, направленные на проактивное решение проблем с преимущественно групповой формой проведения
- Психообразовательные мероприятия, повышающие осведомленность студентов об особенностях их психического состояния с преимущественно групповой формой проведения
- Групповые библио- и кинотерапевтические занятия, нацеленные на расширение репертуара поведенческих реакций

Задачи Лаборатории психического здоровья в контексте актуальных проблем психолого-педагогического сопровождения студентов

1. Улучшение стратегии проведения психообразовательных мероприятий, формирование нативных алгоритмов пропаганды психологического благополучия.
2. Разработка актуальных индивидуальных и групповых подходов оказания психологической помощи обучающимся и сотрудникам ВУЗа. Включает в себя изучение актуальных проблем адаптации, формирование психологической гибкости с применением техник терапии принятия и ответственности, элементов диалектической поведенческой психотерапии.
3. Разработка и внедрение новых кризисных интервенций, обновление алгоритмов оказания экстренной психологической помощи.
4. Активная разработка и внедрение программ повышения адаптационных возможностей у лиц с ОВЗ с учетом их состояния. Формирование индивидуальной образовательной траектории для лиц с ОВЗ.
5. Оценка психологического состояния отдельных категорий студентов (претендентов на выполнение профессиональной деятельности в роли среднего и младшего медицинского персонала; выпускников университета; абитуриентов и др.) и разработка программ по повышению адаптационных возможностей в контексте предстоящей деятельности.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



@PSYLAB_DNMU