

32,14% у мужчин). Сферы «Контакты» и «Смыслы», как основной способ совладания, получили следующие значения: 10,71% мужчины; 18,75% женщины.

Дефицитарные сферы – «Тело» (30,43%) у женщин, у мужчин – «Смыслы» (37,04%). У женщин дефицит сфер «Деятельность» и «Смыслы» имеют равные значения – 26,09%. У мужчин в сферах «Тело» и «Контакты» по 22,22%.

Выводы. Мужчины часто обращаются к физическому напряжению и релаксации, что помогает снять стресс. Однако их меньшая склонность к рефлексии и самоанализу может затруднять выявление глубинных причин конфликтов и разработку долгосрочных решений. Нежелание обращаться за помощью также может приводить к перегрузке.

Женщины стремятся контролировать ситуацию и активно используют социальные ресурсы, что позволяет им эффективно получать социальную поддержку, важную для разрешения конфликтов. Но высокая эмоциональная чувствительность, не подкрепленная использованием ресурсов телесности, может вызывать психосоматические проявления.

Необходимо обратить внимание на усовершенствование программ поддержки психического здоровья студентов с учетом гендерных особенностей, что позволит улучшить качество жизни студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карикаш, В. И. Основы позитивной психотерапии / В. И. Карикаш, Н. А. Босовская, Ю. Е. Кравченко, С. А. Кириченко // Первичное интервью. Метод. пособие. – Укр. институт позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента. – Черкасы, 2011. – 60 с.
2. Пезешкиан, Х. Основы позитивной психотерапии / Х. Пезешкиан, под ред. П. И. Сидорова: Изд-во Архангельского мед. института. – Архангельск: 1993. – 105 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Протас А. Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Кузмицкая Ю. Л.

Актуальность. Преодоление трудных жизненных ситуаций критически важно для психологического благополучия и социальной адаптации. Профессиональная деятельность студентов-медиков, характеризующаяся высокой степенью стресса, требует особого внимания. Понимание индивидуальных

копинг-стратегий позволяет разрабатывать эффективные методы совладания, позитивно влияющие на социальную жизнь.

Концепция копинг-стратегий, разработанная В. Янке и Г. Эрдманном, представляет собой теоретическую основу для анализа процессов совладания со стрессом. Копинг определяется как динамичный процесс управления внутренними и внешними требованиями, воспринимаемыми индивидом как обременительные или превосходящие его адаптационные ресурсы. Выбор конкретной копинг-стратегии является функцией специфики стрессовой ситуации, социальная поддержка и культурные нормы также в значительной степени влияют на выбор стратегии копинг-поведения. [2] Эффективность стратегии определяется ее соответствием характеристикам стрессора и субъективной оценке индивида.

Цель. Изучить особенности преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов-медиков.

Методы исследования. Метод сбора эмпирических данных – опрос. Методика исследования «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой). [1] В эмпирическом исследовании приняли участие студенты 4 курса УО «Гродненского государственного медицинского университета» (общее количество опрошенных – 80).

Результаты и их обсуждение. У студентов выявлена следующая выраженность стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций: наибольшие проявления отмечаются в использовании контроля над ситуацией (13,95), позитивной самомотивации (13,35), самоконтроля (13,2), замещения (12,6), наименьшие – бегство от стрессовой ситуации (8,91), беспомощность (8,33), агрессия (8,43), жалость к себе (8,28), социальная замкнутость (8,12), прием лекарств (4,1). Проведенный сравнительный анализ позволил выявить различия в проявлении стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций в зависимости от пола. У девушек преобладают – самоодобрение ($U=429$; $p=0,001$); самоутверждение ($U=663$; $p=0,26$); психомышечная релаксация ($U=658$; $p=0,24$); контроль над ситуацией ($U=529$; $p=0,016$); самоконтроль ($U=648$; $p=0,21$); позитивная самомотивация ($U=654$; $p=0,23$); прием лекарственных средств ($U=695$; $p=0,43$). У юношей, по сравнению с девушками, – самоопределение ($U=656$; $p=0,24$); отвлечение ($U=667$; $p=0,28$); бегство от стрессовой ситуации ($U=566$; $p=0,04$); беспомощность ($U=495$; $p=0,006$); агрессия ($U=641$; $p=0,18$).

Выводы. В преодолении трудных жизненных ситуаций студенты-медики чаще применяют адаптивные и позитивные стратегии совладания со стрессом, а также демонстрируют преимущественно средний уровень использования стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Девушки демонстрируют частое использование конструктивных стратегий, направленных на саморегуляцию и активное управление стрессом. Юноши чаще прибегают к деструктивным стратегиям преодоления трудностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Перре, М. Стресс, копинг и здоровье. Ситуативный поведенческий подход: теория, методы и применение / М. Перре. – М.: Медицина; 1992. – 233 с.

ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЕЙ СВОБОДНЫХ АМИНОКИСЛОТ В ГИПОТАЛАМУСЕ КРЫС ВЫЗВАННЫЕ ВНУТРИЖЕЛУДОЧНЫМ ВВЕДЕНИЕМ ЭТИОНИНА

Пумпур М. П.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Павлюковец А. Ю.

Актуальность. Этионин – антиметаболит и антагонист метионина. В эукариотических клетках этионин способен ингибировать синтез АТФ, S-аденозилметионина и полиаминов, индуцирует постсинтетическое этилирование макромолекул и ингибирует метилирование, подавляет синтез и созревание рРНК, влияет на ферментативную активность, вызывает изменения в субъединицах рибосом и диссоциацию полисом, ингибирует процесс репликации ДНК и т.д. Данные эффекты могут приводить к дисбалансу уровней свободных аминокислот в отделах головного мозга крыс, что лежит в основе различных нарушений жизнедеятельности [1, 2].

Цель. Оценить изменения уровней свободных аминокислот в гипоталамусе мозга крыс после внутрижелудочного введения этионина.

Методы исследования. Эксперимент проводился на 15 крысах. Животные контрольной группы получали эквивалентные количества физиологического раствора. Группе «Этионин» 10 дней внутрижелудочно вводили этионин в общей дозе 375 мг/кг. Группа животных «Этионин+Метионин» в течении 10 дней получала внутрижелудочно комбинацию этионина и метионина в общих дозах 375 мг/кг и 343 мг/кг соответственно. Уровни свободных аминокислот в гипоталамусе крыс измеряли при помощи ВЭЖХ. Полученные данные статистически обрабатывали в программе STATISTICA 10.0 для Windows.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было отмечено, что внутрижелудочное введение этионина вызывает повышение уровней следующих аминокислот в группе «Этионин» по сравнению с контрольной: фосфосерина (с 9,85 [9,01; 10,66] до 12,74 [11,99; 13,30]); лизина (с 428,74 [415,18;