

Скитневская Лариса Витальевна

канд. психол. наук, доцент

Филинов Виктор Владимирович

студент

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г Нижний Новгород, Нижегородская область

СТРЕСС КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

***Аннотация:** как отмечают авторы данной статьи, в жизни любого человека рано или поздно возникают кризисы, стрессы, конфликты. Стресс может оказывать на здоровье прямое или косвенное воздействие. Он является причиной изменений в нашей жизни, а также может стать причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека.*

***Ключевые слова:** стресс, употребление алкоголя, защитные механизмы, стрессоустойчивость.*

Стресс, как фактор, нарушения психического и физического здоровья, приобретает первостепенное значение. Поэтому такой термин как психическая устойчивость к стрессовым ситуациям, оказывается очень важным. Н.И. Брежнев дает следующее определение этому термину. Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [3]. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику современного человека могут привести к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных психосоматических заболеваний. Во избежание негативного влияния стресса существуют методы профилактики и борьбы с ним. Такой способ борьбы со стрессом как употребление алкоголя и

рассматривается в работе. Проблема употребления алкоголя не только не разрешает стрессовую ситуацию, но и добавляет негативные последствия, связанные с его употреблением. Х.М. Алиев, В.Я. Апчел, В.А. Бодров, А.И. Занковский, Л.А. Китаев-Смык полагают что, в настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании эффективных способов преодоления стресса [1; 2; 4–6]. Учет социально-психологической сущности стресса и механизмов его развития позволяет лучше ориентироваться в методах и способах его преодоления.

Целью работы стало изучение влияния стрессовых ситуаций на уровень употребления алкоголя. В исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте 25–30 лет. В нашей работе мы сопоставили уровень стресса с уровнем употребления алкоголя.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: «Инвентаризация симптомов стресса»; «AUDIT»; анкета, содержащая вопросы о социально – демографических особенностях участников исследования.

По данным методики *Инвентаризация симптомов стресса* лишь 3% испытуемых имеют низкий уровень стресса. Средний уровень наблюдается у большинство респондентов (53%). В группу с высоким уровнем стресса попали 44% опрошенных. Далее необходимо измерить уровень потребления алкоголя. Для этого используем методику *Аудит*. Данный тест применяется для раннего выявления лиц группы риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем. Результаты показатели, что 40% респондентов относятся к группе риска по употреблению алкоголя, 60% не употребляют алкоголь в рискованных количествах.

Изучение взаимосвязи уровня потребления алкоголя и уровня стресса показали, что взаимосвязь между данными показателями есть. Чем выше уровень стресса, тем более высокий уровень употребления алкоголя ($p < 0.05$).

В наше время крайне важным аспектом жизнедеятельности остается здоровье, которое складывается из двух компонентов физического и психологического. Именно психологический комфорт и устойчивость к психологическим нагрузкам, позволяют сохранить здоровье физическое.

Если стрессовая ситуация не разрешается долгое время, то психологические защиты не только не помогают, но и начинают мешать, нарушая обычный ритм жизни. А в случае с защитой от стресса алкоголем, добавляются проблемы его пагубного воздействия. Оглушение – психологическая защита, где описывается механизм использования алкоголя для разрядки и снятия напряжения, очень распространена в нашем обществе.

Изучив особенности употребления алкоголя взрослыми людьми, а также связь уровня стресса и уровня употребления алкоголя можно увидеть зависимость одного от другого.

Для того чтобы снимать эмоциональное напряжение социально – приемлемым путем, без разрушительного влияния алкоголя на физическое здоровье и личность в целом, необходимо использовать адекватные способы профилактики стресса. Проводя своевременно и эффективно профилактику стресса, человек сохраняет свое здоровье и здоровье каждого, с кем взаимодействует.

Список литературы

1. Алиев Х.М. Метод ключ в борьбе со стрессом. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 320 с.
2. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.
3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. унта, 2003.
4. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР-СЭ, 2000. – 352 с.
5. Занковский А.И. Психическая напряженность как свойство личности // Психическая напряженность в трудовой деятельности. – М.: Наука, 1989.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
7. Скитневская Л.В. Причины употребления алкоголя студентами // Научное мнение. – 2014. – №9–2. – С. 84–89.
8. Скитневская Л.В. Личностные характеристики женщин детородного возраста с рискованным употреблением алкоголя // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14. – №2–1. – С. 172–174.