

## **СТРАТЕГИЯ ИЗБЕГАНИЯ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИВНОЙ СИМПТОМАТИКИ У СТУДЕНТОВ**

*Назарова М. В.*

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Условия современной жизни, информационные и эмоциональные нагрузки приводят к тому, что люди все чаще попадают в кризисные ситуации, нарушающие привычный ход жизни, зачастую меняющие отношение к миру и себе. При отсутствии способов преодоления трудностей у человека возникают психологические проблемы в виде негативных переживаний, нарушения межличностных взаимоотношений, снижения самооценки, неустойчивости личности, возникновения соматической симптоматики.

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий. Они подчеркивают, что копинг – это изменчивый процесс, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние [1].

Еще в исследовании Р. Мак-Края и П. Косты было установлено, что использование более эффективных (субъективно) стратегий совладания связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью. Наиболее эффективными для решения проблемы испытуемые считали веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор, тогда как враждебность, нерешительность и уход в фантазию расценивались как наименее эффективные «для дела». К субъективному снижению стресса приводили вера, саморазвитие в результате стресса, поиск поддержки, юмор. Напротив, к усилению стресса приводили самообвинение, нерешительность и враждебность [2, с. 400].

Рассмотрение специфики возникновения депрессивной симптоматики и ее взаимосвязи с совладающим поведением на примере личности студента обусловлено тем, что студенческая деятельность является эмоционально напряженным видом социальной активности личности и характеризуется постоянным присутствием выраженных стрессоров. Хроническая эмоциональная насыщенность деятельности студента требует от него наличия развитого самообладания, навыков саморегуляции, разнообразных способов совладания с трудностями и оказывает влияние на развитие депрессивной симптоматики.

Результаты исследования О.В. Муравьевой и Т.Н. Разуваевой показали, что у больных депрессией страдают буквально все сферы личности: эмоциональная, когнитивная, поведенческая, а также волевая и интеллектуальная. Нарушения в данных сферах приводят к понижению адаптационного потенциала личности, затруднению эффективного использования копинг-механизмов и механизмов совладания в

затруднительных ситуациях. Симптомы, наблюдающиеся при депрессивных расстройствах, могут приводить к затруднению эффективного использования копинг-механизмов [3, с. 275].

В исследовании Гунзурновой Б.А. о взаимосвязи депрессии и копинг-стратегий у онкологических больных было выявлено, что у онкологических больных есть предпосылки к дисгармоничному развитию копингов, так как при появлении депрессивной симптоматики, у таких больных будет наблюдаться снижение одной из самых эффективных копинг-стратегий – «Решение проблем» и одновременное повышение таких копинг-стратегий как «Поиск социальной поддержки» и «избегание» [4, с. 132].

С целью выявления взаимосвязи копинг-стратегий и проявления депрессивной симптоматики у белорусских студентов вузов нами было проведено исследование на базе Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В исследовании добровольно приняли участие 68 студентов Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. Из них студенты физического, биологического, математического факультетов и факультета психологии и педагогики. Средний возраст опрошенных составил 19.5 лет. В исследовании приняли участие 28 молодых людей и 40 девушек.

Для изучения применяемых индивидом копинг-стратегий была использована методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий»; для изучения депрессии была использована «Шкала депрессии Бека» (Beck Depression Inventory).

По результатам нашего исследования у большинства опрошенных, а именно у 60% испытуемых депрессивных симптомов обнаружено не было. Однако у 40% испытуемых были выявлены симптомы депрессии от легкой выраженности, до симптомов депрессии средней тяжести. Данная симптоматика проявляется в ухудшении настроения, снижении работоспособности, в пессимистическом взгляде на происходящее, в возникновении суицидальных мыслей, бессоннице. Испытуемые с депрессивной симптоматикой средней тяжести представляют собой группу риска. У них могут возникать навязчивые суицидальные мысли и даже попытки покончить жизнь самоубийством.

Похожее исследование было проведено Гунзуновой Б.А., исследование о взаимосвязи депрессии и копинг-стратегий у онкологических больных, выборка которой составила 30 человек. Было выявлено 40% испытуемых с отсутствием симптомов или легкой депрессией, 33,3% испытуемых имели симптомы умеренной депрессии и 26,7% обладали симптомами выраженной и тяжелой депрессии. Наши результаты и результаты выше описанного исследования согласуются.

Наиболее предпочтительные копинг-стратегии среди опрошенных студентов – стратегии «Разрешения проблем» и «Поиск социальной поддержки». Стратегия, которой опрошенные студенты отдают наименьшее предпочтение – стратегия «Избегания». Это означает, что

студенты в большинстве случаев предпочитают активно разрешать свои проблемы различными путями, нежели их избегать.

Для выявления взаимосвязи между двумя изучаемыми параметрами был проведен корреляционный анализ Спирмена. Корреляционный анализ взаимосвязи копинг-стратегий и соматических проявлений депрессии показал достоверную связь с копинг-стратегией «Избегание». Коэффициент корреляции по Спирмену  $r = 0,352$  при  $p = 0,03$ , что означает прямую взаимосвязь между этими двумя параметрами. На основании этого можно сделать вывод, что лица, избегающие обсуждения конфликтных вопросов и принятия решения в возникшей трудной ситуации, имеют более высокий уровень проявления соматических симптомов депрессии, таких как, бессонница, повышенная утомляемость и потеря аппетита.

Так же корреляционный анализ взаимосвязи копинг-стратегии «Разрешение проблем» и депрессивной симптоматики указал на то, что эти показатели имеют тенденцию к статистически достоверной связи. При котором коэффициент корреляции по Спирмену  $r = -0,219$  при  $p = 0,073$ , что может указывать на тенденцию достоверной обратной взаимосвязи между этими двумя параметрами. На основании этого, можно сделать вывод, что у людей, которые осуществляют поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять, возможно, будут в наименьшей степени испытывать проявления симптомов депрессии.

Для депрессивной симптоматики наиболее релевантной оказалась такая стратегия совладания как избегание. Корреляционный анализ по Спирмену показал, что взаимосвязь между параметрами «уровень депрессивной симптоматики» и копинг-стратегия «избегание» прямая  $r = 0,249$  и достоверная  $p = 0,040$ . На основании этого можно сделать вывод, что для лиц, избегающих проблем и трудностей, делающих все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что их дела плохи, характерны более высокие значения проявления депрессивной симптоматики, таких как ненависть к себе, чувство вины, низкая самооценка.

На основании полученных статистических данных были сформулированы следующие выводы:

- выраженная депрессия средней тяжести отмечается у 11% опрошенных; умеренная депрессия отмечена у 7%; легкую депрессию (субдепессию) имеют 22% испытуемых; не имеют депрессивных симптомов 60% испытуемых;

- наиболее предпочтительная стратегия совладания среди опрошенных студентов является стратегия «Разрешения проблем» и «Поиск социальной поддержки». Стратегия, которой опрошенные студенты отдают наименьшее предпочтение является стратегия «Избегания». Это означает, что студенты предпочитают активно разрешать свои проблемы различными путями, нежели их избегать;

- для лиц, избегающих проблем и трудностей, характерны более высокие значения проявления депрессивной симптоматики, таких как ненависть к себе, чувство вины, низкая самооценка;

– лица, избегающие обсуждения конфликтных вопросов и принятия решения в возникшей трудной ситуации, имеют более высокий уровень проявления соматических симптомов депрессии, таких как, бессонница, повышенная утомляемость и потеря аппетита;

– лица, осуществляющие поиск всех возможных путей решения трудной ситуации, наименее подвержены проявлениям симптомов депрессии.

#### Список литературы

1. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – №3 (17) – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n317/493rasskazo#e3> – Дата доступа: 01.04.2017.

2. MacCrae, R. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample / R. MacCrae, P. Costa // Journal of Personality. – 1986. –Vol. 54, № 2. – P. 385 – 405.

3. Муравьева, О. В. Взаимосвязь компонентов структуры личности и копинг-механизмов у больных с депрессией / О. В. Муравьева, Т. Н. Разуваева // Научные ведомости: Серия Гуманитарные науки. — 2014. — № 6 (177). Выпуск 21. С. 275 – 283.

4. Гунзунова, Б. А. Исследование взаимосвязи депрессии и копинг-стратегий у онкологических больных / Б. А. Гунзунова // Вестник. Социальные и гуманитарные науки. – 2015. – №1 (24). – С.127 – 134.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ**

*Некрашевич К.Г.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Важной составной частью психологической реальности любого человека, занимающегося спортом, является его эмоциональная действительность. При этом среди многообразных проявлений эмоций представляется важным выделить феномен тревожности и страха, преодоление которых в психологической подготовке спортсмена является чрезвычайно значимым.

Данную тему изучали такие авторы, как К.Э. Изард, С. Томкинс, Дж. Боулби, Х. Христозов, И.Д. Ялом, Г.М. Бреслав, Б.Дж. Кретти, Е.П. Ильин, С. Кьюркегор, Ильин Е.П., З. Фрейд и др.

Согласно З. Фрейду, страх – это состояние аффекта, объединение определенных ощущений ряда удовольствия-неудовольствие с соответственными иннервациями разрядки напряжения и их восприятие, а также, вероятно, и отражение определенного значимого события [1, с.136].

Страх и тревога – реальная часть жизни человека. Страх относится исследователями к одной из базовых (основных) эмоций.