

И. В. Сильченко

Факультет психологии и педагогики,
кафедра психологии

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ: ФАКТОРЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Психоземotionalные проблемы молодежи и студенчества привлекают все большее внимание исследователей (В. В. Войцех, Г. И. Семикин, 2006; В. С. Собкин, 2004; Е. Г. Дозорцева, 2006; Л. Ф. Обухова, 2006; А. М. Прихожан, 2000; Н. Н. Толстых, 2007 и др.). Особую тревогу в последние годы вызывает рост самоубийств среди молодежи.

Специфика вузовского обучения, как известно, совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что обусловлено значительными стрессовыми нагрузками, характерными для обучения в вузе и создающими дополнительные условия для проявления эмоциональной дезадаптации (Е. Д. Красик, Б. С. Положий, Е. А. Крюков, 1982; В. В. Войцех, Г. И. Семикин, 2006;

Т. Л. Крюкова, 2004). Значительная часть студентов, особенно младших курсов, накануне сессии демонстрирует высокие показатели эмоционального неблагополучия – депрессии, тревоги, повседневного стресса, т. е. попадают в группу риска по расстройствам аффективного спектра. К наиболее тяжелым последствиям эмоциональной дезадаптации в юношеском возрасте относятся суицидальные попытки, а также рост злоупотребления психоактивных веществ. Все это остро ставит задачу выявления личностных и межличностных факторов эмоционального неблагополучия студентов, изучения предикторов успешной переработки стрессогенных жизненных событий и совладания со стрессом, а также разработки на этой основе программ психопрофилактики и психотерапевтической помощи для молодежи.

В настоящее время в клинической психологии интенсивно дискутируется проблема взаимосвязи расстройств аффективного спектра с такими дисфункциональными личностными чертами как агрессия и враждебность (А. Б. Холмогорова, 2006; Н. Г. Гаранян, 2010; С. О. Кузнецова, А. А. Абрамова, С. Н. Ениколопов, А. В. Разумова, 2014).

Результаты исследований взаимосвязи различных параметров агрессии и враждебности и эмоциональной дезадаптации у студентов показывают, что для студентов вузов характерен высокий уровень эмоциональной дезадаптации, проявляющейся в симптомах депрессии, тревоги и интенсивного повседневного стресса. Студенты первого курса отличаются более высокими показателями суицидальной готовности и интерперсонального стресса. Однако показатели академического стресса достоверно выше у студентов третьего курса. Доказано, что студенты с высоким уровнем агрессии и враждебности (склонностью наделять социальные объекты негативными качествами) характеризуются более высоким показателями эмоциональной дезадаптации и повышенным уровнем стрессогенности жизни. М. В. Москова описывает взаимосвязь враждебности со студенческой дезадаптацией следующим образом: негативные представления о других людях индуцируют негативный аффект (страх, недовольство, гнев, разочарование), провоцируют дезадаптивные поведенческие стратегии – высокую конфликтность в отношениях или защитное дистанцирование, что, в свою очередь, может приводить к социальной изоляции и дефициту поддержки. Высокий уровень негативных эмоций, конфликтные отношения с окружающими, дефицит эмоциональной поддержки могут служить фактором тревожно-депрессивных расстройств» [1, с. 42].

Многочисленные клинические данные свидетельствуют, что для состояния здоровья весьма важное значение имеют не только негативные эмоции, но и способы, которыми человек справляется

с эмоциональными проблемами. Так установлено, что люди, привыкшие подавлять все негативные эмоции, в частности, гнев, больше подвержены риску психосоматических расстройств [2; 3], для них характерна выраженная агрессивность, сочетающаяся со склонностью к подавлению ее в открытой экспрессии и дефицитом навыков конструктивной агрессии [4, с. 41]. Выявлено, что стратегии подавления, сдерживания и даже дозированного отреагирования гнева и агрессии являются дезадаптивными как на организмическом, так и на межличностном уровнях функционирования индивида [5, с. 127].

Установлена связь агрессии и враждебности с преобладанием дезадаптивных форм совладающего поведения в сравнении со студентами с умеренным и низким уровнем враждебности – социальным избеганием и академической прокрастинацией, именно эти формы приводят к наиболее тяжелой неуспеваемости и дезадаптации молодых людей [1, с. 42].

Раскрывая механизмы, тормозящие проявление агрессии и враждебности, Ф. Б. Березин, Е. В. Безносюк и Е. Д. Соколова высказывают предположение о том, что недостаточная способность к адекватному отреагированию эмоций в поведении может быть связана с выраженной склонностью к его контролированию. Эта склонность в наибольшей мере определяется потребностью следовать принятой норме, не привлекать внимания окружающих к своим эмоциональным проблемам, выглядеть социально благополучно, сознательным стремлением соответствовать социальным ожиданиям. Контроль поведения оказывает двойственное влияние: его высокий уровень способствует улучшению социального взаимодействия и уменьшению числа фрустрирующих ситуаций и вместе с тем затрудняет адекватное отреагирование эмоций, что приводит к усилению вегетативно-гуморальной активации, нарастанию физиологических сдвигов [6, с. 47].

Сходной точки зрения придерживается и А.Б. Холмогорова, отмечая, что для этой категории лиц характерны особые ценностные установки, запрещающие переживание и открытое выражение гнева. Происхождение этих установок автор объясняет комплексом факторов макросоциальной (культуральные стереотипы) и микросоциальной (семейные нормы и коммуникации) среды [7, с. 50].

Проведенное нами исследование подтвердило приведенные результаты: у студентов с психосоматическими расстройствами выявлены достоверно более высокие, чем в норме, показатели агрессивности и враждебности. Наиболее высокие значения отмечены по следующим шкалам: раздражительность (9,7 баллов) – у 65 % испытуемых; подозрительность (10,2 балла) – у 80 % испытуемых; негативизм

(4,8 балла) – у 80 %; косвенная агрессия (4,3 балла) – у 66 %; «чувство вины» (5,6 баллов) – у 67 % испытуемых. При этом показатели прямых и открытых форм агрессии по шкалам «вербальная и физическая агрессия» в данной выборке незначительно отличаются от нормативных, что свидетельствует о склонности данной категории испытуемых к накоплению агрессивного и враждебного потенциала при выраженном ограничении его проявления.

Для формирования навыков регуляции и управления агрессивными и враждебными моделями поведения нами была разработана психокоррекционная программа, которая включала в себя обучение контролю над своими эмоциями и способами выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей; развитие умений обнаружить корни своего гнева (иррациональной агрессивности) в определенных ситуациях, предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству; формирование навыков снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию, научение конструктивным способам управления агрессией. Повторная диагностика доказала эффективность проведенной работы.

На основании проведенного теоретического и эмпирического анализа можно выделить следующие мишени психотерапевтических интервенций и профилактики возникновения эмоциональных нарушений у студентов: выраженные агрессивность и враждебность, недостаточная способность к адекватному отреагированию эмоций в поведении, использование неэффективных стратегий совладания со стрессом.

Поскольку эмоциональная дезадаптация тесно связано с состоянием серьезного психологического неблагополучия в исследовании и осуществлении программ профилактики и коррекции должны принимать участие профессиональные психологи, способные оказать высоко квалифицированную помощь соответствующему контингенту студентов.

Литература

1 Москова, М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: автореф. ... дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / М. В. Москова; МГПУ. – М., 2008. – 45 с.

2 Изард, К. Эмоции человека / К. Изард – М. : МГУ, 1980. – С. 252–334.

3 Березин, Ф.Б. Психологические механизмы психосоматических заболеваний / Ф. Б. Березин, Е. В. Безносок, Е. Д. Сколова // Российский медицинский журнал. – 1998. – № 2. – С. 43–49.

4 Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. ... дис. док. психол. наук : 19. 00. 04 / Н. Г. Гараян; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2010. – 44 с.

5 Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И. А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007. – 480с.

6 Холмогорова, А. Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра: автореф. ... дис. док. психол. наук : 19. 00. 04 / А. Б. Холмогорова. – М., 2006. – 52 с.