

эмоциональная поддержка важнее материальной. Придерживаются мнения, что каждый человек достоин того, чтоб его поняли и приняли, способны прощать. 23 % респондентов имеют низкий уровень развития гуманистического вектора. По их мнению, жертвовать своими интересами ради интересов другого – проявление слабости. Считают, что материальная поддержка важнее эмоциональной.

Проведенное эмпирическое исследование также позволило выявить взаимосвязь между степенью интернет-зависимости и психологическим здоровьем. Чем выше степень интернет зависимости, тем ниже уровень развития Я – вектора, стратегического, творческого, семейного векторов психологического здоровья.

#### Список использованных источников

1 Хасанова, И. В. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи / И. В. Хасанова, С. С. Котова // Образование и наука. – 2017. – № 4. – С. 146 – 168.

2 Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.

**УДК 159.9.019.43:316.622:316.627-055.2-056.83**

**А. А. Гавриленко**

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### **СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ С РИСКОМ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Приведены данные эмпирического исследования особенностей копинг-поведения у студентов с симптомами эмоциональной дезадаптации. Показано, что значительная часть студентов имеет выраженные показатели депрессии и испытывает психологический стресс различного уровня. У студентов с суицидальной направленностью по сравнению со студентами без суицидальных мыслей и намерений выше уровень стресса, ниже социальная поддержка семьи и друзей, они выбирают менее адаптивные способы совладания с ним.*

*Ключевые слова: копинг-поведение, социальная поддержка, риск суицидального поведения, депрессивная симптоматика, студенты.*

По данным ВОЗ, количество суицидов среди лиц 15–24 лет за последние 15 лет увеличилось вдвое, и ученые продолжают фиксировать тревожное повышение числа самоубийств во всем мире в этой возрастной группе [1]. Исследования свидетельствуют о широкой распространенности суицидального поведения в студенческой популяции [2; 3], что связывается с

уязвимостью психического здоровья молодых людей в силу высокого уровня учебных нагрузок, стресса, трудностей адаптации. Подчеркивается, что эффективное решение данной проблемы требует системного научного подхода и рассмотрения целого комплекса различных факторов, обуславливающих данное явление, и их взаимодействие между собой [4].

За рубежом предпочтение отдается концепции Диатез-стресс (Mann J.J., 1999). Согласно этой модели, суицидальное поведение развивается в результате наличия специфического диатеза (предрасположенности к суицидальному поведению, или повышенной чувствительности к факторам, снижающим порог его развития) и воздействия стрессоров (триггеров) – неблагоприятных психологических и социально-психологических факторов. В целом, в концепциях стресс–уязвимости психологическими предикторами суицида считают неэффективные механизмы совладания с тревогой, повышенную чувствительность к стрессу и объективной ситуации неопределенности, лишения, преграды в немедленном удовлетворении потребностей или решения проблемы, что актуализирует чувства страха, бессилия и поражения, недостаток толерантности к которым, ведёт к желанию через суицид немедленно избавиться от невыносимых переживаний [5].

Сторонники многофакторной психосоциальной модели расстройств аффективного спектра (Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян) одним из основных, если не ведущим фактором суицидального поведения, называют расстройства аффективного спектра, в том числе и субклинические состояния эмоциональной дезадаптации [4]. Отдельно выделяется такой важный фактор дезадаптации как неэффективные стратегии совладания со стрессом. Специфичным для группы студентов с суицидальной направленностью оказалось выраженность таких дезадаптивных копинг-стратегий, как «психическое избегание» и «вентилирование эмоций». В студенчестве негативные последствия высокой социальной тревожности могут особенно ярко проявляться в связи с необходимостью постоянного взаимодействия с другими студентами и преподавателями. Избегающее поведение, неспособность обратиться за помощью приводят к прокрастинации и отставанию в учебном процессе [3, с. 105].

Цель проведенного нами исследования состояла в изучении особенностей стрессовладеющего поведения и социальной поддержки у студентов с высоким уровнем суицидального риска. В нем приняли участие 82 респондента юношеского возраста, из них 14 юношей и 68 девушек.

Для диагностики выраженности суицидального риска использовался опросник депрессии (BDI) А. Бека в адаптации Н. В. Тарабриной (2001), позволяющий выявить симптомы депрессии. Уровень переживания стресса измерялся с помощью Шкалы PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой. Изучение стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) проведено с помощью Опросника способов совладания («SACS») Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации

Т. Л. Крюковой. Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS) (С. Зимет; Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский) была предназначена для оценки субъективного восприятия социальной поддержки респондентом. Она оценивает эффективность и адекватность социальной поддержки по трем аспектам – «семья», «друзья» и «значимые другие».

Проведенное исследование показало, что 74 % студентов отмечают в самоотчете симптомы депрессии: выраженная форма депрессии выявлена у 15 % испытуемых, умеренная форма депрессии – у 17 %, легкая депрессия у 41 % испытуемых. Симптомы депрессии отсутствуют только у 26 % студентов.

На основании ответов при заполнении пункта «Суицидальные мысли и желания» шкалы депрессии А. Бека среди обследованных студентов нами были выделены две группы: имеющие «пассивные суицидальные мысли» (7 %) и имеющие «суицидальные намерения» (2 %). Таким образом, наличие суицидальных мыслей и желаний отмечают 9 % обследуемых. Вместе они составили группу студентов с суицидальной направленностью.

Данные, полученные по шкале PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона, показали высокий уровень психологического стресса у 23 % испытуемых, средний уровень стресса зафиксирован у 20 % выборки, низкий уровень стресса – у 56 %. Все студенты с суицидальной направленностью переживают высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта у данной категории испытуемых и требует применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни [6, с. 41].

Исследование восприятия социальной поддержки позволило установить, что социальная поддержка семьи занимает лидирующее положение у 60 % студентов, социальная поддержка значимых других – у 30 %, а социальная поддержка друзей – только у 10 % молодых людей. Студенты с симптомами депрессии реже обращаются к ближайшему окружению за помощью по разрешению ситуации, чаще ощущают одиночество, имеют ограниченную возможность в получении эмоциональной поддержки. Следует подчеркнуть, что «семейная поддержка» занимает первое ранговое место у студентов без признаков депрессии, что подтверждает вывод А. Б. Холмогоровой, Н. Г. Гаранян и Г. А. Петровой о том, что конструктивная социальная поддержка выступает в качестве буфера, способствующего смягчению жизненных стрессов и их более успешной переработке [7, с. 36].

Для студентов с выраженными симптомами депрессии и повседневного стресса характерно преобладание дезадаптивных форм совладающего поведения. Испытуемые без признаков эмоциональной дезадаптации чаще используют копинг-реакции, направленные на «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт», «осторожные действия». Студенты с суицидальными мыслями и намерениями преимущественно

используют такие деструктивные стратегии и модели копинг-поведения, как «избегание» и «агрессивные действия». Такой копинг только усугубляет эмоциональное состояние и приводит к возрастанию стресса.

На основании проведенного исследования можно выделить следующие мишени психологической работы со студентами с суицидальной направленностью – дезадаптивные способы совладания с негативным аффектом, крайне узкий набор используемых копинг-стратегий.

#### **Список использованных источников**

1 Хритинин, Д. Ф. Условия формирования суицидального поведения у студентов медицинского вуза / Д. Ф. Хритинин, М. А. Сумарокова, А. В. Есин, Д. В. Самохин, Е. П. Щукина // Суицидология. – 2016. – Т. – №2 (23). – С. 49–53.

2 Войцех, В. Ф. Предэкзаменационный стресс и эмоциональные нарушения у студентов младших курсов / В. Ф. Войцех, Г. И. Семикин // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – № 2. – С. 14-18.

3 Холмогорова, А. Б. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Я. Г. Евдокимова, М. В. Москва // Вопросы психологии. – 2009. – №3. – С. 16–26.

4 Холмогорова, А. Б. Суицидальное поведение в студенческой популяции / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Д. А. Горшкова, А. М. Мельник // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 101–110.

5 Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1. – С. 45–51.

6. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

7 Холмогорова, А. Б. Социальная поддержка и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Т. А. Петрова // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: Материалы науч. конф., посвящ. Памяти А. В. Брушлинского / Рос. фонд фундамент. исслед., ин-т психологии РАН. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2003. – С. 24–37.

**УДК 316.77:37.062.3-053.5-057.874**

**М. А. Драенкова**

Научный руководитель: Е. В. Приходько, старший преподаватель  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

#### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ КАК КОРРЕЛЯТ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

*В статье представлены результаты исследования особенностей социально-психологической адаптации к школе у первоклассников с различным уровнем развития коммуникативных навыков*

*Ключевые слова: коммуникативные навыки, адаптация, развитие, дезадаптация, учебная деятельность*