

В. В. Авсиевич

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЮНОШЕЙ С СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ

Представлены результаты эмпирического исследования стратегий совладающего со стрессом поведения у подростков, склонных к суицидальному поведению. Выявлена специфика использования видов копинг-стратегий учащимися с различным риском суицидального поведения: в группе с тяжелой и выраженной депрессией частота встречаемости адаптивных копинг-стратегий значительно ниже, чем в группе подростков с отсутствием депрессивных симптомов.

В настоящее время одной из актуальных проблем, встающих перед специалистами в области психологии, является проблема суицидального поведения, особенно в подростковой популяции. Аналитические обзоры свидетельствуют, что за последние десятилетия наблюдается рост самоубийств среди подростков и молодежи в возрасте 11–24 лет. В числе возможных причин наблюдаемых процессов указывают ухудшение психического здоровья подростков в виде депрессивных симптомов [1], дефицит навыков решения проблем и совладания с жизненным стрессом [2]. Отмечается, что специфичными для подростков с суицидальной направленностью являются такие дезадаптивные копинг-стратегии, как «самообвинение» и «сравнение себя с другими» [3], психическое избегание и «вентиляция» эмоций [4].

С целью изучения характера копинг-стратегий у подростков, склонных к суицидальному поведению, нами проведено эмпирическое исследование на базе УО «Гомельский Государственный автомеханический колледж». Испытуемые – учащиеся 2 курса отделения автомехаников в возрасте от 14 до 17 лет. Общее количество выборки составило 100 человек.

Выраженность депрессивной симптоматики как показателя суицидального риска определялась с помощью опросника депрессивности (BDI) А. Бека в адаптации Н. В. Тарабриной. Для выявления групп копинг-стратегий использовалась методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, адаптированная Л. И. Вассерманом.

Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют о выраженности депрессивных состояний в исследуемой выборке. Так, установлено, что у 39 % учащихся выявлены симптомы депрессии в самоотчете, из них у 12 % испытуемых – тяжелая и выраженная формы депрессии, симптомы умеренной формы депрессии имеют 11 % учащихся, легкая форма депрессии отмечается у 16 % подростков.

Кроме того, полученные результаты свидетельствуют о достаточно высоком суицидальном риске у обследуемой выборки: 11 % учащихся отмечает в самоотчете наличие пассивных суицидальных мыслей («Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять»), а 6 % респондентов сообщают о намерении совершить суицид в любой подходящий момент («Я бы убил себя, если бы представился случай»).

Сопоставление показателей выраженности депрессивной симптоматики и копинг-стратегий показало (таблица 1), что в группе учащихся с тяжелой и выраженной депрессией частота встречаемости неадаптивных копинг-стратегий (58,3 %) значительно выше, чем адаптивных (8,3 %) и относительно адаптивных (33,3 %).

Таблица 1 – Соотношение уровня депрессии и копинг – поведения у подростков, в %

Уровень депрессии \ Группы	Адаптивные копинг-стратегии	Неадаптивные копинг-стратегии	Относительно адаптивные копинг-стратегии
Отсутствие депрессии	39,3%	14,7%	42,6%
Легкая депрессия	25%	31,3%	37,5%
Умеренная депрессия	45,4%	18,2%	36,4%
Выраженная и тяжелая депрессия	8,3%	58,3%	33,3%

У подростков без симптомов депрессии и с легкой депрессией преобладают относительно адаптивные копинг-стратегии (42,6 % и 37,5 %). В группе испытуемых с умеренно выраженной депрессией – адаптивные копинг-стратегии (45,4 %).

Сравнение показателей частоты использования различных групп копинг-стратегий учащимися с тяжелой и выраженной депрессией и без симптомов депрессии показало, что представители первой группы чаще используют неадаптивные когнитивные копинг-стратегии – «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» (55,4 %); неадаптивные эмоциональные копинг-стратегии – «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» (39 %); неадаптивные поведенческие копинг-стратегии – «активное избегание», «отступление» (59 %). Они предпочитают пассивные формы поведения, отказываются от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. У них преобладает подавленное эмоциональное состояние, безнадежность, покорность, злость и, как следствие, – пассивность, уединение, стремление уйти от активных интерперсональных контактов и отказ от решения проблем.

У подростков без признаков депрессии преобладают адаптивные когнитивные копинг-стратегии (69 %): «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»; адаптивные эмоциональные копинг-стратегии, такие как «протест», «оптимизм» предпочитают 74,7 % испытуемых данной группы; адаптивные поведенческие копинг-стратегии – «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» используют 75 % учащихся. Таким образом, испытуемые второй группы в трудных ситуациях анализируют возникшие трудности и возможные пути выхода из них, верят в собственные ресурсы и наличие выхода в любой, даже самой сложной, ситуации, сотрудничают со значимыми (более опытными) людьми, ищут поддержки в ближайшем социальном окружении.

Использование относительно адаптивных копинг-стратегий позволяет подросткам с отсутствием депрессивных симптомов адекватно оценивать трудность ситуации, придавать особый смысл ее преодолению, проявлять стойкость при столкновении со сложными проблемами, снимать напряжение, связанное с проблемами, временно уходить от решения проблем с помощью погружения в любимое дело, путешествия и т. д.

Корреляционный анализ позволил выявить достоверную связь между уровнем депрессии и копинг-стратегиями ($\chi^2 = 0,818, p \leq 0,05$).

Установлено, что показатели выраженной и тяжелой депрессии положительно коррелируют с такими неадаптивными копинг-стратегиями как «подавление эмоций» ($r = 0,672; p \leq 0,05$) и «диссимуляция» ($r = 0,642; p \leq 0,05$) и отрицательно – с адаптивными копинг-стратегиями ($r = - 0,250; p \leq 0,05$ и $r = - 0,197; p \leq 0,05$). Следовательно, с повышением уровня депрессии уменьшается частота использования

адекватных копинг-стратегий, и наоборот, предпочтение адекватных копинг-стратегий снижает выраженность депрессивной симптоматики.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что одной из задач профилактической работы с подростками группы риска суицидального поведения (с высоким уровнем депрессии) является развитие конструктивных навыков решения проблем, повышение эффективности совладающей системы, что будет способствовать успешности жизнедеятельности молодых людей и сохранению психического здоровья.

Литература

1 Розанов, В. А. Самоубийства среди детей и подростков – что происходит в чем причина / В. А. Розанов // Суицидология. – 2014. – №4 (17). – С.16–28.

2 Холмогорова, А. Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии/ А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – № 3. – С. 144–163.

3 Павлова, Т. С. Копинг-стратегии подростков с антивиталями переживаниями / Т. С. Павлова // Психологическая наука и образование. – 2013. – №1. – С. 1–14.

4 Холмогорова, А. Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 2. URL: <http://www.medpsy.ru>. – Дата доступа: 10.04.2019.

УДК 159.942.2:616.89-008.441.1-057.875

В. Ю. Адамовская

ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ И ФОБИЙ У СТУДЕНТОВ

Статья посвящена изучению страхов и фобий у студентов юношеского возраста. В данной статье представлен алгоритм работы психолога со страхами, фобиями в юношеском возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования по «Опроснику иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой) и «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест). Результаты, полученные в ходе исследования страхов, фобий у юношей и девушек, свидетельствуют о необходимости проведения коррекционной работы. Представлены результаты эмпирического исследования после проведения коррекционной программы.

На сегодняшний день проблема страхов и фобий не теряет свою актуальность. В современном мире на юношей обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных затормозить развитие потенциальных возможностей личности. Одним из таких факторов является страх. Большое внимание проблеме страха уделяется в детском саду и школе, так как наблюдается увеличение стрессовых ситуаций в образовательном процессе, отмечается рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревогой. Но не от всех страхов дети избавляются, и тогда они переходят в юношеский возраст, и количество «повзрослевших» страхов растет. Страхи начинают мешать учебному процессу, отрицательно сказываются на социальной активности юношей, его взаимоотношениях со сверстниками и педагогами. В связи с этим перед психологом встаёт ряд вопросов о выборе методов работы и о критериях эффективности коррекции.