

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 антивитальными 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.

Актуальность проблемы отношения к опасности человека признана во всем мире. В мире от социальных, техногенных, природных и иных катастроф ежегодно погибают более десятки тысяч человек, сотни тысяч человек становятся инвалидами, еще больше людей теряют здоровье, подвергаются насилию. Юноши – это та категория людей, который беспечно живут, открыты риску, демонстративности и всяческому признанию себя в обществе. Они мало задумываются о последствиях своих действий.

Теоретическое изучение проблемы страхов, фобий и отношения к опасности в юношеском возрасте актуализировали разработку алгоритма работы психолога с юношами и девушками, имеющими страхи, фобии и неадекватное отношение к опасности.

Алгоритм включает первичную диагностику, коррекционно-развивающую программу, повторную диагностику после проведения программы.

База исследования: Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины.

Выборку исследования составили 320 студентов ГГУ имени Ф. Скорины, средний возраст которых составил 18,36 лет. Из них 50 человек обучается на факультете психологии и педагогики, 30 человек – на факультете иностранных языков, 30 человек – на математическом факультете, 50 человек – на биологическом факультете и 160 человек – на экономическом факультете.

Психодиагностический инструментарий:

- «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой;
- тест «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест).

Результаты исследования уровня выраженности фобий с помощью «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня выраженности фобий с помощью «Опросника иерархической структуры актуальных страхов личности» Ю. В. Щербатых и Е. И. Ивлевой

Уровень выраженности фобии	Количество человек		Достоверность различий по F-критерию Фишера $\varphi_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ $\varphi_{кр} = 2,31$ при $p \leq 0,01$
	Женский (n=160)	Мужской (n=160)	
Низкий	38	58	$\varphi_{эмп} = 1,357$ при $p \leq 0,05$
Средний	26	36	$\varphi_{эмп} = 1,175$ при $p \leq 0,05$
Высокий	96	66	$\varphi_{эмп} = 1,939$ при $p \leq 0,01$

Согласно результатам исследования, представленным в таблице 1, по F-критерию Фишера не выявлены достоверно значимые различия в низком и среднем уровнях выраженности фобий между девушками и юношами (при $p \leq 0,05$), вместе с тем имеется тенденция к различиям между юношами и девушками на высоком уровне выраженности фобии (так как $\varphi_{эмп}$ попало в зону неопределенности). Также можно утверждать, что у девушек высокий уровень выраженности фобий преобладает над низким уровнем выраженности фобий ($\varphi_{эмп} = 4,344$ при $p \leq 0,01$), то есть девушки больше подвержены фобиям. Юношам свойственны все уровни выраженности фобий, высокий уровень имеется у 44 %. Таким образом, выявлен преобладающий уровень выраженности фобий у студентов – высокий, который преобладает у 162 человек (50,6 %).

Результаты исследования по тесту «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования типа относительно страха по тесту «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест)

Тип страха	Количество человек		Достоверность различий по F-критерию Фишера $\varphi_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ $\varphi_{кр} = 2,31$ при $p \leq 0,01$
	Женский (n=160)	Мужской (n=160)	
Альфа Смелый	0	6	$\varphi_{эмп} = 2,081$ при $p \leq 0,05$
Бета Уверенный	18	36	$\varphi_{эмп} = 2,318$ при $p \leq 0,01$
Гамма Колеблющий	26	52	$\varphi_{эмп} = 2,700$ при $p \leq 0,01$
Тета Трепещущий	90	62	$\varphi_{эмп} = 1,878$ при $p \leq 0,05$
Омега Тревожный	26	4	$\varphi_{эмп} = 4,315$ при $p \leq 0,01$

Согласно результатам исследования, представленным в таблице 2, по F-критерию Фишера выявлены достоверно значимые различия у девушек и юношей по всем типам страха. Девушки подвержены более сильным проявлениям страха, в то время как юноши – средним. Девушки наиболее подвержены Тета Трепещущему типу страха относительно других типов ($\varphi_{эмп} = 6,551$ при $p \leq 0,01$). У юношей преобладает Тета Трепещущий и Гамма Колеблющий тип страха над Альфа Смелым типом и Омега Тревожным ($\varphi_{эмп} = 7,249$ при $p \leq 0,01$). Наиболее выраженным типом страха у студентов является Тета Трепещущий, который преобладает у 152 человек (47,5 %).

Так как результаты первичной диагностики выявили большое количество студентов с высоким уровнем выраженности фобий и Тета Трепещущим типом страха, на основании первичной диагностики (первого этапа) проведенного эмпирического исследования была составлена программа по коррекции страхов и фобий у студентов. Программа состоит из 20 занятий, которые проводятся с регулярностью один раз в неделю (курс рассчитан на 5–6 месяцев). Занятия проводятся индивидуально и в группе. Длительность каждого занятия 60–120 минут.

В программе по коррекции страхов и фобий у студентов были использованы следующие методы:

- метод поведенческой коррекции (метод систематической десенбилизации и сенсбилизации);
- метод психодрамы;
- иммерсионный метод;
- методы арт-терапии:
 - а) изотерапия;
 - б) мандалотерапия;
 - в) песочная терапия;
 - г) сказкотерапия;
 - д) музыкотерапия;
 - е) игротерапия.

Арт-терапия – это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства. Она все чаще рассматривается как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, а также реализации на практике таких функций социализации личности, как адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная и профилактическая [1].

Видами арт-терапии являются изотерапия, мандалатерапия, сказкотерапия, танцевальная терапия, игровая терапия.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций – мандал [2].

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности [3].

Игровая терапия – это психокоррекционное использование игры, которое оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снять напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий [4].

Кататимно-имагинативная психотерапия («символ-драма»), называется также «методом сновидений наяву». Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов («картин») на заданную психотерапевтом тему, когда лежащий в расслабленном состоянии на кушетке клиент вызывает у себя с помощью терапевта похожие на сновидения образы – имагинации.

Работа с экзистенциальными страхами включает в себя:

- работу с тревогой, связанной со смертью;
- побуждение пациента рассказывать о своих сновидениях;
- использование вспомогательных средств для углубления осознания смерти;
- понимание тревог, связанных со смертью;
- определение видов защиты и способов уклонения от ответственности;
- работу с тревогой, связанной с изоляцией;
- столкновение пациента с экзистенциальной изоляцией.

Коррекционная работа происходит в следующих формах:

- индивидуальная форма арт-терапии;
- групповая форма арт-терапии.

После проведения коррекционной программы было проведено вторичное диагностическое исследование. С помощью Т-критерия Вилкоксона были выявлены статистически значимые различия между результатами первичной и вторичной диагностики, так как $T_{эмп}$ попало в зону значимости при $p \leq 0,05$.

Сделанный подробный анализ результатов первичной и вторичной диагностики позволяет выявить различия между показателями до и после прохождения коррекционно-развивающей программы. В соответствии с полученными первичными данными преобладал высокий уровень выраженности фобий и наивысшие степени ощущения страха – Омега Трепещущий и Тета Трепещущий типы. После прохождения коррекционно-развивающей программы у студентов стали преобладать средний и низкий уровни выраженности фобий, Омега Трепещущий и Тета Трепещущий типы страха сменились на Бета Уверенный.

Литература

- 1 Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – М. : Речь, 2007. – 336 с.
- 2 Эндрюс, Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. – М. : ЦАИ, 1998. – 176 с.
- 3 Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002 – 510 с.
- 4 Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова. – СПб. : Речь, 2003. – 208 с.

В. А. Александровская

ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО В ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена проблеме соотношения мужского и женского в личности. Описываются взгляды классиков на данную проблему – З. Фрейда, К. Юнга, а также современные представления – Ш. Берна, И. Кона, Н. Лебедевой. Рассматриваются особенности архетипа «Анима», «Анимус», раскрывается понятие «гендер». Затрагиваются основные подходы, раскрывающие механизмы формирования гендерной идентичности.

Актуальность проблемы объясняется изменениями в обществе, в большей степени постепенным отказом от гендерных стереотипов. Изменения происходят практически во всех сферах жизнедеятельности человека, в том числе изменения самого человека, его отношения к окружающему миру и к самому себе. В настоящее время ведется множество дискуссий по поводу равноправия мужчин и женщин, а также по поводу самого количества полов. Все больше людей по всему миру говорят о своем несогласии с традиционным разделением полов и отрицают бинарную гендерную систему. Появляются такие определения, как бигендер, агендер, интерсексуал, транссексуал и прочие. В некоторых странах введен закон о принятии третьего пола. Исходя из этого, возникает много вопросов по поводу возникновения таких перемен и появляется необходимость изучения этой проблемы.

Одним из первых, кто заговорил о феноменах мужского и женского, был К. Юнг. Отличительной особенностью психологии К. Юнга является понятие о коллективном бессознательном. Этот феномен объясняется как одна из форм бессознательного, которая несет в себе информацию психического мира всего общества.

Теория коллективного бессознательного не может быть таковой без архетипов – некоего принципа, который обеспечивает психическую реальность специфическими психическими содержаниями. Они дают о себе знать только с помощью некоторых проявлений, в качестве архетипических образов и идей. У отдельного человека архетипы проявляются в виде сновидений, грез, видений. К. Юнг отмечал: «Бесполезно заучивать наизусть список названий архетипов. Они являются комплексами переживаний, вступающих в нашу личностную жизнь и воздействующих на нее как судьба» [12].

Среди множества архетипов можно выделить архетип Анимы и архетип Анимуса. Как говорит К. Юнг, они отражают мнение о том, что каждый человек несет в себе определенные психологические черты противоположного пола.

Анима представляет собой автономное психическое содержание у мужчин, другими словами, это «внутренняя женщина» каждого мужчины. К. Юнг говорит о том, что для мальчика в первые годы жизни Анима сливается с матерью, и далее это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. Анима соотносится с понятием Эроса, который относится к любви и родственным связям. Мужская влюбленность является проекцией женского начала. Полноценное развитие Анимы позволяет мужчине понять и осмыслить суть человеческих взаимоотношений и позволяет ему проникать в глубинные уровни психического, в его архетипические слои.

Рассматривая особенности Анимы и Анимуса, соотношения мужского и женского в западной культуре, К. Юнг отмечает, что мужское ценится гораздо больше, чем женское, соответственно мужчине при осознании Анимы необходимо подняться на поверхность то, что рассматривалось им как низшее, ему необходимо спуститься с высоты, отказавшись от своей гордости, чтобы признать Аниму. Женщины