

*А. А. Гавриленко*

## **ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ**

*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 более высокий уровень эмоциональной дезадаптации, выше уровень стресса, они выбирают менее адаптивные способы совладания с ним.*

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. В ряде работ суицид рассматривается как следствие возникновения эмоциональной дезадаптации [3; 4; 5].

Проблема эмоциональной дезадаптации студентов ВУЗов привлекает все большее внимание специалистов различных областей медицины и психологии. Считается, что эмоциональная дезадаптация наиболее актуальна для студенчества, т.к. высокий темп, интенсивные учебные нагрузки, напряженность жизни, истощение, академические задолженности, трудности самоорганизации и дефицит социальной поддержки, социальные стрессы предъявляют повышенные требования к компенсаторным механизмам психики студентов, срыв которых приводит к возникновению психологических и социальных конфликтов [5; 6]. В связи с этим встает вопрос о факторах, затрудняющих успешное совладание с жизненным стрессом у студентов, или, наоборот, содействующих поддержанию их психического здоровья.

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

Для исследования выраженности эмоциональной дезадаптации и суицидальной направленности использовался опросник депрессии (BDI) А. Бека в адаптации Н. В. Тарабриной (2001), позволяющий выявить симптомы депрессии. Он состоит из 21 пункта, каждый из которых включает четыре высказывания, отражающих разную степень выраженности психопатологической симптоматики (ощущения тоски, чувства наказанности, пессимизма, никчемности, суицидальной готовности и т. д.).

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. Фолкмана в адаптации Т. Л. Крюковой. Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона дала возможность охарактеризовать

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 16 % испытуемых, умеренная форма депрессии – у 17 % , легкая депрессия у 41 % испытуемых. Симптомы депрессии отсутствуют только у 26 % студентов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Показатели уровня депрессии у студентов, в %

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 эмоциональной дезадаптации реже обращаются к ближайшему окружению за рекомендациями 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 эмоциональной дезадаптации, 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 эмоциональной дезадаптации (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.

## Литература

- 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. – 3 с.
- 3 Гаранян, Н. Г. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации в студенческой популяции / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Я. Г. Евдокимова, М. В. Москва.– М., 2007. – с.
- 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 Евдокимова, Я. Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов : дис. ... кандидат. Психол. наук : 19.00.13 / Я. Г. Евдокимова; Москва, Моск. гос. психол.-пед. ун-т, 2008.– 180 с.
- 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.