

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПРЕДИКТОР СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Хриптович Виктория
Александровна, профессор
кафедры управления и
экономики высшей школы
РИВШ, кандидат
психологических наук,
доцент, hriptovich@mail.ru



БЛАГОПОЛУЧИЕ



- не только объективный показатель удовлетворенности жизнью (оценка качества внешних условий жизни), но и субъективный показатель (оценка самим субъектом того, насколько его жизнь в целом близка к максимально желательному состоянию).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



- интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности (А.Г.Самохвалова, 2022);
- показатель переживания счастья и субъективной оценки качества жизни (Д.А.Леонтьев, 2020);
- в образовательном контексте – показатель переживания удовлетворенности образовательным процессом и субъективной оценки качества образования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ



- важнейший маркер суицидального риска;
- психологически неблагополучный человек значительно чаще испытывает печаль, злость, агрессию к другим людям и к себе;
- неблагополучных людей чаще посещают мысли о самоубийстве;
- попытки самоубийства также чаще совершаются неблагополучными людьми;
- ситуация крайней нужды и частое чувство неуверенности в завтрашнем дне значительно усиливает суицидальные настроения (И.Г.Кузина, 2015).

НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ



- российское исследование психологического благополучия студентов показало, что с психологическим неблагополучием столкнулись 74% из 32 000 опрошенных. Студенты сообщали о высоком уровне стресса и тревожности, чувстве одиночества, трудностях с концентрацией внимания. На наличие симптомов легкой депрессии указали 33% студентов, умеренной депрессии – 18%, депрессии средней тяжести – 12%, тяжелой депрессии – 11% студентов.

ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ



- молодые люди, характеризующиеся позитивным восприятием перспектив в будущем, ориентацией на крепкую семью и получение хорошего образования, доверительным отношением и принятием современных технологий, следованием мировым трендам экологической и гуманистической направленности, имеют более высокие значения общего благополучия и его компонентов по сравнению с теми, для кого приоритетна ориентация на повышение материального достатка и власти над другими людьми, характерны пессимистичное отношение к будущему, неудовлетворенность материальным положением, низкое доверие современным технологиям (О.М.Исаева, 2022).

ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ



- благополучие коррелирует с мышлением, ориентированным на рост, а неблагополучие – с фиксированным мышлением. Способность планировать, отслеживать и контролировать процесс учебной деятельности (метакогнитивная включенность), направленность на внешний мир (экстраверсия) и более высокая степень организованности (осознанность) оказывают положительное влияние на уровень психологического благополучия. При этом выраженный поддерживающий эффект имеет использование стратегии смещения фокуса на позитивные стороны стрессовых ситуаций, поиск положительного смысла произошедших событий в целях личного роста или приобретения нового опыта. Наибольшим деструктивным потенциалом обладают высокий уровень нейротизма и склонность винить себя в стрессовых ситуациях, не принимая во внимание перспективу использования негативного опыта (Е.Г.Денисова, 2022).

ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ



- внешняя сепарация молодежи от родителей, связанная со способностью самостоятельно принимать решения, совершать выбор, способностью к самообслуживанию, пространственным отделением и финансовой независимостью, ведет за собой внутреннюю, связанную с формированием идентичности и личностной зрелости. Сепарация, особенно внешняя – это болезненный и трудный для молодого взрослого процесс, однако преодоление этих трудностей ведет к росту психологического благополучия и формированию субъективной зрелости (В.Р.Манукян, 2022).

ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ



- только четверть белорусских студентов имеют высокие показатели психологического благополучия. Некоторые показатели психологического благополучия («автономия» и «управление окружением») у студентов первого курса значимо ниже, чем у старшекурсников; другие («позитивные отношения с окружением») у юношей значимо ниже, чем у девушек (Г.А.Фофанова, 2020).

БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ



- является условием психологического благополучия личности студентов и понимается как защита общественного порядка и спокойствия, духовных ценностей, прав и свобод учреждений образования и их нормальной деятельности. Характеристиками нарушения психологической безопасности личности являются постоянное ожидание неудачи, безразличие (к учебе, домашним делам, внешности, друг к другу), страх перед собственной несостоятельностью, чувство недоверия, приводящие к хроническому стрессу, профессиональному выгоранию, соматическим заболеваниям.

БЛАГОПОЛУЧИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ



- 1. Качество образования, в котором выделяются содержательный (актуальность и прикладной характер получаемых знаний; фундаментальность знаний; содержание и структура учебных планов, подходящая сложность дисциплин) и организационный (возможность выбора индивидуальной траектории обучения, баланс в соотношении объема дисциплин и количества часов по ним) аспекты.
- 2. Удовлетворенность местом обучения: общая удовлетворенность вузом (престиж и репутация вуза, перспективы трудоустройства, помощь в профессиональном самоопределении); удовлетворенность образовательной программой (переживание «правильности» выбранной специализации, совпадение ожиданий от содержания образовательного процесса и ее фактическим наполнением).

БЛАГОПОЛУЧИЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ



- 3. Взаимоотношения с другими участниками образовательного процесса: с преподавателями (обратная связь от преподавателей, доброжелательное и уважительное отношение); с однокурсниками (учебное общение, дружелюбная атмосфера, внеучебное общение и совместный досуг).
- 4. Поддержание здоровья: поддержание ментального здоровья (возможность заниматься хобби, разделение учебного и личного времени и пространства); поддержание физического здоровья (наличие физической активности, построение индивидуального распорядка дня).

1 ЗАПРОС НА СНЯТИЕ СИМПТОМА



- жалобы на депрессивную и тревожную симптоматику («вечная депрессия», «ничего в этом мире не имеет значения», «депрессивные мысли», «борьба с негативными мыслями», «проблемы с хронически плохим настроением», «плачу без причины», «отсутствие полноценных эмоций», «мне бы хотелось избавиться от съедающей тревоги при малейших трудностях», «панические атаки», «страхи»);
- жалобы на деперсонализацию («опустошение внутри»);
- жалобы на амотивационные и астенические симптомы («отсутствие мотивации, энергии», «чрезмерная переутомляемость», «усталость», «апатия», «вопросы полной неэффективности», «выгорание»);
- обсессивно-компульсивные симптомы («как бороться с мыслями о том, что все плохо, потому что нет денег», «как избавиться от навязчивых мыслей», «компульсивное переедание», «как перестать причинять себе боль и сконцентрироваться на учебе»);
- жалобы на эмоциональную лабильность («эмоциональные качели», «быстрая смена настроения»);

2 ЗАПРОС СНЯТИЕ СИМПТОМА



- жалобы на снижение когнитивных функций («проблемы с когнитивными функциями», «проблемы с концентрацией внимания»);
- аддиктивное поведение («вредные привычки», «расстройства пищевого поведения»);
- психосоматические симптомы («навязчивая тревога иногда мешает дышать и сбивает сердечный ритм», «проблемы со сном», «гиперсомния», «тремор», «психосоматика – за 2020 год я болела столько раз, сколько за последние 5 в сумме»);
- жалобы на суицидальные мысли («борьба с желанием наложить на себя руки»);
- жалобы на психотическую симптоматику («галлюцинации»);
- неконкретизируемые жалобы на психическое здоровье в целом («по поводу психического здоровья», «болезненные состояния», «посттравматическое стрессовое расстройство», «хотелось бы узнать, как можно хотя бы немного скинуть этого кошмара не медикаментами»).

3 ЗАПРОС НА САМОРАЗВИТИЕ



- запрос на обучение конкретным техникам нормализации собственного состояния («как не накручивать себя по разным поводам», «контроль эмоций», «способы эмоциональной разгрузки», «как научиться контролировать свою агрессию», «как бороться с отсутствием мотивации в условиях ограничения возможности восполнения ресурсов», «психогигиена», «как перестать реагировать на критику в свой адрес», «как простить обидчиков», «как поднять свою самооценку, избавиться от отрицательных мыслей (самокритики)», «как поднять самоуверенность», «как не расстраиваться из-за неидеального дня»), а также развитие навыков коммуникации («способы общения в сниженных контактах с друзьями», «публичного выступления», «социализации в обществе», «адаптации к самостоятельной жизни»).

4 ЗАПРОС НА САМОПОЗНАНИЕ



- запросы о помощи в самопринятии и самопонимании («трудности в принятии себя», «моего отношения к себе», «самоопределение», «жизненные цели»),
- запрос о структурировании Я-концепции («разбор своего характера», «анализ себя», «поиск себя», «понять и не гнобить себя, возможно, полюбить себя»),
- запрос об определении способностей («профориентация», «профессиональное самоопределение»).

4 ЗАПРОС НА САМОПОЗНАНИЕ



- запросы о помощи в самопринятии и самопонимании («трудности в принятии себя», «моего отношения к себе», «самоопределение», «жизненные цели»),
- запрос о структурировании Я-концепции («разбор своего характера», «анализ себя», «поиск себя», «понять и не гнобить себя, возможно, полюбить себя»),
- запрос об определении способностей («профориентация», «профессиональное самоопределение»).

5 ЗАПРОС НА ИНФОРМАЦИЮ



- запросы о границах нормы («нормально ли это»), расширении знаний в области диагностики состояний («диагностика аутизма и шизоидных расстройств»), методам работы с другими («работа с трудными подростками»), о вопросах академической успешности («как продолжать учиться успешно», «как сдать сессию, когда пропустил большую ее часть», «как спокойно и без стресса закончить обучение», «вопрос распределения времени», «совмещение работы и учебы»).

6 ЗАПРОС НА ТРАНСФОРМАЦИЮ



- экзистенциальные вопросы («неопределенность будущего», «бесперспективность будущего», «почему время идет так быстро», «как перестать бояться смерти», «одиночество»), помощь в достижении личностной целостности («нахождение себя», «высказаться о наболевшем; рассказать, что беспокоит, и найти общий путь решения проблемы»), помощь в освобождении от прежнего личностного сценария («как перестать быть настолько ответственной, что всю свою личную жизнь приходится откладывать “на потом” в целях выполнения учебного плана, но это “потом” все никак не наступает»).

7 ЗАПРОС НА ОНОШЕНИЯ



- экзистенциальные вопросы («неопределенность будущего», «бесперспективность будущего», «почему время идет так быстро», «как перестать бояться смерти», «одиночество»), помощь в достижении личностной целостности («нахождение себя», «высказаться о наболевшем; рассказать, что беспокоит, и найти общий путь решения проблемы»), помощь в освобождении от прежнего личностного сценария («как перестать быть настолько ответственной, что всю свою личную жизнь приходится откладывать “на потом” в целях выполнения учебного плана, но это “потом” все никак не наступает»).

СТРЕСС



- связан с характерными чувствами новизны, неожиданности и неприятности. Стресс – это адаптационная реакция человека на внутренние или внешние угрозы. Воспринимаемый стресс является результатом оценки человеком степени опасности стрессора, а также оценки собственных способностей справиться с ним. Оценка уровня стресса имеет решающее значение для разработки эффективных мер по управлению им (Ю.А.Маракшина, 2024).

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС



- как реакция на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями, на факторы, связанные с учебой, сказывается на обучении, препятствует академической успеваемости, а трудности с успеваемостью, в свою очередь, усиливают учебный стресс.
- Стрессоры – это большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, непонятные учебники и нерегулярное питание, жизнь вдали от родителей, неумение правильно организовать свой режим дня, неуверенность перед будущим, разочарование в профессии, совместное проживание с другими студентами (И.В.Городецкая, 2016; И.В.Новгородцева, 2015).

ИНДИКАТОРЫ УЧЕБНОГО СТРЕССА



- недостаток сна; несданные вовремя работы; невыполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков занятий; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине; отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе; увеличение учебной нагрузки; плохие физические условия; изменение числа друзей; конфликты с одноклассниками; переезд, изменение финансового положения; ощущение постоянной нехватки времени; плохое настроение; депрессия; низкая работоспособность; повышенная утомляемость; неуверенность в своих силах; отсутствие интереса к учебе; повышенная раздражительность; рассеянность; повышенная конфликтность (И.В.Городецкая, 2016; И.В.Новгородцева, 2015).

СТРЕСС



- И хотя учебный стресс наиболее выражен у студентов младших курсов, однако он проявляется и у студентов старших курсов. Если первокурсники больше переживают по поводу жизни вдали от родителей, осознают свое неумение правильно распорядиться ограниченными финансами, то старшекурсники испытывают страх перед будущим (Н.А.Антонова, 2021). А стресс, развивающийся в период сдачи экзаменов, является причиной значительных функциональных изменений, и его длительное воздействие может привести к развитию целого ряда заболеваний (И.В.Городецкая, 2015).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС



- усиливает внешнее давление, оказываемое на студентов. Многие родители, преподаватели и просто знакомые считают нужным подчеркивать важность этого мероприятия (усиливают эмоциональный компонент учебного стресса) вместо того, чтобы научить студентов стратегиям совладания (усилив поведенческий компонент). Некоторые даже занимаются запугиванием, рисуя печальные перспективы будущего в случае провала, что приводит к когнитивному искажению «катастрофизация». Давление усиливает чувства изоляции, беспомощности, безнадежности, собственной незначимости.

ОСНОВНОЙ СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР



- в экзаменационный период – **внешнее давление**, оказываемое на студентов. Многие родители, преподаватели и просто знакомые считают нужным подчеркивать важность этого мероприятия (усиливают эмоциональный компонент учебного стресса) вместо того, чтобы научить студентов стратегиям совладания (усилив поведенческий компонент). Некоторые даже занимаются запугиванием, рисуя печальные перспективы будущего в случае провала, что приводит к когнитивному искажению «катастрофизация». Все это усиливает чувства изоляции, беспомощности, безнадежности, собственной незначимости.

РОДИТЕЛИ

- Учебный стресс является лишь непосредственным стрессором, в то время как основная проблема многих ушедших из жизни студентов заключается в завышенных ожиданиях, скорее всего «заложенных» родителями, в их стремлении «вложить как можно больше» в своих детей, и одновременно в сложностях коммуникации с родителями. Стремление развить способности не всегда сочетается с умением сформировать такие характеристики как жизнестойкость и стрессоустойчивость, что влечет за собой неспособность принять свое поражение как временную неудачу и выстоять в трудной ситуации, найти ресурсы поддержки, обратиться за помощью и т. д. Еще одним травмирующим фактором может быть стыд перед родителями, которые порой ценой больших усилий оплачивают образование студентов в престижных ВУЗах, страх «разоблачения» и «позора» перед сверстниками и подобные переживания (В.А.Розанов, 2021).



ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС



- В группе студентов с суицидальной направленностью был выявлен высокий уровень повседневного стресса. Эта группа оказалась самой неблагополучной как в аспекте академического стресса, так и интерперсонального. Высокий уровень продолжительного повседневного стресса делает человека более уязвимым, ослабляя его способность преодолевать негативные события жизни. Стрессогенные факторы воздействуют на людей с суицидальной направленностью таким образом, что они не способны использовать эффективные и адекватные ситуации стратегии совладания. В стрессовой ситуации их способность действовать и знания существенно снижаются (А.Б.Холмогорова, 2009).

ФАКТОРЫ РИСКА



- Многие авторы среди факторов риска суицидального поведения главенствующую роль отдают антивитальным переживаниям безнадежности; безбудущности; брошенности; ненужности; одиночества. При этом одни авторы считают безнадежность даже более важным параметром суицидального намерения, чем депрессию; другие рассматривают одиночество большой длительности одним из основных суицидоопасных состояний (В.М.Климов, 2017). Одним из главных факторов суицидального риска является дисгармония межличностных отношений, которая приводит к дезадаптации (А.Б.Холмогорова, 2009).

ФАКТОРЫ РИСКА



- Наиболее выраженными диагностическими признаками суицидального риска у студентов обоих полов являются: аффективность, социальный пессимизм, максимализм, тревожность и ригидность (В.М.Климов, 2017).

ФАКТОРЫ РИСКА



- Испытуемые группы суицидальной направленности больше склонны к «социальному избеганию», больше испытывают социальную тревогу. Они испытывают дискомфорт в ситуациях, когда происходит взаимодействие с окружающими, например, в ситуации знакомства с новыми людьми или при необходимости вступить в беседу в компании. Высокий уровень социальной тревоги является специфичной характеристикой группы студентов с суицидальной направленностью, а также важным механизмом повышения уровня стресса. Полученные данные позволяют выделить социальную тревожность в качестве важной цели психологической помощи студентам с суицидальной направленностью, а также в качестве одной из основных мишеней профилактики суицидов в студенческой популяции (А.Б.Холмогорова, 2009).

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- выступать посредниками между студентами и СППС вуза, обращаться в СППС с запросом на профилактическую работу;
- быть осведомленными о маркерах суицидального риска у студентов;
- проводить цикл занятий, направленных на адаптацию студентов в вузе. Одного часа занятий по адаптации студентов к обучению в университете явно не достаточно;
- проводить факультетские просветительские мероприятия для студентов по актуальной тематике («Примерная матрица единого информационного часа по профилактике суицидального поведения»);

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- диагностировать факторы учебного стресса у студентов и обеспечить реагирование на выявленные проблемы;
- обеспечить студентов учебными материалами для самостоятельного освоения необходимых психосоциальных навыков, организовав групповую рефлекссию («Как справиться со стрессом», «Как общаться и понимать друг друга», «Как дружить, если ты взрослый»);
- снижать экзаменационные страхи и тревоги, создавать позитивный эмоциональный настрой студентов на экзамен;
- обучать студентов методам метапознания («Как учиться в свое удовольствие»);

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- обучаться методам вовлечения студентов в обучение (Хриптович, В. А. Связь учебной мотивации и учебной вовлеченности студентов / В. А. Хриптович // Высшая школа. – 2024. – № 5; Хриптович, В. А. Методы вовлечения студентов в обучение / В. А. Хриптович // Высшая школа. – 2025. – № 1);
- отслеживать участие студентов группы риска в организованных университетом мероприятиях;
- усилить работу в период месячника профилактики суицидального поведения.

ВЫВОД



- социальное благополучие общества является базисом для психологического благополучия человека, которое определяется субъективной оценкой своего положения в экономическом, правовом и социальном пространстве, ощущением инклюзии в данное пространство, удовлетворением своих жизненных потребностей, а также ощущением личной безопасности (то есть свободы и защиты человека от физического насилия и угроз).
Негативная оценка своего материального и социального положения, неудовлетворенность жизнью, ощущение своего исключения из социума в целом будут с большей вероятностью провоцировать суицидальное поведение, а удовлетворенность своей жизнью минимизирует риск появления такого поведения (И.Г.Кузина, 2015).

