

Опыт организации профилактики суицидов среди студентов на психологической службе вуза

Кузнецова С.А.

Северо-Восточный государственный университет (Магадан)

Проблема эффективности профилактики суицидов среди молодежи особенно остро встала в нашей стране в текущем году. В силу множественности причин суицидального поведения, принимаемые профилактические меры (юридические, социальные, медицинские и др.) должны иметь комплексный характер. Важным является вопрос о необходимых и возможных в рамках деятельности психологических служб в образовательных учреждениях мер профилактики молодежных суицидов. Насущной задачей является обмен опытом реализации существующих программ психологической профилактики.

Многолетние настойчивые пожелания сотрудников кафедры психологии Северо-Восточного государственного университета создать психологическую службу встретила понимание у нового руководства университета после суицидальной попытки несовершеннолетней студентки - первокурсницы в 2008 г. Общей целью созданной психологической службы является сопровождение процесса обучения студентов путем оказания бесплатной психологической помощи. Однако профилактика суицидов среди студентов является одной из наших центральных задач.

Особое внимание в деятельности службы уделяется группе риска - категории студентов, испытывающих серьезные трудности в социально-психологической адаптации в вузе, которые могут привести к негативным последствиям. Проблема заключается в том, что группа риска – это динамичная группа с подвижными границами, которую нельзя выделить раз и навсегда. Вследствие этого, работа по ее выявлению должна проводиться постоянно. Мы считаем, что наиболее целесообразно эту функцию возложить на кураторов учебных групп, так как они находятся в постоянном контакте с учебной группой и по своим обязанностям должны оказывать поддержку студентам. Психологическая служба ежегодно на каждом факультете проводит специальные семинары для кураторов. Содержанием семинара является ознакомление с причинами трудностей социально-психологической адаптации, обсуждение вопросов организации работы по выявлению группы риска, а также организации индивидуальной работы по преодолению кризиса, в том числе путем оказания помощи на психологической службе вуза. Целью семинара является установление контакта и отношений сотрудничества психологов службы с кураторами, выработка общей позиции, создание у кураторов ориентировочной основы осуществления профилактической работы.

Так, причины трудностей социально-психологической адаптации мы схематически объединяем в основные группы: 1) приводящие к хронической

неуспешности в учебной деятельности; 2) приводящие к хронической неуспешности в общении. Усугубляют трудности адаптации те причины, которые затрудняют доступ к социальной поддержке. Причинами неуспешности в учебной деятельности являются, во-первых, слабая учебная и познавательная мотивация. Она может быть следствием проблем в профессиональном самоопределении, влияния конкурирующей деятельности или конкретной ситуации, при которой проблемы в другой сфере выходят на первый план. Во-вторых, причинами неуспешности в учебной деятельности может быть слабая академическая подготовка, недостаточные способности. В-третьих, такой причиной может быть слабое здоровье (хронические заболевания, инвалидность). Среди причин неуспешности в общении могут быть обозначены индивидуально-психологические и социально-психологические причины. К индивидуально-психологическим причинам относятся, например, акцентуированность черт личности и т.п.). Кроме этого, затруднять общение могут особенности здоровья, например, инвалидность, психические заболевания, в частности, депрессия. К индивидуально-психологическим также относятся другие особенности, сильно выделяющие студента из группы, например, особенности внешности, принадлежность к какому-то меньшинству и т.п. К социально-психологическим причинам относятся: семейное неблагополучие, конфликты, отсутствие семьи у студентов из числа сирот и лишенных родительского попечения, отдаленность от семьи, как у иногородних студентов; особый, неблагоприятный социально-психологический климат в учебной группе; конфликты в общежитии; конфликты с преподавателями, а также слабо развитые коммуникативные навыки и другие причины. Проблемы возникают и нарастают по механизму замкнутого круга: например, проблемы, связанные с недостаточной академической подготовкой, приводят к неуспеху в учебе, что вызывает падение мотивации, студент «запускает» учебу, а это в свою очередь, ведет к дальнейшему неуспеху и т.д. Другой вариант заключается в том, что проблемы с общением, вызванные индивидуальными особенностями (например, тревожность, сензитивность, робость), приводят к социально-психологическим проблемам (низкий статус в группе, мало контактов), а это в свою очередь, усугубляет те же индивидуальные особенности.

Далее мы знакомим кураторов со стратегиями преодоления трудностей адаптации к вузу (как и к любой другой трудной жизненной ситуации). Конструктивными стратегиями являются сознательные, рациональные, ответственные решения студента, проявляющиеся в активном преобразовании ситуации в деятельности, в поведении и решении проблемы. Другим вариантом являются изменения установок, системы оценок, которые позволяют создать более позитивный взгляд на ситуацию и выработать новое отношение к ней. Такие стратегии, как правило, поддерживаются значимыми людьми. Деструктивными являются стратегии, приводящие к социально-психологической дезадаптации. Это избегание проблем, пассивно-страдательная позиция, конфликтность,

враждебность, нездоровая конкуренция; самопоражающие, аутоагрессивные действия. Они имеют последствия в виде изоляции от группы, отчисления, ухода студента из университета, нарушений психического и психосоматического здоровья; девиантного (отклоняющегося) поведения – злоупотребления психоактивными веществами, криминального поведения, суицидального поведения. Наибольшую опасность представляет суицидальный риск, и к любым сведениям о мыслях и намерениях следует относиться самым серьезным образом.

Предлагаемыми кураторам методами выявления студентов группы риска являются анализ документов (анализ сведений об успеваемости, в частности, результатов рейтинга, посещаемости занятий, сведений из личных дел студентов); наблюдение (за поведением студента в группе во время личного контакта с группой, общественных мероприятий); беседа (с преподавателями, и непосредственно со студентом). Очень важно, чтобы эта работа кураторов не нарушала контакта со студентами. Признакам нарушения адаптации, на которые может обратить внимание куратор, являются, во-первых, трудности в учебной деятельности: пропуски занятий, низкие баллы по рейтингу, жалобы преподавателей, жалобы самого студента. Во-вторых, признаками являются трудности в общении. Это конфликты, изоляция от группы: низкий статус в группе, постоянные насмешки, отвержение студента, избегание им общегрупповых мероприятий. В-третьих, должны обращать на себя внимание признаки депрессии (подавленное настроение, понурый усталый вид, пассивность, молчаливость). В-четвертых, различные признаки использования ПАВ, прежде всего неадекватность поведения. Как указано выше, особенности здоровья: инвалидность, хронические соматические заболевания (необходимость периодического лечения, индивидуального графика, сниженная работоспособность), сильно затрудняют нормативный процесс адаптации.

При выявлении студента группы риска мы рекомендуем куратору провести беседу с самим студентом или при необходимости с однокурсниками для первоначального определения проблемы и планирования совместных действий по ее разрешению. Основная роль куратора на этом этапе заключается в эмоциональной поддержке и выполнении информационно-диспетчерской задачи. Она состоит в том, чтобы посоветовать студенту, к кому он может обратиться за помощью. Это, безусловно, наша психологическая служба вуза, а также телефон доверия. Но также для решения проблем студентов может понадобиться помощь деканата, юридической службы и т.п., а в ряде случаев - помощь специалистов из служб вне университета (медицинские учреждения, органы внутренних дел и т.п.). В отдельных экстренных случаях о проблемах студента (суицидоопасность, риск для здоровья), куратору целесообразно информировать родителей.

Работа нашей службы осуществляется на основе принципов добровольности и конфиденциальности информации. Услуги оказываются студенту по его запросу. Наша психологическая служба большое внимание уделяет информационной работе

со студентами, ставит специальную задачу - снижение психологического барьера перед обращением за помощью. Привлечение нами для профилактической работы кураторов, которые могут посоветовать обратиться в трудной ситуации за психологической помощью повышает шансы своевременности ее оказания.

За время существования психологическая служба нашего вуза накопила положительный опыт психологического сопровождения студентов с высоким риском суицидального риска. Насущной проблемой является отсутствие в штате службы врача-психиатра.