графика. В связи с тем, что временной фактор оказывает влияние на удовлетворенность работой женщин, его можно включить в описание параметров удовлетворенности работой.

Таким образом, получены интересные результаты, свидетельствующие о том, что наличие ребенка с особыми потребностями может не влиять на удовлетворенность женщин работой, а необычный временной график, в данном случае сменный, может приводить к неудовлетворенности работой у женщин.

1. Белоусова М.В., Прусаков В.Ф., Уткузова М.А. Расстройства аутистического спектра в практике детского врача // ПМ. 2009. №38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasstroystva-autisticheskogo-spektra-v-praktike-detskogo-vracha> (дата обращения: 27.08.2019).
2. Гаранина О.А. К проблеме описания временных параметров образа мира профессионалов, работающих в разное время суток // Ученые записки кафедры психологии СМУ / под ред. В.П. Серкина. – Магадан: Кордис, 2003. – Вып. 3. – С. 17 – 21.
3. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд., исп. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 336 с.
4. Розанова В.А. Психология управления. – Москва: Альфа-Пресс, 2008. – 378 с.
5. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. – Саратов, 2008. – 296 с.

Зеленова Г.В.

Предрасположенность к депрессии современной молодежи

*Институт технологий (филиал) ДГТУ
(Россия, Волгоград)*

doi: 10.18411/lj-08-2019-16

idsp: ljjournal-08-2019-16

Аннотация

В данной статье обозначена проблема влияния ряда факторов на предрасположенность к депрессии, и ее воздействие на активность и деятельность молодых людей, их эмоциональное состояние, дано ряд определений понятия «депрессия». Подобраны методики и проведена психодиагностика предрасположенности к депрессии с целью оказания педагогической и психологической помощи.

Ключевые слова: предрасположенность, депрессия, эмоции, диагностика, молодежь.

Abstract

In this article the problem of influence of a number of factors on predisposition to depression, and its influence on activity and activity of young people, their emotional state is designated, a number of definitions of concept "depression" is given. Methods were chosen and psychodiagnosis of predisposition to depression was carried out in order to provide pedagogical and psychological assistance.

Keywords: predisposition, depression, emotions, diagnostics, youth.

Современный стиль жизни требует от нас выполнения многих обязательств: везде успеть, выполнить огромное количество заданий, поручений. Всего пару веков назад большее количество людей жили в деревнях и селах и занимались домашним хозяйством, не беспокоясь о том, что нужно куда-то ехать, спешить, боясь опоздать и получить выговор. В то время уровень благосостояния семьи зависел от её трудолюбия.

В настоящее время ситуация обстоит совершенно по-другому. 21 век – век информации и инновационных технологий, поэтому в приоритете интеллектуальный

труд. Человек, который хочет быть успешным должен изо дня в день покорять новые вершины, заводить полезные знакомства, подстраиваться под интересы других людей, чтобы каждый день на шаг становиться ближе к своей мечте, тратя на каждый маленький рывок большое количество эмоций. Именно поэтому многие люди вынуждены переезжать в крупные города, ежедневно преодолевая большие расстояния и проводя в транспорте до 5 часов в день (чтобы доехать до работы и вернуться домой), в связи с этим испытывая упадок сил и настроения.

Мир меняется. Это подтверждает тот факт, что наши дедушки и бабушки, родители, отучившись на определенный вид профессиональной деятельности всегда могли быть уверены, что полученные ими знания будут актуальны на протяжении их жизни. Что происходит сейчас? Ежедневно, каждый час, каждую минуту на нас «обрушается» огромное, можно сказать, колоссальное количество информации, которую должны уметь принимать и правильно использовать, прежде всего, в своих целях, а ведь такой поток данных негативно сказывается на нашем психологическом состоянии.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что каждый день сталкиваемся с проблемами в семье, на работе, в обществе и это определенным образом подрывает нашу психику. Современный мир диктует нам правила, согласно которым личность не можем показать свою слабость окружающим, а также должны оперативно находить выход из любой конфликтной ситуации, искать компромиссы, не показывать свои чувства. Невысказанные слова, невыплаканные слёзы, эмоции, которые никто не увидел, разрушают нас изнутри и являются фактором на пути к подавленному психологическому состоянию, что зачастую связывают с депрессией.

Целью данной работы является выявление уровня предрасположенности к депрессии у группы молодых людей – студентов вуза в возрасте от 17 до 21 года с помощью проведения психодиагностических методик. Актуальность такого исследования состоит в том, что студенты в процессе обучения зачастую испытывают некоторые трудности, которые накапливаясь, могут довести человека до тяжёлого психологического состояния. Молодые люди, которым вовремя не протянуть руку помощи и не выявить их психологическую проблему, в силу возраста, могут совершить необдуманный поступок. Именно поэтому особенно важно в нужное время обнаружить и начать бороться с подобным психологическим настроением, чтобы он не стал частью жизни и не привел к негативным последствиям.

Чтобы разобраться подробнее в таком психологическом состоянии, как депрессия, рассмотрим, что это такое.

Согласно исследованиям немецкого психиатра Эмиля Крепелину: «Депрессия характеризуется триадой симптомов торможения психической деятельности: аффективным, идеаторным и моторным торможением» [1].

В толковом словаре Ожегова: «Депрессия – угнетенное, подавленное психическое состояние» [2]. Из словаря психолога-практика: «Депрессия – это аффективное состояние, характерное отрицательным эмоциональным фоном, с изменениями сферы мотивационной, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения» [3].

Николай Гнатишин и Александр Белов в своей книге «Депрессия. Обрети утраченное» считают, что депрессия – это трагедия конкретного человека. Человек в депрессии испытывает боль и страдания, которые не придуманные, а самые настоящие. Депрессия, по их мнению, страшный и жестокий враг, отбирающий у человека саму жизнь, которую ему никогда не переиграть, не прожить заново. Также авторы приводят статистику развития депрессии, согласно которой, по данным различных исследований, от 10 до 40 % людей в мире страдают этим недугом [4].

Таким образом, состояние психологического упадка является серьезной глобальной угрозой человечества. Об этом говорит доклад Всемирной организации

здравоохранения. В нем указывается, что тяжелыми депрессивными расстройствами страдают не менее 6% мужчин и 9,5% женщин. Уже сейчас подавленное психологическое состояние – наиболее частая причина невыхода на работу, а к 2020 году, по прогнозам экспертов, станет самым распространенным заболеванием, обогнав сердечно-сосудистые и инфекционные заболевания [5].

Важным аспектом любого психологического состояния является своевременность его выявления. Зачастую для этого применяются различные психодиагностические методики, направленные на то или иное состояние человека. Рассмотрим результаты некоторых методик, использованные для выявления предрасположенности к депрессивным состояниям.

В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Шкала оценки депрессии Уильяма Цунга;
2. Опросник Аарона Бека;
3. Шкала-опросник CES-D;

1. Шкала оценки депрессии Уильяма Цунга - тест для самооценки депрессивных наклонностей, разработанный в Университете Дюка психиатром доктором Уильямом Цунгом. В тестировании учитывается 20 факторов, которые определяют четыре уровня депрессии. В тесте присутствуют десять позитивно сформулированных и десять негативно сформулированных вопросов. Каждый вопрос оценивается по шкале от 1 до 4 (на основе этих ответов: «никогда», «иногда», «часто», «постоянно»). Результаты шкалы могут быть от 20 до 80 баллов.

Результаты проведения данного теста среди исследуемой целевой аудитории показали: 60% из числа опрошенных пребывают в нормальном состоянии, т.е. количество баллов от 20 до 49; - 40 % от числа опрошенных испытывают состояние подавленного настроения в легкой форме, т.е. количество баллов от 50 до 59;

- минимальное количество баллов обследуемых – 44;
- максимальное количество баллов обследуемых - 59.

Опросник Аарона Бека - был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии. Результаты проведения данного опросника среди указанной целевой аудитории показали: у 30% опрошенных, отсутствуют депрессивные симптомы; у 50 % опрошенных, легкая степень предрасположенности к депрессии: у 20% опрошенных, умеренная предрасположенность к депрессии.

Шкала-опросник CES-D - разработан в США в 1977 г. и на сегодняшний день наиболее часто используемый в мире для проведения исследований депрессии. Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и, проранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно).

- 0-17 баллов – норма;
- 18-26 баллов – легкая депрессия;
- 27-30 баллов – депрессия средней тяжести;
- 31 балл и выше – тяжелая депрессия.

Результаты проведения данного опросника среди показали: у 40 % опрошенных, наблюдается нормальное состояние; 60 % опрошенных пребывают в состоянии психологического упадка в легкой форме.

- минимальное количество баллов обследуемых: 10
- максимальное количество баллов обследуемых: 26

Таким образом, исходя из проведенных исследований можно сделать вывод, что около 60% обследуемых пребывают в легкой степени депрессии и около 40% не

испытывают депрессивных состояний. Предрасположенность студентов к легкой степени депрессии объясняется рядом причин:

1. Некоторые исследования проводились утром (8-9 часов утра), поэтому на студентов влияло сразу несколько факторов – это не высыпание, также некоторые из обследуемых живут далеко от института и, следовательно, им приходится раньше вставать, что соответственно оказывает влияние на их психологическое состояние, и наконец, студентам присуще проспать назначенное время, следовательно, они могут не успеть позавтракать, что также отражается на результатах исследования.

2. Следующий фактор, влияющий на развитие депрессивного состояния – слабая успеваемость студента. Немаловажным фактором являются межличностные отношения обследуемого с друзьями, родственниками и проблемы в личной жизни.

Таким образом, рассмотрев понятие депрессии, изучив мировую статистику ее развития и проведя исследования группы студентов можно сделать следующий вывод: человек, страдающий депрессией или предрасположенный к ее проявлениям фактически выключается из активной жизни, из общества и семьи, становится малоактивным и недостаточно работоспособным. Люди с подобным психическим заболеванием и предрасположенностью нуждаются в психологической, медицинской и педагогической помощи, а также в поддержке родных и близких. Всё это в совокупности вернёт человека к жизни и разбавит яркими красками его серые, монотонные будни.

1. Цыганков Б.Д., Овсянников С.А. Психиатрия руководство для врачей.- М.: ГЭОТАР-медиа. 2011. <https://studfiles.net/preview/5868594/>
2. Ожегов С. Толковый словарь русского языкаС/М.: Мир и Образование, Оникс, 2011. — 736 с.
3. Словарь психолога-практика /состав. С.Ю. Головин.- Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.
4. Гнатишин Н.С., Белов А.А. Депрессия: обрети утраченное Издательство: Винница: Консоль, 2009. – 183 с.
5. Информационный бюллетень. Документационный центр ВОЗ ФГБУ «Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава РФ» (ЦНИИОИЗ).- М., 2017. <http://docs.spbmiac.ru/docs/materialy-voz/2017-god/informacionnyi-byulleten-za-aprel-1>.

Шалагинова К.С., Декина Е.В.

Оценка факторов суицидальных рисков в младшем школьном возрасте

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
(Россия, Тула)*

doi: 10.18411/lj-08-2019-17

idsp: ljjournal-08-2019-17

Аннотация

В статье представлены результаты исследования факторов суицидальных рисков в младшем школьном возрасте. Актуальность проблемы исследования обусловлена ростом числа суицидальных попыток в российском обществе, в том числе в молодежной среде. Своевременная диагностика суицидального риска, начиная с младшего школьного возраста, поиск причин, источников и возможностей предупреждения риска в поведении ребенка, конструктивные действия взрослых, способствуют более эффективной первичной и вторичной профилактике суицидов.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, суицидальный риск, младший школьный возраст.

Abstract

The article presents the results of a study of suicidal risk factors in primary school age. The relevance of the research problem is due to an increase in the number of suicidal attempts