

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СКЛОННОСТИ К
СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**RELATIONSHIP OF COPING STRATEGIES AND SUICIDAL RISK IN
ADOLESCENTS**

Т.А.Нифонтова, С.А.Корзун

T.Nifontova, S.Korzun

Белорусский государственный педагогический
университет имени М.Танка, Минск

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

В статье установлены наиболее стрессогенные факторы в юношеском возрасте: «Отношения с окружающими», «Деньги и проблемы с ними». Установленные положительные взаимосвязи копинг-стратегий с склонностей к суицидальному риску дают возможность предположить о существовании просуицидальных копинг-стратегий, повышающих суицидальный риск в юношеском возрасте и антисуицидальных – способствующих минимизации суицидального риска.

Копинг-стратегии; суицидальный риск; юношеский возраст

The article establishes the most stressful factors in adolescence: «Relationships with others», «Money and problems with them». The established positive relationships between coping strategies and suicidal risk tendencies suggest the existence of pro-suicidal coping strategies that increase suicidal risk in adolescence and anti-suicidal strategies that help minimize suicidal risk.

Coping strategies; suicidal risk; adolescence

Одной из актуальных задач современной высшей является предупреждение суицидальных склонностей у студентов. Такая работа как правило включает своевременное распознавание и коррекцию суицидогенных факторов, развитие «антисуицидальных» психологических особенностей, формирование таких черт характера, которые позволят личности противостоять суицидогенным триггерам, а также формированию продуктивных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

Социальные условия жизни современных молодых людей, проявляющиеся в динамичном темпе их жизнедеятельности, погружение в огромный информационный поток, острая необходимость в быстром

реагировании на жизненные ситуации, затрудняют адаптационные процессы личности, что приводит к серьёзным проблемам социализации. Сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, юноши и девушки не всегда находят эффективные способы их разрешения, и как следствие, в их жизни увеличивается количество психотравмирующих ситуаций, что негативно влияет на эмоциональное благополучие и психическое здоровье молодых людей.

Состояние психологического дискомфорта, которое остается от неадекватно разрешенной трудной жизненной ситуации, препятствует адекватной социализации юношей и девушек. В силу личностных особенностей молодых людей и особенностей их восприятия трудных жизненных ситуаций, данное напряжение может сниматься разными способами. Одним из таких способов и является аутодеструктивное поведение.

Одна из актуальных проблем современного общества – проблема аутоагрессивного поведения не только среди несовершеннолетних, но и среди студенческого сообщества. В психологии под аутодеструктивным поведением понимается такой способ взаимодействия человека с окружающими людьми и самим собой, при котором действия человека направлены на нанесение прямого или косвенного ущерба собственному соматическому или психическому здоровью, несут угрозу целостности и развитию личности человека [1; 2].

В психологии суицид рассматривается как намеренное лишение себя жизни [3]. Как подчеркивает Е.А. Григоренко суицидальное поведение – это сложное явление, которое имеет социальную, психологическую и психиатрическую составляющую [4]. В настоящее время в научной литературе представлены ряд концептуальных моделей суицидального поведения. В представленной модели А.Г. Абрумовой, самоубийство рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею конфликта. Эта дезадаптация имеет объективные и

субъективные проявления, а так же проявляется на двух уровнях: непатологическом и патологическом. Каждый случай самоубийства – это результат взаимодействия ситуационных и личностных факторов [3].

Опираясь на концепцию «Диатеза-стресса» Б.С. Положий предложил свою интегративную модель суицидального поведения. В рамках концепции «Диатеза-стресса» суицидальное поведение рассматривается как результат наличия предрасположенности к суицидальному поведению, или повышенной чувствительности к факторам, снижающим порог его развития (специфического диатеза) и воздействия стрессоров (триггеров), ускоряющих формирование такого поведения [5; 6].

Особое значение проблема выделения причин суицидального поведения приобретает в старшем юношеском возрасте. Следует отметить, что данный возрастной период все еще остается достаточно кризисным, так как ставит перед личностью наиболее сложные из возникающих в течение жизни задач развития. Они заключаются в совладании с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями, а также с реакциями общества на них и в адаптации к ним. При этом в юношеском возрасте не всегда имеется в наличии достаточный опыт преодоления трудных ситуаций. Сложность этого периода также заключается еще и в том, что в юношеском возрасте сохраняются тенденция к осознанию границ возможного поведения, присутствует видение мира в черно-белом свете максимализма и все еще продолжают эксперименты с возможностями своего тела и своей психики. Мнение сверстников, представления, распространенные в различных субкультурах, также все еще остаются значимыми, чем мнение родителей и преподавателей и других взрослых [7]. Все перечисленное и определяет уязвимость юношеского возраста в плане аутодеструктивных влияний.

Все больше исследователей обращают свое внимание на анализ причин и триггеров суицидального поведения. Так, изучая проблему суицидального поведения, А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян предложили многофакторную психосоциальную модель расстройств аффективного спектра, выделив 4

группы факторов возникновения суицидального поведения: макросоциальные, семейные, личностные, интерперсональные [8]. Особое место среди причин суицидального поведения, как отмечает Е.А. Григоренко, принадлежит наличию депрессивного состояния [4]. В свою очередь, Ю.А. Перфилов семейные проблемы относит к наиболее влиятельным причинам, провоцирующим проявления суицидальных намерений и действий в юношеском возрасте. К наиболее распространенным факторам суицидального поведения он относит следующие группы: неблагополучие семьи, проблемы в учебном заведении; депрессия; аддиктивное поведение; стресс; незрелость личности и определенные черты характера [9]. В качестве фактора риска возникновения суицидальных тенденций рассматривается и явление буллинга [10; 11].

Нередко триггерами суицидального поведения могут выступать малозначительные проблемы, связанные с учебой, перегрузкой, неуспеваемостью, конфликтами с учителями или сверстниками. Согласно исследованиям А.Е. Личко, изучившим поведение подростков и молодежи в возрасте 14-18 лет, суицидальные действия зачастую совершаются на фоне острой аффективной реакции, которая развивается по механизму «короткого замыкания», когда малозначительный повод может стать «последней каплей» и спровоцировать суицидальное действие [12].

Характеризуя суицидальное поведение юношеском возрасте, следует отметить и его отличительные особенности. Такое поведение может иметь различный психологический смысл и выступать как способ преодоления возникших трудностей, справиться с безвыходной ситуацией, являться «актом отчаяния»; как способ привлечь внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации; как акт протеста против чего-то или кого-то [13].

С точки зрения практической деятельности психолога наибольший интерес представляет собой изучение особенностей преодоления студентами

трудных жизненных ситуаций и соответственно развитие у них необходимых умений совладания с трудностями как наиболее эффективное средство психопрофилактики суицидального риска.

Проблеме совладания с трудными жизненными ситуациями придается большое значение в современной психологической науке [14; 15; 16; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Совладающее поведение, или копинг-поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудных ситуаций.

Общепризнанным считается, что копинг-поведение рассматривается как демонстрация определенных копинг-стратегий [16]. Стратегии рассматриваются как способы, пути, средства выхода из сложившейся ситуации. На сегодняшний день в психологической литературе описано значительное количество разнообразных копинг-стратегий. Одной из самых распространенных классификаций копинг-стратегий является классификация R.S. Lazarus и S. Folkman, которая сформулирована на основе результатов эмпирического исследования: стратегии противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки. Данные стратегии сгруппированы авторами в две группы: стратегии, направленные на решение проблем и стратегии, ориентированные на эмоции [15]. Принято считать, что в процессе жизни человека привычные формы совладания дополняются новыми, необходимость в которых вызывается сложившейся ситуацией. При этом личность обладает достаточно обширным репертуаром копинг-стратегий, и выбирает их в зависимости от характера критической ситуации [16].

В научной литературе достаточно представлено исследований по проблеме преодоления стрессовых ситуаций суицидентами разных возрастных категорий. Особенности разрешения трудных ситуаций молодежи представлены в исследованиях А.С. Орешкиной, Ю.В. Попова, В.И. Долговой

и др. [17; 18; 19]. Как подчеркивает А.С. Орешкина, для категории лиц юношеского возраста с суицидальными тенденциями в большей степени характерны копинг-стратегии подразумевающие «бегство-избегание» от разрешения стрессовых ситуаций [17].

Перечень индивидуально-психологических характеристик личности детерминирующих суицидальное поведение подростков и юношей далек от систематизации и конкретизации. В настоящее время не разработан тестовый профиль личности суицидента, и не разработан и не определен характерный комплекс тех личностных качеств, которые бы с точностью определяли бы наличие или отсутствие склонности к суицидальному поведению. Вместе с тем, некоторые авторы [18; 19] выделяют копинг-стратегии совладания со стрессом как факторы развития суицидального риска. Копинг-стратегии влияют на развитие адаптивного и дезадаптивного поведения личности. Они создают обобщенные личностные образования или устойчивые стили совладающего поведения. Следовательно, суицидальное поведение может выступать как внешняя форма дезадаптивных копингов поведения [18].

Существующие исследования указывают, что некоторые копинг-стратегии могут являться факторами, имеющими просуицидальную направленность, в то же время, как отдельные копинг-стратегии могут иметь выраженную антисуицидальную направленность [18; 19].

Такое рассмотрение копинг-стратегий как факторов суицидального поведения может открыть перспективы для профилактики суицидального поведения в рамках системы образования. Психологическая коррекция, обучение и выработка соответствующих копинг-стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций может способствовать снижению суицидального риска у молодых людей.

Исследование по проблеме проявления копинг-стратегий и суицидального риска в старшем юношеском возрасте проводилось в сентябре 2021 года на базе БГПУ им. М. Танка. В качестве респондентов участвовали 132 обучающихся 2-3 курсов из которых 29 юношей и 103 девушки. В качестве

диагностического материала были использованы методики «Выявление суицидального риска» (А.А.Кучера, В.П.Костюкевича); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхана; в адаптации Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский).

Методика «Выявление суицидального риска» А.А.Кучера, В.П.Костюкевича позволяет диагностировать не только наличие суицидального риска, но позволяет выявить стрессогенные проблемы, как факторы такого поведения, влияющие на состояние психологического комфорта. В результате статистического анализа было установлено, что наиболее стрессогенным фактором в юношеском возрасте является фактор «Отношения с окружающими» ($M=13,187$). Так же стрессогенным фактором в юношеском возрасте является фактор «Деньги и проблемы с ними» ($M=13,187$). Необходимо отметить, что для девушек, в большей степени, чем для юношей на психологический комфорт влияют «Семейные неурядицы» ($U=1944,500$; при $p=0,05$), «Чувство неполноценности, ущербности и уродливости» ($U=2053,500$; при $p=0,05$), «Потеря смысла жизни» ($U=2000,0$ при $p=0,05$). В свою очередь юноши более склонны к противоправным действиям и поступкам ($U=1658,50$; при $p=0,05$).

В результате исследования доминирующих копинг-стратегий установлено, что к наиболее предпочитаемым копинг-стратегиям в юношеском возрасте относят «Разрешения проблем» ($M=21,5$), «Поиск социальной поддержки» ($M=20,4$). Необходимо отметить, что девушки более чем юноши склонны к поиску социальной поддержки и избеганию проблем «Поиск социальной поддержки» ($U=2358$; при $p=0,05$), «Избегание проблем» ($U=2006$; при $p=0,05$).

При изучении взаимосвязи копинг-стратегий и склонности к суицидальному риску в старшем школьном возрасте выявлены отрицательные взаимосвязи стратегии «Разрешения проблем» и факторами «Алкоголь и наркотики» ($r=-0,307$; при $p=0,05$), «Добровольный уход из жизни» ($r=-0,374$; при $p=0,05$). Также стратегия «Разрешение проблем» отрицательно связана с фактором «Деньги и проблемы с ними» ($r=0,336$; при $p=0,05$). Выявлена

положительная взаимосвязь копинг-стратегии «Разрешение проблем» и «Отношения с окружающими» ($r=0,270$; при $p=0,05$). Проведенное исследование показало положительную взаимосвязь копинг-стратегии «Избегание проблем» и фактора «Семейные неурядицы» ($r=0,305$; при $p=0,05$). Также стратегия «Избегание проблем» положительно связана с фактором «Деньги и проблемы с ними» ($r=0,273$; при $p=0,05$). «Избегание проблем» положительно связано с фактором «Противоправные действия» ($r=0,227$ при $p=0,05$). Установлена положительная связь «Избегание проблем» и «Добровольный уход из жизни» ($r=0,358$ при $p=0,05$). Так же стратегия «Избегание проблем» отрицательно связана со шкалой «Отношениями с окружающими» ($r=-0,196$; при $p=0,05$).

Анализ выявленных корреляционных взаимосвязей позволяет предположить, что существуют копинг-стратегии, имеющие просуицидальную направленность. Установленные взаимосвязи копинг-стратегии «Избегание проблем» и факторов семейных неурядиц, денежных и финансовых проблем, противоправных действий и «добровольного ухода из жизни» позволяют предположить, что в случае возрастания неблагополучия по этим факторам и наличия неадаптивной и просуицидальной копинг-стратегии «Избегание проблем» возрастает риск суицидального поведения в юношеском возрасте. Вполне возможно, что студенты с выраженной копинг-стратегией «Избегание проблем», столкнувшись с семейными и финансовыми проблемами ищут выход в противоправных действиях и суицидальных намерениях, поскольку не имеют в своем поведенческом арсенале адаптивных стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций. При такой копинг-стратегии, суицидальное поведение может совершаться на фоне острой аффективной реакции, суицид как средство освобождения и ухода от сложившихся проблем. Полученные результаты согласуются с представленным данными в исследовании А.С. Орешкиной [17]. Так, для категории лиц юношеского возраста с суицидальными тенденциями в больше

степени характерны копинг-стратегии подразумевающие «бегство-избегание» от разрешения стрессовых ситуаций.

Выявленные особенности представленных взаимосвязей определенно могут явиться основанием для организации психолого-педагогического сопровождения с акцентом на обучение студентов в высшем учебном заведении адаптивным стратегиям решения финансовых и семейных проблем, достижения своих целей и удовлетворения потребностей адаптивными способами и действиями.

Следует отметить, что в ходе нашего исследования определена антисуицидальная копинг-стратегия. Использование стратегии «Разрешение проблем» связано с более позитивными отношениями с окружающими и умениями разрешать финансовые сложности. Предположительно, умение разрешать проблемы может способствовать не только финансовому, но и личному благополучию в отношениях с окружающими, более полной социальной адаптации. Так же, использование копинг-стратегии «Разрешение проблем» у студентов имеют выраженную антиалкогольную и антисуицидальную тенденцию. Поскольку у студентов присутствуют необходимые навыки для решения сложившихся жизненных сложностей, то ему нет необходимости видеть в алкоголе и суицидальном поведении выход из сложившейся ситуации, так как диапазон поведенческих реакций гораздо шире и позволят решить существующие проблемы. С психолого-педагогической точки зрения, такое разделение копинг-стратегий у студентов может являться значимым ресурсом для профилактической работы. Очевидно, что ряд студентов обладает необходимыми навыками выхода из сложной жизненной ситуации, что может быть на практике реализовано при помощи модели «Равный обучает равного». Использование данной модели в работе со студентами поможет обойти психологические барьеры и психологические защиты, которые присутствует в общении взрослых и юношей (преподавателя / куратора или психолога) и способствовать выработке антисуицидальных

копинг-стратегий, и как следствие, профилактике суицидального поведения среди студентов в высших учебных заведениях.

Следует отметить, что полученные данные, характеризуют только выборку студентов 2-3 курсов обучения и существует необходимость более детального исследования студентов и других курсов, поскольку психопрофилактическая работа по решению проблем суицидального поведения должна охватывать весь этап профессиональной подготовки студентов, и соответственно нуждается в постоянном научно-методическом обновлении и совершенствовании.

Обучающая среда в высшем учебном заведении должна быть ориентирована на помощь студентам в осуществлении ими экзистенциального выбора – выбора жизни против саморазрушения. Создание психолого-педагогических условий для реализации такого выбора возможно только через осознание преподавателями, психологами и сотрудниками всех органов и служб, работающих со студентами, ценностно-смыслового содержания данной работы и на этой основе включенности их в психопрофилактическую работу по выявлению, купированию и торможению суицидальной активности у студентов.

Таким образом, развитие эффективных механизмов совладания и овладение необходимыми навыками преодоления трудных жизненных ситуаций есть важное средство профилактики суицидальных рисков в студенческом возрасте. Именно развитие адаптивных копинг-стратегий у студентов рассматривается как значимый фактор профилактики суицидальных рисков.

Список использованных источников

1. Змановская, Е.В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская. – М. : Академия, 2008. – 288 с.
2. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука, 1990. – 222с.

3. Амбрумова, А. Г. Психология самоубийства / А.Г.Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. – 1996. – № 4. – С.14 – 20.
4. Григоренко, Е.А. Проблема суицидального поведения подростков / Е.А. Григоренко // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 5. – С. 40 – 45.
5. Mann, J.J. Toward a clinical model of suicidal behavior in psychiatric patients / J. J. Mann, C. Waternaux, G.L. Haas // Am. J. Psychiatry. – 1999. – № 156. – P. 181 –197.
6. Положий, Б.С. Концептуальная модель суицидального поведения / Б.С. Положий //Суицидология. – 2015. – № 1. – С. 3 – 7.
7. Евсеенкова, Е.В. Профилактика риска аутодеструктивного поведения старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости : дис. ...канд.психол.наук : 19.00.07 / Е.В. Евсеенкова. – Кемерово, 2020. – 2020. – 229 л.
8. Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: <http://medpsy.ru>
9. Перфилов Ю.А. Причины суицидального поведения в подростковом возрасте / Ю.А. Перфилов, Н.В. Юрковец // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2013. – № 9.– С. 279 – 280.
- 10.Фурманов, И. А. Личностные особенности и переживание насилия со стороны сверстников как факторы суицидального риска у подростков / И.А.Фурманов, В.Е. Купченко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2018. – № 2. – С. 38 – 46.
- 11.Мелехин, А.В. Взаимосвязь буллинга с риском суицидального поведения у старших подростков / А.В. Мелехин, А.А. Волочков // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – № 1. – С. 71 – 73.
- 12.Личко, А.Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей / А.Е. Личко. – Л. : Медицина, 1985. – 416с.
- 13.Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учебнометодическое пособие / Л. И. Максименкова. – Псков : Псковский государственный университет, 2013. – 400 с.
- 14.Сирота, Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [и др.]. – М.: Генезис, 2001. – 216с.
- 15.Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P.839 – 852.
- 16.Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – № 2. – С. 5 – 15.

17. Корзун, С.А. Взаимосвязь склонности к девиациям и стратегий копинг-поведения в юношеском возрасте / С.А. Корзун // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. Сборник научных статей. Выпуск 17. В 3 ч. Ч.3 / под ред. В.А.Гайсенюк. – Минск: РИВШ, 2017. – С.159 –166.
18. Орешкина, А. С. Особенности копинг-поведения суицидальной личности / А. С. Орешкина // Социальная и клиническая психиатрия. –2017. – №3. – С. 43 – 48.
19. Попов, Ю.В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков / Ю.В. Попов, А.В. Бруг // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2005. – № 1. – С. 24–28.
20. Долгова, В.И. Индивидуально-психологические детерминанты суицидального и антисуицидального поведения подростков / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 3. – С. 107 – 111.

22.02.2022