

С недавнего времени... появилось условие для счастья.

Условия для счастья... защита окружающей среды».

Седьмой тип. Гармонизировано взаимодействие с внешней и внутренней средой. Неблагоприятные влияния воспринимаются как стимулы к саморазвитию. Действия векторов творчества вовне и вовнутрь уравновешены. Творческое мышление реализуется на уровне усмотрения противоречий и формулирования задач, организации коллективной творческой деятельности по реализации замыслов решения проблем.

## СТУДЕНЧЕСКИЕ ДОКЛАДЫ

УДК 159.9.072.59:316.622:316.624.3:616.89-008.441.44-053.6

**В. В. Авсиевич**

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОДРОСТКОВ

*В статье представлены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий у подростков, склонных к суицидальному поведению. Выявлена специфика использования видов копинг-стратегий обучающимися с различным риском суицидального поведения: в группе с тяжелой и выраженной депрессией частота встречаемости адаптивных копинг-стратегий значительно ниже, чем в группе подростков с отсутствием депрессивных симптомов.*

*Ключевые слова:* копинг-поведение, суицидальное поведение, депрессивная симптоматика, подростки.

Аналитические обзоры свидетельствуют, что за последние десятилетия наблюдается рост самоубийств среди подростков и молодежи в возрасте 11 – 24 лет. В числе возможных причин наблюдаемых процессов указывают ухудшение психического здоровья подростков в виде депрессивных симптомов и тревоги, аддикций, что вызывается усилением психосоциального стресса, связанного с неравенством, одиночеством, кризисом семьи и недостатком социальной поддержки [2].

Результаты, полученные в цикле исследований, проведенных на основе многофакторной психосоциальной модели расстройств аффективного спектра [2], раскрывают психологические механизмы суицидального поведения и в качестве причин, предрасполагающих к совершению суицида, называются дефицит навыков решения проблем и совладания с жизненным стрессом [4]. Отмечается, что специфичными для подростков с суицидальной направленностью являются такие дезадаптивные копинг-стратегии, как

«самообвинение» и «сравнение себя с другими» [1], психическое избегание и «вентилирования» эмоций [3].

С целью изучения характера копинг-стратегий у подростков, склонных к суицидальному поведению, нами проведено эмпирическое исследование на базе УО «Гомельский Государственный автомеханический колледж». Испытуемые – учащиеся 2 курса отделения автомехаников в возрасте от 14 до 17 лет. Общее количество выборки составило 100 человек.

Выраженность депрессивной симптоматики, как показателя суицидального риска, определялась с помощью опросника депрессивности (BDI) А. Бека в адаптации Н.В.Тарабриной. Для выявления групп копинг-стратегий использовалась методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э.Хейма, адаптированная Л. И.Вассерманом.

Данные, полученные в исследовании, свидетельствуют о выраженности депрессивных состояний в исследуемой выборке (рис. 1).



**Рисунок 1–Показатели уровня депрессии у подростков**

Как видно на рисунке 1, тяжелая и выраженная формы депрессии выявлены у 12 % испытуемых, умеренная форма депрессии –11 %, легкая форма депрессии –16 %, отсутствие депрессивных симптомов у 61 % подростков. Таким образом, у 39 % учащихся выявлены симптомы депрессии в самоотчете.

Кроме того, данные исследования свидетельствуют (таблица 1) о достаточно высоком суицидальном риске у обследуемой выборки: 11 % учащихся отмечает в самоотчете наличие пассивных суицидальных мыслей («Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их

осуществлять»), а 6 % респондентов сообщают о намерении совершить суицид в любой подходящий момент («Я бы убил себя, если бы представился случай»).

**Таблица 1** Распределение подростков по уровню суицидальной направленности (пункт «Суицидальные мысли и желания» опросника шкалы депрессии Бека), в %

Варианты ответов при заполнении пункта «Суицидальные мысли и желания»		N=100	
		N	%
Я никогда не думал покончить с собой		83	83 %
«Пассивные суицидальные мысли»: «Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять»		11	11 %
Суицидальные намерения	Я хотел бы покончить с собой	1	1 %
	Я бы убил себя, если бы представился случай	5	5 %

Корреляционный анализ позволил установить статистически значимую связь уровня депрессии и копинг-стратегий ( $r = 0,363$ ,  $p < 0,05$ ). В частности, у подростков показатели, свидетельствующие от отсутствия депрессии, положительно связаны с такими адаптивными и относительно адаптивными копинг-стратегиями, как «протест» ( $r = 0,312$ ;  $p \leq 0,05$ ), «оптимизм» ( $r = 0,481$ ;  $p \leq 0,05$ ), «сотрудничество» ( $r = 0,363$ ,  $p \leq 0,05$ ), «сохранение самообладания» ( $r = 0,311$ ;  $p \leq 0,05$ ) и отрицательно – с неадаптивными: когнитивными – «смирение», «растерянность», эмоциональными – «подавление эмоций», «самообвинение»; поведенческими – «активное избегание», «отступление» ( $r = -0,250$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Показатели выраженной и тяжелой депрессии положительно связаны с неадаптивными копинг-стратегиями ( $r = 0,379$ ,  $p \leq 0,05$ ) и отрицательно с адаптивными копинг-стратегиями «проблемный анализ» и «оптимизм» ( $r = -0,337$ ,  $p \leq 0,05$ ), «сотрудничество» ( $r = -0,258$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Проведенное исследование показало, что у подростков без признаков депрессии преобладают относительно адаптивные копинг-стратегии (42,6 %), при легкой депрессии – относительно адаптивные копинг-стратегии (37,5 %), а у подростков с выраженной и тяжелой формой депрессии – неадаптивные копинг – стратегии (58,3 %).

Сопоставление показателей выраженности депрессивной симптоматики и копинг-стратегий (таблица 2) свидетельствует о том, что в группе учащихся с тяжелой и выраженной депрессией частота встречаемости неадаптивных копинг-стратегий (58,3 %) значительно выше, чем адаптивных (8,3 %) и относительно адаптивных – 33,3 % ( $U=1612$ ,  $p < 0,05$ ).

**Таблица 2 – Соотношение уровня депрессии и копинг-поведения у подростков, в %**

<b>Копинг-стратегии</b> <b>Уровень депрессии</b>	<b>Адаптивные копинг-стратегии</b>	<b>Неадаптивные копинг-стратегии</b>	<b>Относительно адаптивные копинг-стратегии</b>
Отсутствие депрессии	39,3 %	14,7 %	42,6 %
Выраженная и тяжелая депрессия	8,3 %	58,3 %	33,3 %

В группе учащихся с отсутствием депрессивных симптомов преобладают адаптивные копинг-стратегии (39,3 %) и относительно адаптивные– (42,6 %), к неадаптивным копинг-стратегиям прибегают 14,7 % подростков ( $U=1674$ ,  $p<0,05$ ).

Таким образом, учащимся с выраженной и тяжелой депрессией свойственно физически избегать стрессовых ситуаций, стремление не попадать в конфликтные ситуации, склонность капитулировать перед трудностями, занимать выжидательную позицию, надеясь, что «всё разрешится само собой». Для них характерно чувство растерянности и беспомощности в ситуации стресса, они реже верят в благополучный исход ситуации, чаще прибегают к подавлению эмоций, смирению, покорности, игнорированию, диссимуляции, самообвинению, активному избеганию и отступлению. Неспособность таких лиц переключать внимание со стрессовой ситуации на другую может быть связана со склонностью фиксироваться на неприятных переживаниях.

Испытуемые без симптомов депрессии способны адекватно предвосхищать стрессовые ситуации и планировать свои действия по преодолению возможных проблем. Для них свойственны способность чётко координировать свои движения, точность планирования своих действий во времени и способность предвосхищать возможные конфликтные ситуации и планировать способы их разрешения. Они чаще используют формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций (*когнитивные копинг-стратегии*: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»). Их эмоциональное состояние характеризуется активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации (*эмоциональные копинг-стратегии*: «протест», «оптимизм»). Они используют *поведенческие копинг-стратегии* «сотрудничество», «обращение», «альтруизм», то есть вступают в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищут поддержку в ближайшем социальном окружении или сами предлагают ее близким в преодолении трудностей.

Использование относительно адаптивных копинг-стратегий позволяет подросткам с отсутствием депрессивных симптомов адекватно оценивать трудность ситуации, придавать особый смысл ее преодолению, проявлять стойкость при столкновении со сложными проблемами, снимать напряжение, связанное с проблемами, временно уходить от решения проблем с помощью погружения в любимое дело, путешествия и т.д.

Таким образом, анализ представленных выше результатов показывает, что поведение подростков с выраженной и тяжелой депрессией сопровождается использованием неадаптивных копинг-стратегий и, наоборот, неадаптивное копинг-поведение может приводить к развитию депрессивных симптомов.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что одной из задач профилактической работы с подростками группы риска суицидального поведения (с высоким уровнем депрессии) является развитие конструктивных навыков решения проблем, повышение эффективности совладающей системы, что будет способствовать успешности жизнедеятельности молодых людей и сохранению психического здоровья.

#### **Список использованных источников**

1 Павлова, Т.С. Копинг-стратегии подростков с антивитальными переживаниями / Т.С. Павлова // Психологическая наука и образование. – 2013. – №1. – С. 1–14.

2 Розанов, В.А. Самоубийства среди детей и подростков – что происходит и в чем причина / В.А. Розанов // Суицидология. – 2014. – Т. 5. – №4 (17). – С. 16–28.

3 Холмогорова, А.Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра / А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 2. URL: <http://www.medpsy> (дата обращения: 10.03. 2019 г.).

4 Холмогорова, А.Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 3. – С. 144–163.

**УДК 159.942.22-056.83**

**О. Е. Бондаренко**

Научный руководитель: О. А. Короткевич, старший преподаватель  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ НАРКО- И АЛКОГОЛЕЗАВИСИМЫХ**

*Статья посвящена проблеме формирования адаптивного поведения в молодёжной среде. Автор раскрывает актуальность исследования удовлетворенности жизнью нарко- и алкоголезависимых людей и приводит результаты эмпирического*