

## **КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**В. В. Авсиевич**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*  
Научный руководитель: И. В. Сильченко

### **ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

Рост самоубийств среди подростков и молодежи, отмечаемый многими исследователями этой проблемы, неизбежно ставит о вопрос о факторах, его детерминирующих. В числе возможных причин 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 [1].

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 [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 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. Тяжелая и выраженная формы депрессии выявлены у 12 % испытуемых, умеренная форма депрессии – у 11 %, легкая форма депрессии – у 16 %, отсутствие депрессивных симптомов – у 61 % подростков. Таким образом, 39 % учащихся имеют симптомы депрессии в самоотчете. Кроме того, в результате исследования выявлен достаточно высокий суицидальный риск 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»).

Изучение копинг-стратегий 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 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 % ( $U=1612$ ,  $p<0,05$ ). 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 стрессовые ситуации, стремление не попадать в конфликтные ситуации, склонность капитулировать перед трудностями, занимать выжидательную позицию, надеясь, что «все 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 четко 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», т. е. 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.

Корреляционный анализ позволил установить статистически значимую связь уровня депрессии и копинг-стратегий ( $r = 0,363$ ,  $p < 0,05$ ). В частности, у подростков показатели, свидетельствующие об отсутствии 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» ( $r = -0,258$ ,  $p \leq 0,05$ ).

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 депрессивных симптомов) является развитие конструктивных навыков решения проблем, повышение эффективности совладающей системы, что будет способствовать успешности жизнедеятельности молодых людей и сохранению психического здоровья.

### Список литературы

1. Розанов В. А. Самоубийства среди детей и подростков – что происходит и в чем причина // Суицидология. 2014. Т. 5. № 4 (17). С. 16 – 28.
2. Холмогорова А. Б., Воликова С. В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: <http://www.medpsy> (дата обращения: 10.02.2019).

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