

## Список использованных источников

- 1 Слободчиков, И. М. Современные исследования переживаний одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – С. 27-35.
- 2 Бячкова, Н. Б. Изучение одиночества: взгляды, теории, критерии / Н. Б. Бячкова // Семейн. психол. и семейн. терапия. – 1998. – №4. – С. 80-86.
- 3 Кольшко, А. М. Психология самоотношения: учебное пособие/ А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
- 4 Столин, В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис. д-ра псих. наук. / В. В. Столин – М., 1985. – 232с.

### **А. С. Цупикова**

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ЧЕРЕЗ КОРРЕКЦИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

*В статье рассматриваются вопросы психологической коррекции стрессоустойчивости и профилактики суицидального риска у подростков в условиях жизненной неопределенности. Представлена структура программы, направленной на профилактическую работу по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, коррекция стрессоустойчивости. Приведены данные эмпирического исследования, подтверждающие эффективность реализованного вмешательства.*

*Ключевые слова: стрессоустойчивость, суицидальный риск, подростковый возраст, психокоррекция, профилактика, профилактика.*

### **A. S. Tsupikova**

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel state university,

Gomel, Republic of Belarus

### **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEENAGERS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY THROUGH THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE AND PREVENTION OF SUICIDAL RISK**

*The article discusses the issues of psychological correction of stress resistance and prevention of suicide risk in adolescents in conditions of life uncertainty. The structure of the program aimed at preventive work to prevent suicidal actions among adolescents, autoaggression, correction of stress resistance is presented. The data of the empirical study confirming the effectiveness of the implemented intervention are presented.*

*Keywords: stress resistance, suicide risk, adolescence, psychocorrection, prevention, prevention.*

Современные исследования в области возрастной психологии и суицидологии указывают на значительную распространенность суицидальных тенденций среди лиц подросткового возраста. Согласно данным эпидемиологических исследований, добровольный уход из жизни находится на третьей позиции в структуре причин смертности

подростков 15–19 лет, уступая лишь несчастным случаям и онкологическим заболеваниям. Характерной особенностью суицидального поведения в данной возрастной группе является его преимущественно аффективная природа, когда решение о самоубийстве принимается спонтанно под влиянием острых психотравмирующих обстоятельств при недостаточной сформированности механизмов психологической защиты [1].

Дефицит стрессоустойчивости существенно ограничивает адаптационные возможности подростков, способствуя выбору деструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Особую группу риска составляют подростки с несформированными копинг-механизмами, неспособные адекватно регулировать свое эмоциональное состояние в условиях психологического напряжения. В связи с этим особую актуальность приобретает создание специализированных психокоррекционных программ, ориентированных на развитие стрессоустойчивости и формирование адаптивных поведенческих паттернов у подростков [2].

Разработанная психопрофилактическая программа базируется на комплексном подходе, включающем воздействие на эмоционально-волевую, когнитивную и поведенческую сферы личности [3]. Основной акцент в программе сделан на развитие способности к саморегуляции и осознанному управлению своими психическими состояниями в кризисных ситуациях. Когнитивный компонент программы предусматривает работу по развитию гибкости мышления, коррекции иррациональных установок и формированию продуктивных способов преодоления трудностей. Особое внимание уделяется обучению подростков методам эмоциональной саморегуляции, что способствует снижению импульсивности поведения и уменьшению вероятности суицидальных действий в состоянии аффекта [4].

Релаксационный модуль программы включает освоение различных техник психофизиологической саморегуляции: дыхательных упражнений, методов прогрессивной мышечной релаксации и визуализационных методик. Эти техники помогают участникам программы эффективно снижать уровень психоэмоционального напряжения в повседневной жизни [5]. Значительное внимание в программе уделяется формированию адекватной самооценки и развитию личностных ресурсов, что является важным фактором повышения общей психологической устойчивости. В таблице 1 представим учебно-тематический план занятий.

**Таблица 1 – Учебно-тематический план занятий программы профилактики и коррекции**

| Тема                         | Цель занятия  | Перечень упражнений  | Время   |
|------------------------------|---|--|---------|
| 1                            | 2   | 3  | 4       |
| 1 «В кругу доверия»          | Знакомство; создание доверительной, дружелюбной атмосферы; формирование сплоченности и работоспособности группы | Информирование, правила группы, «Маска, я тебя знаю!», «Мои острова», «Поиск сходства», «Радуга на камне», притча «Сад», ритуал прощания         | 45 мин. |
| 2 «Путь к внутреннему покою» | Развитие умения осознавать эмоциональное состояние, обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения      | «Твоя сильная сторона», «Зрительные образы», «Парк», «Путешествие в мир фантазий», «Ненужное – продышите», рефлексия с плакатом, ритуал прощания |         |

Окончание таблицы 1

| 1                                       | 2  | 3  | 4       |
|---|--|--|---------|
| 3 «Эмоции под контролем»                | Обучение приёмам снятия состояния тревожности, развитие умения осознавать и распознавать свои эмоции и чувства | «Здравствуйте. Я сегодня вот такой», «Дыхание», «Что мне мешает», «Безмолвный крик», «Чистый лист бумаги», «Настроение», анонимная рефлексия, ритуал прощания                |         |
| 4 «Ценности и смыслы жизни»             | Обучение переосмыслению жизненных ценностей, фокусировка на собственных идеалах                                | «События моей жизни», «Великий мастер», «Ценности», «Такое вот кино», «Перекрёсток», алфавитная рефлексия, ритуал прощания   |         |
| 5 «Я – ценность. Я – ресурс»            | Формирование уверенности в себе, развитие адекватной самооценки, позитивный настрой на будущее                 | «Уровень счастья», «Без маски», «В лучах солнца», «Я ценю себя», «Моё будущее», открытая рефлексия, ритуал прощания  |         |
| 6 «Антистресс: инструкция по выживанию» | Формирование стрессоустойчивости, развитие навыков адаптации к внешним стрессовым факторам                     | «Я – великий мастер...», «А не присесть бы мне», «Что нравится?», мини-лекция «Как справиться со стрессом», групповая дискуссия, завершение фраз, ритуал прощания            |         |
| 7 «Фокус внимания»                      | Развитие способности к концентрации, устойчивому вниманию и повышению осознанности                             | «Никто не знает, что я...», «Сядьте так, как...», «Концентрация на счете», «Сосредоточение на ощущениях», «Концентрация на нейтральном предмете», рефлексия, ритуал прощания | 45 мин. |
| 8 «Разрядка без перегрузки»             | Снижение уровня стресса и тревожности, обучение навыкам эмоциональной разгрузки                                | «Дорисуй и передай», мини-лекция о способах снятия напряжения, «Лимон», «Воздушный шар», карточки рефлексии, ритуал прощания   |         |
| 9 «Мой выбор – жизнь без стресса»       | Осознание собственных чувств, обучение способам борьбы со стрессом, развитие эмоциональной осознанности        | «Комплимент без слов», «Откровенно говоря», карточки с фразами, групповая рефлексия, ритуал прощания   |         |

С 10 марта по 19 апреля 2025 года было организовано экспериментальное исследование с участием 32 подростков, демонстрирующих повышенные показатели суицидального риска по специализированному опроснику и/или низкий уровень стрессоустойчивости. Методом случайной выборки участники были распределены на две равночисленные группы – контрольную и экспериментальную, по 16 человек в каждой.

В течение четырех недель с экспериментальной группой проводился цикл занятий психокоррекционной направленности, ориентированных на развитие стрессоустойчивости и профилактику суицидального поведения. Контрольная группа в этот период не подвергалась психологическому воздействию. По завершении экспериментального периода обе группы прошли повторное диагностическое обследование.

Для обработки полученных данных был применен непараметрический статистический метод – критерий Вилкоксона, позволяющий оценить значимость изменений показателей по следующим диагностическим инструментам: «Опросник суицидального риска А. Г. Шмелева» и «Тест на самооценку стрессоустойчивости (Модификация Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусовой)». Статистический анализ проводился отдельно для экспериментальной и контрольной групп с целью выявления динамики исследуемых параметров до и после экспериментального воздействия. Результаты количественного анализа представлены в виде таблицы 2 и 3.

**Таблица 2 – Значимость изменений результатов исследования подростков экспериментальной группы ( $n = 16$ )**

| Исследуемый параметр     | Средний уровень до | Средний уровень после | Значение критерия Вилкоксона | Критическая точка                | Значимость различий |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Стрессоустойчивость      | 43,8               | 40,5                  | 10                           | $p(0,05) = 35$<br>$p(0,01) = 23$ | Значимы             |
| Демонстративность        | 2,6                | 2,9                   | 22                           |                                  | Значимы             |
| Аффективность            | 4,4                | 3,6                   | 18                           |                                  | Значимы             |
| Уникальность             | 2,4                | 2,2                   | 56                           |                                  | Не значимы          |
| Несостоятельность        | 2,4                | 2,3                   | 10                           |                                  | Значимы             |
| Социальный пессимизм     | 4,6                | 4,7                   | 7,5                          |                                  | Значимы             |
| Несостоятельность        | 2,4                | 2,3                   | 10                           |                                  | Значимы             |
| Социальный пессимизм     | 4,6                | 4,7                   | 7,5                          |                                  | Значимы             |
| Слом культурных барьеров | 1,0                | 1,4                   | 37,5                         |                                  | Не значимы          |
| Максимализм              | 0,9                | 1,1                   | 36                           |                                  | Не значимы          |
| Временная перспектива    | 2,4                | 1,9                   | 10,5                         |                                  | Значимы             |
| Антисуицидальный фактор  | 0,3                | 0,2                   | 17                           |                                  | Значимы             |

Результаты исследования стрессоустойчивости показали значение критерия Вилкоксона  $T = 10$  при уровне значимости  $p < 0,01$ , что свидетельствует о высокой степени надежности полученных данных. Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение способности к адаптивному реагированию в стрессогенных ситуациях, что прямо коррелирует со снижением вероятности проявлений аутоагрессивного поведения.

Значительная положительная динамика была отмечена по следующим психологическим показателям:

- уровень демонстративности (Т = 22);
- эмоциональная лабильность (Т = 18);
- переживание личностной несостоятельности (Т = 10);
- социальный пессимизм (Т = 7,5);
- временная перспектива (Т = 10,5);
- антисуицидальные установки (Т = 17).

Полученные данные отражают комплексные позитивные изменения, включающие снижение эмоциональной неустойчивости, рост самооценочных показателей, уменьшение ощущения социальной изоляции, формирование более оптимистичного восприятия будущего и укрепление внутренних антисуицидальных механизмов.

При этом по таким параметрам, как ощущение уникальности, преодоление культурных норм и склонность к максимализму, статистически значимых изменений зафиксировано не было. Это может свидетельствовать либо о необходимости более продолжительного коррекционного воздействия для изменения данных характеристик, либо о целесообразности применения специализированных методов психологического вмешательства.

Следует отметить, что качественный анализ индивидуальных результатов выявил тенденцию к снижению выраженности деструктивных установок у части участников, что, несмотря на отсутствие статистической значимости, представляет определенный интерес для дальнейших исследований.

**Таблица 3 – Значение критерия Вилкоксона и значимость изменений результатов исследования подростков контрольной группы**

| Исследуемый параметр     | Средний уровень до | Средний уровень после | Значение критерия Вилкоксона | Критическая точка                | Значимость различий |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Стрессоустойчивость      | 43,3               | 42,7                  | 37,5                         | $p(0,05) = 35$<br>$p(0,01) = 23$ | Не значимы          |
| Демонстративность        | 2,2                | 2,8                   | 46                           |                                  | Не значимы          |
| Аффективность            | 3,3                | 3,6                   | 48                           |                                  | Не значимы          |
| Уникальность             | 2,5                | 2,1                   | 27                           |                                  | Не определено       |
| Несостоятельность        | 1,7                | 2,2                   | 46                           |                                  | Не значимы          |
| Социальный пессимизм     | 3,5                | 4,6                   | 52,5                         |                                  | Не значимы          |
| Слом культурных барьеров | 0,9                | 1,4                   | 57,5                         |                                  | Не значимы          |
| Максимализм              | 0,7                | 1,1                   | 40,5                         |                                  | Не значимы          |
| Временная перспектива    | 1,8                | 2,1                   | 37,5                         |                                  | Не значимы          |
| Антисуицидальный фактор  | 1,1                | 0,2                   | 29                           |                                  | Не определено       |

Анализ данных контрольной группы, не участвовавшей в психокоррекционных мероприятиях, не выявил статистически достоверных изменений по исследуемым показателям. Полученные значения критерия Вилкоксона по всем измеряемым параметрам существенно превышали установленные пороговые величины, что объективно свидетельствует о стабильности психоэмоционального состояния участников на протяжении

всего периода наблюдения. Данное обстоятельство подчеркивает важность применения специализированных психологических вмешательств для модификации факторов риска суицидального поведения.

Экспериментальные данные демонстрируют выраженную эффективность реализованной коррекционной программы. Сравнение результатов первичного и повторного тестирования выявило существенные позитивные сдвиги в группе, прошедшей психокоррекцию. Наблюдалось достоверное уменьшение значений по шкалам, отражающим склонность к демонстративному поведению, эмоциональную неустойчивость, переживание личностной неадекватности и негативное восприятие социального окружения. Параллельно отмечалось улучшение показателей, характеризующих временную перспективу и наличие антисуицидальных установок.

Особого внимания заслуживает зафиксированный рост уровня стрессоустойчивости, что указывает на развитие у участников адаптивных механизмов преодоления трудных жизненных ситуаций. Стабильность показателей в контрольной группе исключает возможность объяснения полученных результатов действием внешних факторов и подтверждает причинно-следственную связь между проведенным вмешательством и достигнутыми изменениями.

Полученные результаты имеют существенное практическое значение, подтверждая эффективность комплексного психологического воздействия в профилактике аутоагрессивных проявлений. Разработанная программа продемонстрировала способность не только снижать суицидальный риск, но и способствовать развитию личностного потенциала, необходимого для конструктивного преодоления жизненных трудностей.

#### **Список использованных источников**

- 1 Дубровина, И. В. Формирование личности в переходный (от подросткового к юношескому возрасту) период / И. В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.
- 2 Крысько, В. Г. Социальная психология / В. Г. Крысько. – М., 2014. – 195 с.
- 3 Самоукина, Н. В. Экстремальная психология / Н. В. Самоукина. М. : Тандем, ЭКСМОС, 2000. 288 с.
- 4 Любов, Е. Б. Диагностика суицидального поведения и оценка степени суицидального риска / Е. Б. Любов, П. Б. Зотов // Суицидология. – 2018. – №1. – С. 23-35.
- 5 Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 184 с.