

Неадаптыўнасць копинг-стратэгіі як фактар суіцыднага рыска у моладых людзей

Г. А. Бутрим,

кандыдат педагогічных навук,

А. А. Колмаков,

кандыдат псіхалагічных навук, доцент;

Государственный институт управления и социальных технологий БГУ

В настоящее время уровень суицидальной активности среди населения Республики Беларусь сохраняется на достаточно высоком уровне, а эффективные меры профилактики этого явления находятся в стадии разработки. Особый статус имеет проблема суицидального поведения среди молодых людей, так как суицид в этом возрасте обусловлен в большей степени ситуативными состояниями, которые обратимы и достаточно легко подвергаются коррекции. В связи с этим задача выявления факторов суицидального риска с целью ранней его превенции является актуальной и значимой.

Самоубийство как явление социальной жизни и как индивидуальный акт, по мнению исследователей, является сугубо антропологическим и относится к разряду феноменов. Данный феномен человеческого поведения своей противоестественной для всего живого природой уже более столетия находится в ряду актуальных проблем человечества. В связи с неуклонным ростом удельного веса самоубийств в перечне причин смерти во многих странах это явление приобрело масштабы, характеризующие уровень общественного здоровья.

По данным ВОЗ ежегодно на Земле уходит из жизни по причине самоубийства около миллиона человек. Каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство, а каждые 3 секунды кто-то предпринимает суицидальную попытку. Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире. Примерно в 10–20 раз большее количество людей совершают суицидальные попытки, что выдвигает эту форму аутоагрессии на 6-е место среди причин потери трудоспособности в мире. На сегодняшний день частота самоубийств и уровень темпов роста их количества наибольшие среди лиц трудоспособного возраста.

В ряде стран бывшего СССР самоубийства превратились в одну из острейших социальных проблем. Республика Беларусь относится к странам с высоким уровнем суицидальной активности, но с недавнего времени наметилась тенденция к ее снижению: 2009 г. – 28,3, 2010 г. – 25,9, 2011 г. – 22,8 (на 100 тыс. населения).

Тенденция к увеличению числа самоубийств и к резкому их «омоложению» отмечается во всем мире. Суицид входит в пятерку наиболее распространенных причин смерти юношей и девушек. За последние десятилетия число самоубийств среди молодежи выросло в три раза. Ежегодно в мире каждый двенадцатый юноша и подросток в возрасте 15–19 лет пытается совершить попытку самоубийства. Повторные попытки они совершают гораздо чаще взрослых. В Республике Беларусь, несмотря на некоторое снижение количества завершённых суицидов, проблема суицидального поведения в молодежной популяции также не теряет своей остроты. В результате проведенного в ходе нашего исследования опроса 409 студентов выяснилось, что у 31,5 % опрошенных возникали мысли о нежелании жить, а 7,3 % (31 человек) совершали попытки.

Большое влияние на формирование риска суицидального поведения у молодых людей, по мнению многих авторов, оказывают психологические кризисы, вызванные недостатками социализации. Основной же причиной, провоцирующей и обуславливающей суицид у психически нормальных людей, является состояние социально-психологической дезадаптации, вызванное личностным кризисом, переживанием неблагополучия и неудовлетворенности в сфере значимых отношений. К условиям формирования можно отнести все, что создает неблагоприятную, стрессогенную обстановку во-

круг личности. Для подростково-юношеского возраста в такой ситуации характерным оказывается влияние личностных особенностей на формирование суицидальной тенденции [1, с. 53–54].

Самоубийство – защитная реакция личности в ответ на невозможность конструировать свое поведение в условиях кризиса. Во всех случаях суицидальное поведение – результат личностного анализа кризисной ситуации.

Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются: психическая напряженность, вызванная объективными обстоятельствами и отношением к ним человека в зависимости от степени их значимости; специфическая внутренняя работа по преодолению жизненных трудностей и травмирующих переживаний; потребность в изменении самооценки и мотивации, их коррекции и психологической поддержке извне. Это ключевые позиции в формировании копинг-поведения.

Понятие «копинг» (англ. *coping* – преодолевать) понимают как динамический процесс и рассматривают как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называется копинг-поведением, или совладающим поведением, подразумевающим индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и личностно-средовыми ресурсами, определяющими его поведение.

Копинги определяют развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. Наиболее часто применяемые стратегии объединяются в обобщенные личностные образования или устойчивые стили совладающего поведения. Суицидальное поведение выступает своеобразным проявлением дезадаптивных копингов поведения [2, с. 24]. Будет ли избранная копинг-стратегия адаптирующей, конструктивной или дезадаптирующей, разрушительной для личности и окружающих, зависит как от особенностей стрессовой ситуации, так и от самой личности. В нашем исследовании стратегии копинг-поведения выступают как комплексная характеристика достаточно устойчивых форм психического реагирования в условиях переживания личностного кризиса, включающих когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

В настоящее время не существует однозначного психологического тестового профиля, определяющего

суицидента как такового. Также не найдено комплекса личностных черт с высокой степенью коррелирующего с риском суицидального поведения. Между тем анализ источников и опыт работы по диагностике факторов суицидального риска позволил выявить ряд ключевых позиций, которые определили выбор исследовательского инструментария.

Суицидальный риск – комплексная характеристика психического состояния дезадаптированной личности, сформированного индивидуальным сочетанием особенностей личности и способами ее взаимодействия с социальной средой в экстремальных для нее жизненных ситуациях, сопровождающихся негативно окрашенными аффективными переживаниями и отражающего степень сформированности суицидальных намерений [3, с. 61–62].

Эмпирическое исследование проводилось среди студентов Белорусского государственного университета и пациентов психоневрологических учреждений г. Минска и г. Гомеля. Выборка составила 442 человека (402 студента БГУ и 40 парасуицидентов без психотических синдромов из числа учащейся молодежи). Цель исследования – выявление особенностей совладающего поведения у молодых людей с высоким суицидальным риском.

Для выявления склонности к суицидальным реакциям в общей выборке применялась методика «СР-45» П. И. Юнацкевича. Вопросы и утверждения методики являются адекватными суицидальным проявлениям [4, с. 159–163].

Результаты обследования студентов БГУ и парасуицидентов по методике «СР-45» позволили разделить данную выборку на пять групп по уровню выраженности суицидального риска (таблица 1).

Для выявления особенностей совладающего поведения у молодых людей с высоким суицидальным риском студенты БГУ и парасуициденты составили общую выборку, которая делилась на группы по критерию выраженности суицидального риска. Значимыми для анализа обследуемыми являлись лица с уровнем суицидального риска «выше среднего» и «высокий» (студенты БГУ – 44 человека (11%), парасуициденты – 23 человека (57,5%)).

Для определения особенностей совладающего поведения у молодых людей с высоким суицидальным риском применялась методика «Как Вы разрешаете эти трудности», разработанная Э. Хеймом и адаптированная в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института имени В. М. Бехтерева под руководством профессора Л. И. Вассермана [5, с. 23–29]. Методика предназначена для диагностики копинг-механизмов и позволяет исследовать 26 вариантов копинга в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Виды копингов распределяются на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные. Выраженность каждого копинга оценивается от 0 до 4.

Таблиця 1

Распределение испытуемых по уровню выраженности суицидного риска

Уровень СР	Контингент испытуемых		Итого
	Студенты БГУ	Парасуициденты	
Низкий	72 (17,9 %)	1 (2,5 %)	73 (16,5 %)
Ниже среднего	157 (39,1 %)	4 (10,0 %)	161 (36,4 %)
Средний	129 (32,1 %)	12 (30,0 %)	141 (31,9 %)
Выше среднего	38 (9,5 %)	7 (17,5 %)	45 (10,2 %)
Высокий	6 (1,5 %)	16 (40,0 %)	22 (5,0 %)
Итого	402 (100,0 %)	40 (100,0 %)	442 (100,0 %)



Рис. 1. Когнитивные копинг-механизмы, реализуемые испытуемыми

Примечание: 1 – установка собственной ценности – адаптивный; 2 – проблемный анализ – адаптивный; 3 – сохранение самообладания – адаптивный; 4 – придание смысла – адаптивный; 5 – относительность – относительно адаптивный; 6 – религиозность – относительно адаптивный; 7 – игнорирование – неадаптивный; 8 – диссимуляция – неадаптивный; 9 – растерянность – неадаптивный; 10 – смирение – неадаптивный.

Ведущими стратегиями преодоления в когнитивной сфере у лиц с высоким суицидальным риском являются неадаптивный копинг «растерянность» (M = 2,5) и слабая выраженность таких адаптивных копингов, как «сохранение самообладания» (M = 1,8) и «придание смысла» (среднее значение 1,65) (рис. 1).

В эмоциональной сфере у лиц с высоким суицидальным риском характерными неадаптивными копингами являются «покорность», «безнадёжность», «фатализм» (M = 2,25), «подавление эмоций» (M = 2,1), относительно адаптивный копинг «эмоциональная разрядка»

(M = 2,05) и слабая выраженность адаптивного копинга «оптимизм» (M = 1,85) (рис. 2).

Наиболее характерными копингами, реализуемыми в поведенческой сфере, для лиц с высоким суицидальным риском являются относительно адаптивный копинг «компенсация» (M = 2,5) и неадаптивный копинг «отступление и изоляция» (M = 2,25). При этом слабо выражены такие адаптивные стратегии преодоления, как «обращение за поддержкой» (M = 1,45), «альтруизм» (M = 1,45), «сотрудничество» (M = 1,55) и «отвлечение» (M = 1,65) (рис. 3).



Рис. 2. Эмоциональные копинг-механизмы, реализуемые испытуемыми

Примечание: 1 – протест – адаптивный; 2 – оптимизм – адаптивный; 3 – эмоциональная разгрузка – относительно адаптивный; 4 – пассивная кооперация – относительно адаптивный; 5 – подавление эмоций – неадаптивный; 6 – покорность, безнадежность, фатализм – неадаптивный; 7 – самообвинение – неадаптивный; 8 – агрессивность – неадаптивный

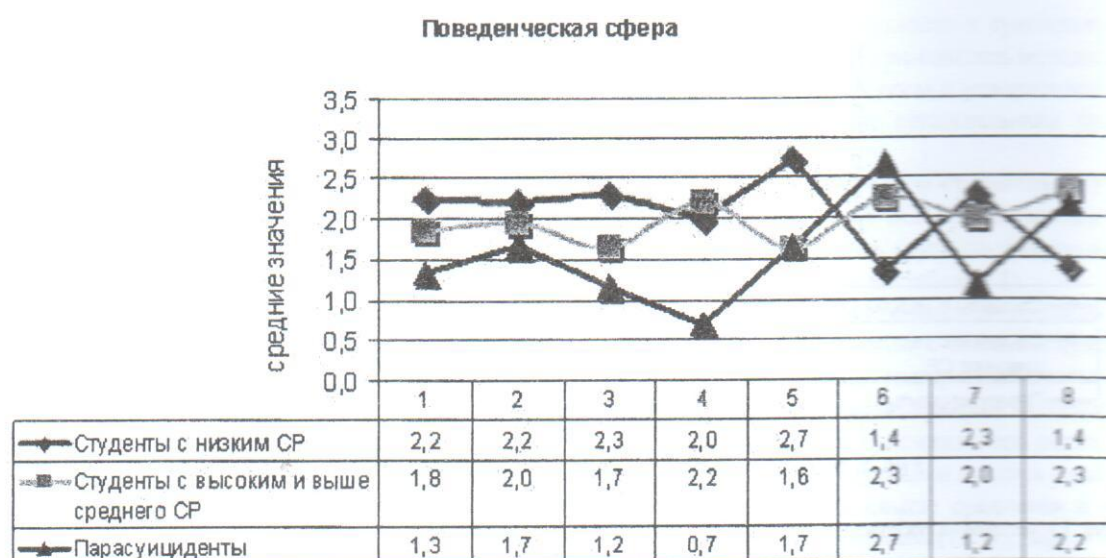


Рис. 3. Поведенческие копинг-механизмы, реализуемые испытуемыми

Примечание: 1 – сотрудничество – адаптивный; 2 – обращение за поддержкой – адаптивный; 3 – альтруизм – адаптивный; 4 – конструктивная активность – адаптивный; 5 – отвлечение – относительно адаптивный; 6 – компенсация – относительно адаптивный; 7 – активное избегание – неадаптивный; 8 – отступление, изоляция – неадаптивный

Оценка достоверности различий подтвердила статистически значимые различия между группами обследуемых с низким и высоким суицидальным риском ($p < 0,001$). Полученные в результате корреляционного анализа коэффициенты свидетельствуют о наличии положительной взаимосвязей ($p < 0,001$) между уровнем суицидального риска и неадаптивными копинг-стратегиями.

Особенности копинг-поведения представляют собой относительно устойчивые личностные характеристики. В связи с этим при их изучении парасуицидентов выделили как отдельную группу для сравнения с группой студентов с уровнем суицидального риска «выше среднего» и «высокий». Статистически значимых различий между данными группами в выраженности перечисленных копингов не обнаружено.

Таким образом, перечисленные копинг-стратегии обладают прогностическим значением в диагностике личностной предрасположенности к суицидальному поведению.

Переживание трудной ситуации связано с усиленным использованием имеющихся ресурсов. Копинг-поведение регулируется посредством личностных и средовых ресурсов как относительно стабильных характеристик людей и социального окружения, способствующих развитию способов преодоления трудных жизненных ситуаций, которые называют копинг-ресурсами.

Для уточнения особенностей личностных и средовых средств, ценностей, возможностей (копинг-ресурсов), которые имеются в наличии в потенциальном состоянии у обследуемых молодых людей, был проведен анкетный опрос. Его результаты показали следующие изъяны копинг-ресурсов у молодых людей с высоким суицидальным риском:

- одиночество и отсутствие друзей противоположного пола;
- отсутствие стремления поддерживать теплые отношения с родителями и родственниками;
- неумение управлять своим душевным состоянием;
- несформированность личностной и социальной идентичности;
- мысли о нежелании жить;
- низкая самооценка;
- фрустрированность потребностей и завышенные притязания [6, с. 186–187].

Профилактика суицидального поведения подростков и юношей/девушек должна включать превентивные меры и мероприятия по выявлению и оперативной психолого-педагогической коррекции неблагоприятного развития кризисных состояний. Сведения о копинг-стратегиях могут оказаться весьма полезными в процессе планирования и осуществления психологической коррекции или психотерапии. Диагностируемые стратегии преодоления жизненных трудностей отражают не только «слабые места» кризисной личности, но и содержат огромный пласт данных о возмож-

ных вариантах совладания и тех копинг-ресурсах личности, которые необходимо учитывать при оказании молодому человеку помощи в преодолении кризисной ситуации.

Таким образом, перечисленные особенности совладающего поведения имеют высокую прогностическую ценность в выявлении суицидального риска и повышении эффективности коррекционных мероприятий.

Список литературы

1. Бутрым, Г. А. Сацыялізацыя асобы сучаснага школьніка: дапам. для настаўнікаў / Г. А. Бутрым. – Мінск: Беларусь, 2002. – 151 с.
2. Попов, Ю. В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков / Ю. В. Попов, А. В. Бруг // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – СПб., 2005. – № 1. – С. 24–26.
3. Колмаков, А. А. Микросоциальные и личностные факторы суицидального риска у военнослужащих // А. А. Колмаков // Военно-психологический вестник: информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруженных Сил Респ. Беларусь / Информ.-метод. центр ЦДО; под ред. В. А. Сероштана. – Минск, 1999. – № 2. – С. 61–64.
4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие / Л. А. Михайлов [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
5. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 98 с.
6. Бутрым, Г. А. Неадаптивные копинг-стратегии как факторы суицидального риска у молодых людей / Г. А. Бутрым, А. А. Колмаков // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., С.-Петербург, 19–21 апр. 2012 г. / СПбГИПСР; редкол.: Ю. П. Платонов [и др.]. – СПб., 2012. – 778 с.

Аннотацыя

В статье рассматриваются стратегии совладающего поведения как устойчивые модели преодоления личностью жизненных трудностей, их особенности у лиц, характеризующихся высоким суицидальным риском. Раскрывается диагностическое значение неадаптивных моделей копинг-поведения и копинг-ресурсов для профилактики суицидального поведения молодых людей.

Summary

The paper contains the description of coping behaviour strategies as steady patterns of overcoming of difficult life situations by a person; their peculiarities for coping with high suicide risk; reveals diagnostic meaning of maladaptive coping behaviour and coping resources models for precautions of suicide behaviour among young people.