

УДК 159

С.С. Мишина

КОЭФФИЦИЕНТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК МЕРА РИСКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

В последнее время в России самоубийства среди подростков становятся все более распространенным явлением. Современные условия жизни и бесконтрольность информационного пространства провоцируют психосоциальный дистресс. Важными психологическими механизмами, позволяющими выжить в сложных социальных условиях, являются жизнестойкость и выработанные механизмы психологической защиты. В данной статье описаны результаты психологического исследования риска суицидального поведения подростков, а также представлены результаты анализа взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий совладания с трудными жизненными обстоятельствами как возможных индикаторов антисуицидального поведения. Полученные в ходе исследования качественные и количественные показатели доказывают, что коэффициент жизнестойкости играет буферную (антисуицидальную) роль в ситуации повышенного влияния эмоций на деятельность и поведение молодых людей в возрасте 14–17 лет и может служить основой профилактики риска возникновения суицидального поведения подростков.

Ключевые слова: подростки, риск суицидального поведения, жизнестойкость, копинг-стратегии.

Сегодня, в эпоху неустойчивости общественного порядка, нарушаются процессы организации жизнедеятельности в разных сферах. С появлением информационной «ямы» с экранов телевизоров и компьютеров бесконтрольно транслируется реклама порнографии, алкоголя и наркотиков, свободной жизни; появились «группы смерти», символично изображаемые в виде синих китов, бабочек и красных сов.

В последние десятилетия во всем мире наблюдается настоящая эпидемия суицидов. По данным отчёта Детского фонда ООН, за последние годы число суицидальных попыток и завершённых самоубийств молодых людей в возрасте 14–17 лет, увеличилось в 4 раза. Сегодня в России показатель подростковых самоубийств существенно превышает установленный «критический уровень», что выводит нашу страну на первое место среди других государств.

Известно, что наиболее эффективными и привычными способами деятельности и поведения, которые помогают человеку адаптироваться в сложной жизненной ситуации, являются *копинг-стратегии*. Это – когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые использует индивид, чтобы совладать с трудными жизненными обстоятельствами. Стратегии эти могут быть и произвольными, и непроизвольными, эффективными и неэффективными. С точки зрения ресурсного подхода в психологии, один из наиболее эффективных ресурсов, влияющих на используемые копинг-стратегии, – это конструкт «жизнестойкость» (*hardiness*).

Впервые термин ‘hardiness’ был введен в психологию ученым Сальваторе Мадди. В ходе 12-летних исследований он наблюдал за поведением менеджеров Иллинойской телефонной компании и заметил, что разница между «преуспевающими» и «пострадавшими» обнаруживается в наличии или отсутствии у них трех установок: в отношении к стрессу, в отношении к окружающим людям и в применении особого трансформационного копинга [1].

С. Мадди описал структуру жизнестойкости, включающую в себя три жизнестойкие установки по отношению к стрессу: вовлеченность (*commitment*), контроль (*control*) и принятие риска (*challenge*).

В отечественной психологии о качестве, позволяющем человеку преодолеть трудные жизненные обстоятельства, упомянул А.Г. Маклаков. Изучая волю, самообладание и терпение, ученый предложил понятие «личностного потенциала» как индивидуальной нервно-психической устойчивости, обеспечивающей толерантность к стрессу. Д.А. Леонтьев определяет «жизнестойкость» как базовую индивидуальную характеристику человека, стержень его личности, некую психологическую живучесть, служащую показателем психического здоровья человека [1. С. 36-37], благодаря чему индивид предопределяет меру преодоления заданных обстоятельств, меру прилагаемых усилий в работе над собой и с кризисными ситуациями своей жизни.

Подростковый возраст – один из наиболее критичных жизненных этапов, наиболее уязвимый для влияния негативных воздействий социума и информационной среды. В связи с тем, что немало современных подростков находятся в ситуации возникновения риска суицидального поведения, **цель**

нашего исследования – выявить взаимосвязь коэффициента жизнестойкости и используемых копинг-стратегий в среде 8–11 классов общеобразовательных школ города Самары.

Выборка участников исследования составила 153 подростка: 86 мальчиков и 67 девочек в возрасте 14–17 лет.

Методы эмпирического исследования. Психологическое исследование проводилось последовательно в 3 этапа. На первом этапе для выявления суицидального риска и уровня сформированности суицидальных намерений использовались 2 методики: «Опросник суицидального риска» (модификации Т.Н. Разуваевой) [5. С. 178-209] и проективная методика «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва) [4. С. 116-117].

На втором этапе копинг-стратегии у подростков выявленной «группы риска» как возможных индикаторов антисуицидального поведения с помощью Опросника «SACS» «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл) [6].

На третьем этапе по «Опроснику жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) [7], выявлены общий показатель жизнестойкости и показатели ее отдельных компонентов у каждого из 153 исследуемых подростков.

Методы анализа данных. При обработке полученных данных использовался статистический пакет STATISTICA 6.0., определивший достоверность результатов исследования. Для окончательных выводов результаты были рассмотрены на уровне значимости $p \leq 0,1$; $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$. Методы математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ Пирсона.

Результаты эмпирического исследования. Анализ итогов исследования суицидального риска показал, что из 153 обучающихся 24 (15,6 %) набрали высокие показатели по всем шкалам. Количественные результаты представлены на диаграмме (рис. 1).

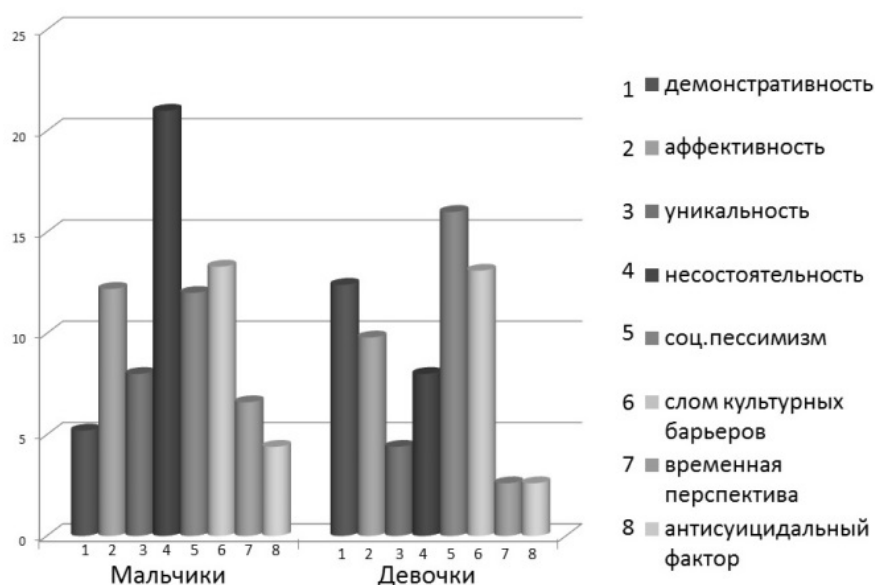


Рис. 1. Показатели субшкальных диагностических концептов по методике Т.Н. Разуваевой

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что у мальчиков выявленной «группы риска» преобладают коэффициенты несостоятельности (21), аффективности (12,2), слом культурных барьеров (13,3) и социальный пессимизм (12). У девочек преобладает показатель социального пессимизма (16), отражающий восприятие ими мира как враждебного. Социальный пессимизм тесно связан также с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции по формуле внутреннего монолога: «Вы все недостойны меня». Этот показатель напрямую коррелирует с показателем демонстративности (12,4), что в контексте суицидального поведения будет раскрываться как желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям: «истероидное выпячивание трудностей» (по Разуваевой).

Довольно высоким и примерно одинаковым у мальчиков (13,3) и девочек (13,1) выявлен показатель – слом культурных барьеров, отражающий культ самоубийства, поиск культурных ценностей и

нормативов, оправдывающих суицидальное поведение, заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино, инверсия ценности смерти и жизни.

Благоприятствующим в картине риска суицидального поведения стали результаты, полученные по антисуицидальному фактору: у мальчиков коэффициент составил 4,4; у девочек – 2,6. Наличие этого показателя (даже при высокой выраженности всех остальных факторов) снимает глобальный суицидальный риск, отражая уровень предпосылок для психокоррекционной работы.

Исследование копинг-стратегий показало, что подростки «группы риска» недостаточно владеют или вовсе не владеют активными способами копинг-поведения. Это подтверждается низкими показателями по следующим шкалам: ассертивность вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки. Средние показатели по шкалам: осторожные и асоциальные действия, импульсивное и манипулятивное поведение, – также свидетельствуют о том, что в ситуации стресса подростки действуют в состоянии аффекта, растрачивая собственные ресурсы вместо преодоления кризисной ситуации посредством разумных решений. Сложившийся очаг негативных эмоций настолько дезорганизует всю деятельность индивида, что тот не в состоянии не только принять рациональное решение, но и здраво оценить ситуацию. Высокие значения по шкалам: агрессивные действия и избегание также подтверждают приоритетность использования нерациональных моделей поведения и реакций в ситуации стресса. Количественные данные представлены на рис. 2.

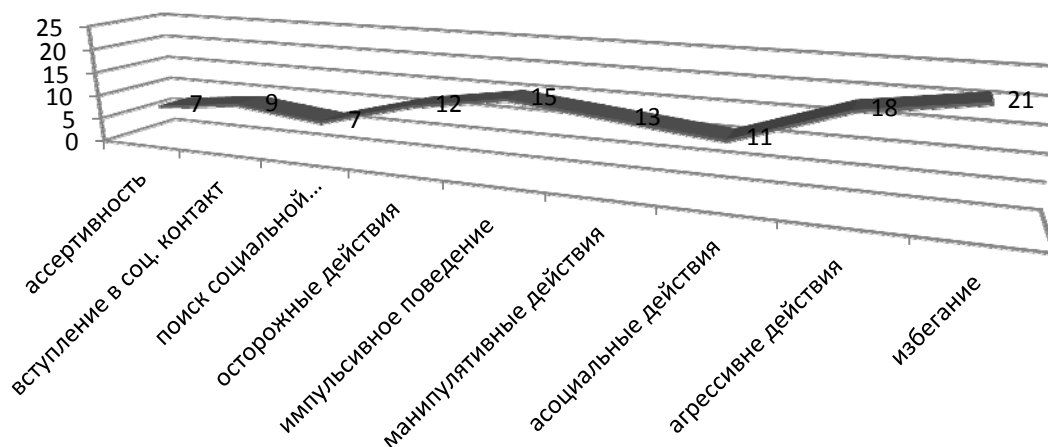


Рис. 2. Способы копинг-поведения по методике “SACS”

По «Опроснику жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева), мы выявили общий показатель жизнестойкости и показатели ее отдельных компонентов у каждого из 153 исследуемых подростков. Данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние значения по методике С. Мадди в группах мальчиков и девочек с высоким и низким уровнем жизнестойкости

Критерии оценки	Уровень жизнестойкости			
	Высокий и выше среднего		Ниже среднего и низкий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
общий уровень жизнестойкости	96,0	92,1	71,5	66,4
вовлечённость	42,4	39,7	29,5	28,8
контроль	34,2	33,9	27,3	26,4
принятие риска	19,4	18,5	14,7	11,2

Далее, исходя из цели исследования, выявлены различия в стратегиях преодоления трудных ситуаций подростками с различным уровнем жизнестойкости (табл. 2).

Таблица 2

Средние значения моделей копинг-поведения подростков с различным уровнем жизнестойкости

Модели копинг-поведения	Уровень жизнестойкости			
	Высокий и выше среднего		Ниже среднего и низкий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ассертивные действия	22,4	19,2	21,8	17,5
вступление в социальный контакт	24,0	23,4	25,9	18,1
поиск социальной поддержки	26,6	22,3	25,8	21,9
осторожные действия	18,2	19,3	19,4	21,6
импульсивные действия	18,0	17,0	16,7	15,6
избегание	14,2	16,5	15,5	16,0
манипулятивные действия	14,2	18,1	16,2	16,8
асоциальные действия	8,6	10,1	8,0	9,2

Сравнительный анализ по критерию Стьюдента показал, что мальчики с высоким уровнем жизнестойкости в стрессовых ситуациях чаще ищут социальную поддержку и реже используют манипуляции по сравнению с мальчиками с низким уровнем жизнестойкости (различия достоверны при $p < 0,05$). Компонент жизнестойкости «контроль» отрицательно связан со стратегией преодоления «осторожные действия» ($r = -0,59$, при $p < 0,05$), т. е. чем больше мальчики убеждены в том, что могут контролировать ситуацию и повлиять на результат происходящего, тем реже в ситуациях стресса они используют пассивную стратегию преодоления «осторожные действия».

Подростки-девочки с высоким уровнем жизнестойкости в трудных жизненных ситуациях чаще с кем-либо общаются, демонстрируют уверенное поведение, обращаются за поддержкой; они более импульсивны и менее осторожны по сравнению с теми, у которых уровень жизнестойкости низкий.

Выводы. Анализ полученных данных показывает, что существует связь между уровнем жизнестойкости и копинг-стратегиями подростков. Однако жизнестойкость не тождественна понятию стратегий совладания с жизненными трудностями. Копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, тогда как “hardiness” – черта личности, установка на выживаемость. Копинг-стратегии могут принимать и продуктивную, и непродуктивную формы, даже вести к регрессу, тогда как жизнестойкость – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.

Возможности дальнейшего исследования. Если предполагать, что жизнестойкость играет буферную, антисуицидальную, роль в ситуации повышенного влияния эмоций на деятельность и поведение молодежи в возрасте 14–17 лет, то дальнейшие исследования могут быть связаны с разработкой комплексной программы превенции суицидальных намерений подростков; формированием жизнестойкости как основы профилактики суицидального поведения через освоение навыков успешного преодоления психологических затруднений и фрустраций значимых мотивов, формирования способности к конструктивному разрешению задач и противоречий возрастного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисов И.В., Агладышева А.Г., Любов Е.Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости // Суицидология. 2013. Т. 4.
2. Гуцунаева С.В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 3-1. С. 92-95.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
4. Пакулина С.А.. Психодиагностика суицидального поведения детей и подростков. Методич. пособие. Челябинск: АБРИС, 2014. С. 116-117.
5. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Науч. ред.: Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 2011. С. 178-209.
6. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл [Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html.

Мишина Светлана Сергеевна, аспирант кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»
443099, Россия, г. Самара, ул. М. Горького, 65/67
E-mail: sobolka_87@mail.ru

S.S. Mishina

RESILIENCE COEFFICIENT AS A MEASURE OF RISK OF TEENAGERS' SUICIDE BEHAVIOUR DEVELOPMENT

Recently in Russia suicides among teenagers become more and more widespread phenomenon. Modern living conditions and absence of control of information space provoke a psychosocial distress. The important psychological mechanisms allowing to survive in difficult social conditions are resilience and the developed mechanisms of psychological protection. In this article the results of a psychological research of risk of teenagers' suicide behavior are described and also the results of analysis of interrelation of resilience and coping-strategies of mastering difficult vital circumstances as possible indicators of anti-suicide behavior are presented. The quality and quantitative indices received during the research prove that the coefficient of resilience plays buffer, anti-suicide role in a situation of the increased influence of emotions on activity and behavior of young people at the age of 14-17 years and can form a basis to prevent risk of emergence of suicide behavior of teenagers.

Keywords: teenagers, risk of suicide behavior, resilience, coping-strategies.

Received 18.06.2018

Mishina S.S., postgraduate student at Department of psychology and pedagogics
Samara State University of Social Sciences and Education
M. Gorkogo st., 65/67, Samara, Russia, 443099
E-mail: sobolka_87@mail.ru