

**УДК 159.9.07****Развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков  
как средство профилактики суицидальных рисков****Тудупова Туяна Цибановна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
завкафедрой общей и социальной психологии,  
Бурятский государственный университет,  
670000, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24-а;  
e-mail: tuyanatu@mail.ru

**Батуева Наталья Григорьевна**

Кандидат медицинских наук,  
заведующая отделением судебно-психиатрических экспертиз,  
Республиканский психоневрологический диспансер,  
670004, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Рабочая, 1-а;  
e-mail: batueva@yandex.ru

**Парфентьева Татьяна Александровна**

Медицинский психолог, заведующая,  
Клиника, дружественная к молодежи,  
Городская больница № 4,  
670050, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Яковлева, 8;  
e-mail: kdmgb4\_t@mail.ru

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 18-013-00620А «Междисциплинарное исследование причин и региональных факторов суицидального поведения несовершеннолетних».

**Аннотация**

В статье анализируются результаты эмпирического исследования копинг-поведения подростков с учетом переживания ими негативных эмоциональных состояний. Рассматриваются такие аспекты проблемы исследования, как связь копинг-стратегий личности с суицидальным риском, влияние неэффективных копинг-стратегий на субъективное ощущение подростком невозможности совладания с жизненными трудностями. Актуальность исследования определяется ростом числа суицидов в подростковом возрасте. Выборку исследования составили учащиеся общеобразовательных школ г. Улан-Удэ Республики Бурятия. Для диагностики копинг-стратегий использовалась методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и др., для диагностики негативных эмоциональных состояний «Шкала тревожности» А. Бека, «Шкала безнадежности» А. Бека, и «Шкала депрессии» А. Бека. Эмоциональные негативные состояния подростков рассматриваются исходя из их включенности в определенные способы интеллектуальной деятельности (стратегии),

избираемые личностью. Показано, что состояния негативного эмоционального спектра являются одними из факторов суицидального риска в подростковом возрасте: они зачастую плохо осознаются самими подростками и могут выражаться в нарастании агрессивного и аутоагрессивного поведения, в снижении настроения, в уходе в себя. Для успешного разрешения задач эмоционального дискомфорта разработана программа развития адаптивных копинг-стратегий личности. Определено, что овладение необходимыми навыками преодоления трудных жизненных ситуаций, развитие стрессоустойчивости есть важное средство профилактики суицидальных рисков.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Тудупова Т.Ц., Батуева Н.Г., Парфентьева Т.А. Развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков как средство профилактики суицидальных рисков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 74-85.

#### **Ключевые слова**

Суицидальный риск, подростковый возраст, совладающее поведение, копинг-стратегии, негативные эмоциональные состояния, тревожность, безнадежность, депрессия, профилактика суицидальных рисков, стрессоустойчивость личности.

## **Введение**

Актуальность изучения проблемы суицидальных рисков несовершеннолетних определяется ростом суицидальной активности в подростковом возрасте. В последние годы проблема суицидального поведения является значимой общественной проблемой во всем мире. Во многих странах мира суициды входят в число основных причин смерти населения, а в подростковом возрасте суицидальная смертность входит в тройку лидирующих причин смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество суицидов среди лиц в возрасте 15–19 лет за последние 15 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах занимает 2-3-е место.

По данным разных авторов, каждый год от 2 до 10% учащихся школ совершают суицидальную попытку. Неблагополучная суицидальная ситуация обстоит в Сибири и на Дальнем Востоке: там происходит 30 самоубийств на 100 тысяч населения [Морев, Шматова, Любовь, 2014]. Этот показатель в полтора раза выше критического уровня, который обозначила Всемирная организация здравоохранения. Статистика показывает, что высокий уровень суицидов в детско-подростковой среде, к сожалению, не снижается, а в некоторых регионах она имеет тенденцию роста. Психологами отмечается, что до 13 лет суицидальные попытки являются достаточно редким явлением, в то время как с 14 -15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет. Это говорит о том, что подростки не могут (и не умеют) справляться с кризисными ситуациями. Поэтому при рассмотрении проблемы суицидальных рисков важным представляется изучение проявлений стратегий совладающего поведения, поскольку адаптивные копинг-стратегии [Алексина, 2014; Амбрумова, Тихоненко, 1978; Вассерман, Абаков, Трофимова, 2010; Зайцева, Маракушина, 2014; Куц, Чеботарев, 2012] являются эффективным средством профилактики суицидальных рисков. В современных условиях организм молодого человека подвержен большому влиянию различных неблагоприятных стрессовых факторов. Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии – то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению

ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса [Вассерман, Абаков, Трофимова, 2010; Вассерман и др., 2008]. Практика показывает, что подростки прибегают к различным моделям совладающего поведения, которые в большинстве своем не срабатывают и несут деструктивный характер. Об этом свидетельствует отмеченная выше неблагоприятная статистика о суицидальной активности подростков. И именно развитие адаптивных копинг-стратегий у подростка авторы рассматривают как значимый фактор профилактики суицидальных рисков.

### **Основная часть**

Проблема суицидов анализируется в многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Суицид само по себе явление сложное, многоаспектное, в связи с чем, проблему самоубийств на данный момент нельзя отнести к вопросам в достаточной степени изученным. Анализ научных источников показывает, что, несмотря на многолетние исследования социологических, биологических, психологических и психиатрических причин суицида, до настоящего времени точные причины самоубийств неизвестны [Амбрумова, Тихоненко, 1978; Банников и др., 2015; Березина, 2013; Борисов, Гладышева, Любов, 2013; Каршибаева, 2015]. Существует большое количество теорий, объясняющих происхождение и развитие суицидального поведения: медицинская модель С.Е. Бурдена, социокультурная модель Э. Дюркгейма, мотивационная модель Э. Шнейдмана, теория аутоагрессии З. Фрейда и др. [Павлова, Банников, 2013]. Большинство специалистов не рассматривают суицидальное поведение как однозначно патологическое, характерное для больных людей, поведение. Подчеркивается, что в большинстве случаев это поведение психически нормального человека. Вместе с тем, есть мнение о том, что суицид есть крайняя точка в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения. Подросткам свойственно испытывать амбивалентные чувства, к примеру, переживать состояние безнадежности и одновременно надеяться на спасение. Затяжной негативный характер эмоциональных состояний может приводить к деструктивному поведению, и, как следствие, к крайней его форме - суицидальному поведению. Так, согласно исследованиям А.Е. Личко, изучившим поведение подростков и молодежи в возрасте 14-18 лет, суицидальные действия зачастую совершаются на фоне острой аффективной реакции, которая развивается по механизму «короткого замыкания», когда малозначительный повод может стать «последней каплей» и спровоцировать суицидальное действие [Личко, 1983]. Поэтому вопрос о психологической профилактике суицидальных рисков в подростковом возрасте с опорой на эмоционально-волевую сферу личности и развитие адаптивного совладающего поведения является значимым и актуальным.

Целью исследования является изучение роли адаптивных копинг-стратегий в преодолении негативных эмоциональных состояний у подростков в контексте профилактики суицидальных рисков.

### **Материалы и методы исследования**

Исследование осуществлялось на базе средних общеобразовательных учреждений г. Улан-Удэ. Общий объем выборки составил 256 респондентов, средний возраст 15 лет. Для диагностики копинг-стратегий использовалась методика «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и др., для диагностики негативных эмоциональных состояний «Шкала тревожности» А. Бека, «Шкала безнадежности» А. Бека, и «Шкала депрессии» А. Бека. Статистическая обработка данных производилась при помощи компьютерной программы SPSS 20.0.

## Результаты исследования и их обсуждение

Теория совладающего поведения (копинг-поведения) возникла в психологии во второй половине XX века. В самом общем понимании совладающее поведение характеризуется как готовность индивида решать жизненные проблемы. Оно представляет собой такое поведение, которое направлено на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. Анализ полученных данных по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман, выявляющей особенности копинг-поведения подростков, показал следующее. В целом по всей выборке показатели копинг-стратегий находятся в пределах среднего уровня напряженности (7-10,5 баллов). Наиболее предпочитаемыми стратегиями совладания у подростков являются стратегии избегания, положительная переоценка и самоконтроль. Иными словами, подростки, оказавшиеся в трудной ситуации, склонны прилагать определенные усилия по уходу от проблемной ситуации, стремятся придать позитивное значение происходящему, справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах, либо стараются регулировать собственные чувства и действия. Наименее популярной стратегией в подростковой выборке является стратегия принятия ответственности. Данная стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

**Таблица 1 - Копинг-стратегии подростков-мальчиков и подростков-девочек**

Копинг-стратегии	общий показатель		девочки		мальчики	
	среднее	станд. отклонение	среднее	станд. отклонение	среднее	станд. отклонение
Планирование решения проблемы	9,4	3,50	8,0*	3,45	11,9	-0,27
Конфронтация	8,2	3,30	7,5**	3,27	9,3	0,69
Поиск социальной поддержки	8,1	3,18	7,3*	3,27	9,6	0,43
Принятие ответственности	7,2	2,25	7,2	1,99	7,1	0,15
Самоконтроль	10,3	3,49	10,2	3,86	10,4	0,81
Избегание	10,5	4,04	10,7	4,62	10,1	1,63
Дистанцирование	8,0	3,22	8,3	3,67	7,4	1,45
Положительная переоценка	10,2	3,49	9,8	3,67	10,9	0,43

Примечание: \* -  $p < 0.05$ ; \*\* -  $p < 0.1$

Сравнительный гендерный анализ выявил следующие значимые различия в копинг-поведении мальчиков и девочек. Так, мальчики достоверно чаще прибегают к стратегии *планирование решения проблемы* ( $t = 3,90$  при  $p < 0.01$ ) и к стратегии *поиск социальной поддержки* ( $t = 2,36$  при  $p < 0.05$ ). Мальчики стремятся к выработке плана действий и следования ему и прилагают усилия найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь в преодолении трудной ситуации. Также на уровне статистической значимости у мальчиков сильнее, чем у девочек выражен *конфронтационный копинг* ( $p < 0.1$ ), который предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску и агрессивные усилия по изменению ситуации. У девочек наиболее предпочитаемыми стратегиями совладания являются стратегии *избегания* и *самоконтроля*, им свойственно стремление регулировать собственные чувства и действия и стремление избавиться от проблемной ситуации.

Следующим этапом нашего исследования был анализ копинг-стратегий у подростков с высокими показателями тревожности, безнадежности и депрессии (подростки группы риска). Из общей выборки испытуемых (256 подростков) у 44 человек (20 девочек и 24 мальчиков) показатели шкал тревожности, депрессии и безнадежности были на высоком уровне и уровне выше среднего. Эти подростки условно вошли в группу риска. Мы предполагаем, что состояния негативного эмоционального спектра, в первую очередь, депрессивные и тревожные состояния, являются факторами суицидального риска в подростковом возрасте: негативно окрашенные эмоциональные состояния зачастую плохо осознаются самими подростками и могут выражаться в нарастании агрессивного поведения, упрямстве, оппозиционном поведении, в снижении настроения, в уходе в себя. Подростки с уровнем ниже среднего и низким уровнем тревожности, безнадежности и депрессии рассматривались нами как группа нормы. Переживание подростками депрессии, тревожности и безнадежности рядом авторов [Амбрумова, Тихоненко, 1978; Личко, 1983; Beck et al., 1985] рассматриваются как факторы суицидального риска в подростковом возрасте. Депрессивные состояния, сниженное настроение у подростков имеют свою специфику: они нередко плохо осознаются самими и могут выражаться в нарастании агрессивного (включая и аутоагрессивного) поведения, оппозиционного поведения, ухода в себя. Так, А. Бек рассматривает расстройства эмоционального спектра, в первую очередь, депрессивные и тревожные состояния, как одни из основных, если не ведущих, факторов суицидального риска [там же].

**Таблица 2 - Копинг-стратегии подростков с различными показателями тревожности, безнадежности и депрессии (группы риска и нормы)**

Копинг-стратегия	группа нормы		группа риска		Критерий Стьюдента	Уровень значимости
	среднее	ст. отклонение	среднее	ст. отклонение		
Планирование решения проблемы	10,3	3,57	7,9	2,92	2,10*	0,043
Конфронтация	8,1	3,20	8,3	3,58	-0,18	0,855
Поиск социальной поддержки	8,5	2,74	7,4	3,86	1,03	0,310
Принятие ответственности	7,3	1,86	6,9	2,88	0,61	0,546
Самоконтроль	10,7	3,96	9,5	2,38	1,05	0,302
Избегание	10,5	4,19	10,4	3,89	0,12	0,906
Дистанцирование	7,9	3,53	8,1	2,68	-0,20	0,839
Положительная переоценка	10,8	3,11	9,1	3,62	1,52**	0,095

Примечание: \* -  $p < 0.05$ ; \*\* -  $p < 0.1$

Анализ полученных данных показывает, что для подростков группы риска характерен субъектно-ориентированный тип преодоления стрессовой ситуации. Такой тип преодоления является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, он не сопровождается, к сожалению, конкретными действиями, а проявляется в попытках уйти от проблемы, избежать ее, переложить свои заботы на других, либо использовать какие-либо средства компенсации отрицательных эмоций, такие, к примеру, как сон, еда и т.п. Им свойственно восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий, а не через решение проблемы. Пассивные стратегии используются ими более интенсивно, особенно если у человека нет знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стрессора. Согласно данным исследования, значимые различия между подростками групп риска и нормы обнаружены по

стратегии *Планирование решения проблемы* ( $t=2,10$ ;  $p<0,05$ ). Иными словами, подростки группы риска реже прибегают к адаптивной стратегии планирования. Данная стратегия включает в себя преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Следует отметить, что эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов. Иными словами, стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть недостаточно эффективными в другой. Что касается стратегии *Положительная переоценка*, то ее значения в двух выборках подростков различны на уровне статистической достоверности ( $p<0,1$ ). Данный копинг связан с преодолением негативных переживаний за счет их положительного переосмысления, то есть проблема рассматривается как стимул для личностного роста. Здесь характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Для подростков группы риска данная адаптивная стратегия свойственна в меньшей степени.

На этапе формирующего эксперимента в целях профилактики суицидального поведения были проведены тренинговые занятия с подростками группы риска. Профилактическая работа включала в себя девять занятий, темы занятий затрагивали проблемы рискованного и аддиктивного поведения (вопросы о табакокурении, алкоголизме, наркозависимости, инфекциях, передающихся половым путем, ВИЧ, сохранении репродуктивного здоровья), а также вопросы, связанные с умением управлять своими эмоциями, чувствами, находить выход из конфликтных, стрессовых ситуаций. Психопрофилактические занятия проводились по разработанной программе, направленной одновременно как на снятие негативно окрашенных эмоциональных состояний (тревожность, безнадежность, депрессия), так и на осознание и изменение паттернов неэффективного поведения, в частности, расширение способов преодоления стрессовых ситуаций. Занятия проходили в интерактивной форме, что позволяло не только эффективно давать информацию, прорабатывать ситуации, овладевать конкретными умениями, но и отвечать на вопросы участников. Сама программа включала в себя просветительскую, консультативную, коррекционно-развивающую составляющие, направленные на развитие эффективных копинг-стратегий и формирование психологической стрессоустойчивости у подростков.

Результаты входной и итоговой диагностики особенностей эмоциональных состояний отражены в таблице 3. Для оценки эффективности проведенной профилактической работы с подростками группы риска нами был применен непараметрический критерий Вилкоксона. Согласно полученным данным, у подростков группы риска значительно снизились показатели по шкалам тревожности, безнадежности ( $p<0,05$ ) и депрессии ( $p<0,1$ ).

**Таблица 3 - Сравнительный анализ данных входной и итоговой диагностики негативных эмоциональных состояний у подростков**

Шкалы	до	после	Уровень значимости
Депрессия	20,4	17,1	0,061**
Тревожность	24,5	18,6	0,011*
Безнадежность	26,8	21,6	0,042*

Примечание: \* -  $p<0,05$ ; \*\* -  $p<0,1$

На наш взгляд, низкие показатели адаптивных копингов (например, копинг-стратегии *принятие ответственности*) также могут говорить о недостаточно сформированном

поведении, позволяющем справиться с трудной жизненной ситуацией, способом, адекватным личностным особенностям и самой ситуации, – через осознанные стратегии действий. На наш взгляд, фактор возраста в определенной степени влияет на выбор копинга *принятие ответственности*, то есть, чем старше возраст учащихся (старший школьный возраст), тем меньше ответственности они стремятся брать на себя, понимая всю ответственность за происходящее. Данные результаты позволяют говорить и об определенной инфантильности подрастающей молодежи.

**Таблица 4 - Сравнительный анализ данных входной и итоговой диагностики копинг-стратегий у подростков**

Шкалы	до	после	Уровень значимости
Планирование	7,9	9,4	0,038*
Конфронтация	8,3	7,9	0,241
Поиск социальной поддержки.	7,4	8,2	0,350
Принятие ответственности	6,9	9,3	0,011*
Самоконтроль	9,5	11,7	0,040*
Избегание	10,4	8,6	0,033*
Дистанцирование	8,1	7,9	0,421
Положительная переоценка	9,1	10,2	0,651

Примечание: \* -  $p < 0.05$ ; \*\* -  $p < 0.1$

Исследование позволило определить следующие копинг-стратегии подростков: самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблем и положительная переоценка как адаптивные, а такие копинг-стратегии: конфронтация, бегство-избегание и дистанцирование как неадаптивные. Что касается изменений в проявлениях копинг-стратегий у подростков по итогам программы (таблица 4), то здесь были получены положительные сдвиги по шкалам планирование, признание ответственности, самоконтроль.

Наблюдалось достоверное снижение значений шкалы избегание-бегство. Исследование показывает, что задача совладания личности с негативными жизненными обстоятельствами в целях развития стратегии на преодоление трудностей, уменьшения их отрицательных последствий, достаточно успешно решена. Таким образом, занятия по программе развития адаптивных копинг-стратегий у подростков привели к повышению стрессоустойчивости личности, и, как следствие, способствовали развитию осознанной саморегуляции и профилактике суицидального риска в подростковом возрасте.

### Заключение

Подытоживая, отметим, что степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицида) можно определить путем сопоставления суицидогенных и антисуицидогенных факторов личности. К числу основных суицидогенных факторов относят негативные эмоциональные состояния тревожности, безнадежности и депрессии. Развитые адаптивные копинг-стратегии личности можно отнести к факторам антисуицидогенного характера. Состояния негативного эмоционального спектра, в первую очередь, депрессивные и

тревожные состояния, являются факторами суицидального риска в подростковом возрасте: они зачастую плохо осознаются самими подростками и могут выражаться в нарастании агрессивного поведения, упрямстве, оппозиционном поведении, в снижении настроения, в уходе в себя. Имеется связь неэффективных копинг-стратегий личности с суицидальным риском, с субъективным ощущением подростком невозможности совладания с жизненными трудностями. Для подростков с суицидальным риском характерен субъектно-ориентированный тип преодоления стрессовой ситуации, не сопровождающийся конкретными действиями, а проявляющийся в попытках уйти от проблемы, избежать ее, переложить свои заботы на других, использовать пассивные неадаптивные стратегии решения проблемы. Развитие эффективных механизмов совладания и овладение необходимыми навыками преодоления трудных жизненных ситуаций есть важное средство профилактики суицидальных рисков в подростковом возрасте. Именно развитие адаптивных копинг-стратегий у подростка рассматривается как значимый фактор профилактики суицидальных рисков. Процесс совладания с жизненными трудностями есть по своей сути процесс мобилизации личностных ресурсов, оптимального их использования. Применение разработанной программы по развитию адаптивных копинг-стратегий у подростков приводит к овладению ими навыками преодоления трудных жизненных ситуаций и формированию стессоустойчивости личности. Занятия по программе развития адаптивных копинг-стратегий у подростков способствуют процессу совладания с трудными ситуациями, развитию осознанной саморегуляции и профилактике суицидального риска в подростковом возрасте. Эффективность разработанной программы доказана статистически.

## Библиография

1. Алексина Ю.Ю. Особенности копинг-поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 6-1. С. 61-62.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии. М., 1978. С. 6-28.
3. Банников Г.С. и др. Потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения подростков (обзор литературы) // Суицидология. 2015. №6 (4). С. 21-32.
4. Березина В.А. Профилактика суицидального поведения в образовательном процессе: содержание, организация планирование // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. М., 2013. С. 20-26.
5. Богомаз С.Л., Пашкович С.Ф. Особенности копинг-стратегий людей с ограниченными возможностями // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 3 (18). С. 166-168.
6. Борисов И.В., Гладышева А.Г., Любов Е.Б. Онтологический взгляд: суицидальное поведение и феномен жизнестойкости // Суицидология. 2013. Том 4. № 2. С. 35-44.
7. Вассерман Л.И., Абаков В.А., Трофимова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010. 192 с.
8. Вассерман Л.И. и др. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях. СПб., 2008. 35 с.
9. Зайцева Е.С., Маракушина И.Г. Психологический анализ копинг-стратегий у подростков с детским церебральным параличом // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С. 647-656.
10. Каршибаева Г.А. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2015. №7. С. 663-665.
11. Кожевникова Т.А., Кожевников В.Н. Методы оптимизации профилактики суицидального поведения // Суицидология. 2010. №1. С. 69-71.
12. Корнетов Н.А. Что является лучшей формой профилактики суицидов? // Суицидология. 2013. Том 4. № 2. С. 44-58.
13. Кувшинова Т.И., Овчинникова И.П. Современные тенденции суицидального поведения детей и подростков-сирот // Суицидология. 2011. № 3. С. 41-43.
14. Кудрявцев И.А., Декало Е.Э. Психологические факторы и механизмы суицидогенеза как критерии суицидального риска и направленной профилактики // Суицидология. 2012. № 2. С. 3-11.

15. Куш Е.А., Чеботарев С.С. Личностные ресурсы совладающего поведения людей с ограниченными возможностями // Вестник магистратуры. 2012. № 4(7). С. 63-66.
16. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983. 416 с.
17. Лукашук А.В., Филиппова М.Д., Сомкина О.Ю. Характеристика детских и подростковых суицидов (обзор литературы) // Российский медико- биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2016. № 2. С. 137-143.
18. Морев М.В., Шматова Ю.Е., Любов Е.Б. Динамика суицидальной смертности населения России: региональный аспект // Суицидология. 2014. №5 (1). С. 3-11.
19. Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. №6. С. 701-703.
20. Павлова Т.С., Банников Г.С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодежи // Психологическая наука и образование. 2013. № 4. С. 59-69.
21. Положий Б.С., Панченко Е.А. Дифференцированная профилактика суицидального поведения // Суицидология. 2012. №1. С. 8-13.
22. Поникарова В.Н., Алексина Ю.Ю. Содержание и основные направления формирования продуктивного копинг-поведения у лиц с ограниченными возможностями здоровья // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. С. 412-414.
23. Попов Ю.В., Пичиков А.А. Особенности суицидального поведения у подростков (обзор литературы) // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2011. № 4. С. 4-8.
24. Приленский Б.Ю., Родяшин Е.В., Приленская А.В. Интегративный подход в психотерапии суицидального поведения // Суицидология. 2011. №2. С. 49-51.
25. Станибула С.А. Развитие продуктивного копинг-поведения у студентов // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции на основе интернет-форума «Психологическое знание в контексте современности: теория и практика». 2017. С. 58-63.
26. Сырковашина К.В. Современные психологические модели суицидального поведения в подростковом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 3. С. 60-75.
27. Узлов Н.Д., Узлов А.Н. Модель превенции суицида в условиях учебного заведения // Суицидология. 2010. № 1. С. 75.
28. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия суицидального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития // Медицинская психология в России. 2013. № 2(19). URL: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2013\\_2\\_19/nomer/nomer16.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2013_2_19/nomer/nomer16.php)
29. Церковникова Н.Г. Психологические особенности личности подростка, склонного к суицидальному поведению // Суицидология. 2011. № 2. С. 25-26.
30. Чеперин А.И. и др. Инновационные решения в телефонном консультировании // Суицидология. 2010. № 1. С. 68-69.
31. Чернова А.М. Обучающий тренинг как эффективный метод формирования адаптивных копинг-стратегий студентов // Научное сообщество студентов: сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции. 2016. С. 103-106.
32. Beck A.T. et al. Hopelessness and eventual suicide // Am. J. Psychiatry. 1985. №142 (5). P. 559.
33. Wenzel A., Beck A.T. A cognitive model of suicidal behavior: Theory and treatment // Applied and Preventive Psychology. 2008. №12. P. 189-201.

## **Development of adaptive coping strategies in adolescents as a means of preventing suicidal risks**

**Tuyana Ts. Tudupova**

PhD in Psychology,  
Associate Professor,  
Head of the Department of General and Social Psychology,  
Buryat State University,  
670000, 24-a, Smolina st., Ulan-Ude, Russian Federation;  
e-mail: tuyanatu@mail.ru

**Natal'ya G. Batueva**

PhD in Medical Sciences,  
Head of Forensic Examinations,  
Republican Psychoneurological Dispensary,  
670004, 1-a, Rabochaya st., Ulan-Ude, Russian Federation;  
e-mail: batueva@yandex.ru

**Tat'yana A. Parfent'eva**

Medical psychologist, Head of Youth friendly clinic,  
City Hospital No. 4,  
670050, 8, Yakovleva st., Ulan-Ude, Russian Federation;  
e-mail: kdmgb4\_t@mail.ru

**Abstract**

The results of an empirical study of the coping behavior of adolescents are analyzed considering their experience of negative emotional states. Such aspects of the research problem are considered, such as the connection of the personality's coping strategies with suicidal risk, the impact of ineffective coping strategies on the subjective feeling of adolescence inability to cope with life difficulties. The relevance of the study is determined by the increase in the number of suicides in adolescence. The research sample consisted of students of secondary schools in the city of Ulan-Ude of the Republic of Buryatia. Emotional negative states of adolescents are considered on the basis of their involvement in certain methods of intellectual activity (strategy) chosen by the individual. It is shown that the states of negative emotional spectrum are one of the suicidal risk factors in adolescence: they are often poorly understood by adolescents themselves and can be expressed in an increase in aggressive and auto-aggressive behavior, in lowering mood, in caring for oneself. For the successful resolution of the tasks of emotional discomfort, a program has been developed for developing adaptive coping strategies of the individual. It was determined that mastering the necessary skills to overcome difficult life situations, the development of stress tolerance is an important means of preventing suicidal risks.

**For citation**

Tudupova T.Ts., Batueva N.G., Parfent'eva T.A. (2018) Razvitie adaptivnykh koping-strategii u podrostkov kak sredstvo profilaktiki suitsidal'nykh riskov [Development of adaptive coping strategies in adolescents as a means of preventing suicidal risks]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (6A), pp. 74-85.

**Keywords**

Suicidal risk, adolescence, coping behavior, coping strategies, negative emotional states, anxiety, hopelessness, depression, suicidal risk prevention, stress tolerance of personality.

**References**

1. Aleksina Yu.Yu. (2014) Osobennosti koping-povedeniya lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Features of coping behavior of persons with disabilities]. *Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 6-1, pp. 61-62.

2. Ambrumova A.G., Tikhonenko V.A. (1978) Suitsid kak fenomen sotsial'no-psikhologicheskoi dezadaptatsii lichnosti [Suicide as a phenomenon of socio-psychological maladjustment of the individual]. In: *Aktual'nye problemy suitsidologii* [Actual problems of suicidology]. Moscow.
3. Bannikov G.S. et al. Potentsial'nye i aktual'nye faktory riska razvitiya suitsidal'nogo povedeniya podrostkov (obzor literatury) [Potential and actual risk factors for the development of suicidal behavior of adolescents (literature review)]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 6 (4), pp. 21-32.
4. Beck A.T. et al. (1985) Hopelessness and eventual suicide. *Am. J. Psychiatry*, 142 (5), p. 559.
5. Berezina V.A. (2013) Profilaktika suitsidal'nogo povedeniya v obrazovatel'nom protsesse: sodержanie, organizatsiya planirovaniya [Prevention of suicidal behavior in the educational process: content, organization planning]. In: *Psikhologicheskie aspekty detskogo suitsida: tekhnologii profilaktiki* [Psychological aspects of child suicide: prevention technology]. Moscow.
6. Bogomaz S.L., Pashkovich S.F. (2014) Osobennosti koping-strategii lyudei s ogranichennymi vozmozhnostyami [Features of coping strategies for people with disabilities]. *Vektor nauki TGU. Seriya: Pedagogika, psikhologiya* [TSU Vector of Science. Series: Pedagogy, Psychology], 3 (18), pp. 166-168.
7. Borisov I.V., Gladysheva A.G., Lyubov E.B. (2013) Ontologicheskii vzglyad: suitsidal'noe povedenie i fenomen zhiznesteiskosti [Ontological view: suicidal behavior and the phenomenon of resilience]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 4, 2, pp. 35-44.
8. Cheperin A.I. et al. (2010) Innovatsionnye resheniya v telefonnom konsul'tirovanii [Innovative solutions in telephone counseling]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 1, pp. 68-69.
9. Chernova A.M. (2016) Obuchayushchii trening kak effektivnyi metod formirovaniya adaptivnykh koping-strategii studentov [Educational training as an effective method of forming adaptive coping strategies of students]. In: *Nauchnoe soobshchestvo studentov: sbornik materialov VIII Mezhdunarodnoi studencheskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Scientific community of students: a collection of materials of the VIII International Student Scientific and Practical Conference].
10. Karshibaeva G.A. (2015) Osobennosti suitsidal'nogo povedeniya v podrostkovom vozraste [Features of suicidal behavior in adolescence]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 7, pp. 663-665.
11. Kholmogorova A.B. (2013) Kognitivnaya psikhoterapiya suitsidal'nogo povedeniya: istoriya razrabotki, sovremennoe sostoyanie, perspektivy razvitiya [Cognitive psychotherapy of suicidal behavior: history of development, current state, development prospects]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 2(19). Available at: [http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2013\\_2\\_19/nomer/nomer16.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2013_2_19/nomer/nomer16.php) [Accessed 10/10/2018]
12. Kornetov N.A. (2013) Chto yavlyatsya luchshei formoi profilaktiki suitsidov? [What is the best form of suicide prevention?]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 4, 2, pp. 44-58.
13. Kozhevnikova T.A., Kozhevnikov V.N. (2010) Metody optimizatsii profilaktiki suitsidal'nogo povedeniya [Methods to optimize the prevention of suicidal behavior]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 1, pp. 69-71.
14. Kudryavtsev I.A., Dekalo E.E. (2012) Psikhologicheskie faktory i mekhanizmy suitsidogeneza kak kriterii suitsidal'nogo riska i napravlennoi profilaktiki [Psychological factors and mechanisms of suicidogenesis as criteria for suicidal risk and directed prophylaxis]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 2, pp. 3-11.
15. Kushch E.A., Chebotarev S.S. (2012) Lichnostnye resursy sovladayushchego povedeniya lyudei s ogranichennymi vozmozhnostyami [Personal resources of coping behavior of people with disabilities]. *Vestnik magistratury* [Masters' Herald], 4(7), pp. 63-66.
16. Kuvshinova T.I., Ovchinnikova I.P. (2011) Sovremennyye tendentsii suitsidal'nogo povedeniya detei i podrostkov-sirot [Current trends in the suicidal behavior of children and teenagers-orphans]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 3, pp. 41-43.
17. Lichko A.E. (1983) *Psikhopatii i aktsentuatsii kharaktera u podrostkov* [Psychopathy and character accentuation in adolescents]. Leningrad: Meditsina Publ.
18. Lukashuk A.V., Filippova M.D., Somkina O.Yu. (2016) Kharakteristika detskikh i podrostkovykh suitsidov (obzor literatury) [Characteristics of child and adolescent suicides (literature review)]. *Rossiiskii mediko-biologicheskii vestnik imeni akademika I.P. Pavlova* [Russian Medical-Biological Journal], 2, pp. 137-143.
19. Morev M.V., Shmatova Yu.E., Lyubov E.B. (2014) Dinamika suitsidal'noi smertnosti naseleniya Rossii: regional'nyi aspekt [Dynamics of suicidal mortality of the population of Russia: a regional aspect]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 5 (1), pp. 3-11.
20. Onufrieva V.V., Konstantinova A.S. (2016) Osobennosti koping-povedeniya v podrostkovom vozraste [Features of coping behavior in adolescence]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist.], 6, pp. 701-703.
21. Pavlova T.S., Bannikov G.S. (2013) Sovremennyye teorii suitsidal'nogo povedeniya podrostkov i molodezhi [Modern theories of suicidal behavior of adolescents and young people]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 4, pp. 59-69.
22. Polozhii B.S., Panchenko E.A. (2012) Differentsirovannaya profilaktika suitsidal'nogo povedeniya [Differentiated prevention of suicidal behavior]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 1, pp. 8-13.
23. Ponikarova V.N., Aleksina Yu.Yu. (2015) Soderzhanie i osnovnye napravleniya formirovaniya produktivnogo koping-povedeniya u lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [The content and main directions of formation of

- productive coping behavior in persons with disabilities]. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik* [International Student Scientific Journal], 5, pp. 412-414.
24. Popov Yu.V., Pichikov A.A. (2011) Osobennosti suitsidal'nogo povedeniya u podrostkov (obzor literatury) [Features of suicidal behavior in adolescents (literature review)]. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoj psikhologii im. V.M. Bekhtereva* [Review of Psychiatry and Medical Psychology], 4, pp. 4-8.
  25. Prilenskii B.Yu., Rodyashin E.V., Prilenskaya A.V. (2011) Integrativnyi podkhod v psikhoterapii suitsidal'nogo povedeniya [Integrative approach in psychotherapy of suicidal behavior]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 2, pp. 49-51.
  26. Stanibula S.A. (2017) Razvitiye produktivnogo koping-povedeniya u studentov [Development of productive coping behavior among students]. In: *Materialy VII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii na osnove internet-foruma «Psikhologicheskoe znanie v kontekste sovremennosti: teoriya i praktika»* [Proceedings of the VIIth All-Russian Scientific-Practical Conference based on the Internet forum Psychological knowledge in the context of modernity: theory and practice].
  27. Syrokvashina K.V. (2017) Sovremennye psikhologicheskie modeli suitsidal'nogo povedeniya v podrostkovom vozraste [Modern psychological models of suicidal behavior in adolescence]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Consultative psychology and psychotherapy], 25, 3, pp. 60-75.
  28. Tserkovnikova N.G. (2011) Psikhologicheskie osobennosti lichnosti podrostka, sklonnogo k suitsidal'nomu povedeniyu [Psychological personality traits of a teenager prone to suicidal behavior]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 2, pp. 25-26.
  29. Uzlov N.D., Uzlov A.N. (2010) Model' preventsii suitsida v usloviyakh uchebnogo zavedeniya [Model of suicide prevention in the conditions of an educational institution]. *Suitsidologiya* [Suicidology], 1, pp. 75.
  30. Vasserman L.I., Abakov V.A., Trofimova E.A. (2010) *Sovladanie so stressom. Teoriya i psikhodiagnostika* [Coping with stress. Theory and psychodiagnosics]. St. Petersburg: Rech' Publ.
  31. Vasserman L.I. et al. (2008) *Metodika dlya psikhologicheskoi diagnostiki sovladayushchego povedeniya v stressovykh i problemnykh dlya lichnosti situatsiyakh* [Methodology for psychological diagnosis of coping behavior in stressful and problem-specific situations for an individual]. St. Petersburg.
  32. Wenzel A., Beck A.T. (2008) A cognitive model of suicidal behavior: Theory and treatment. *Applied and Preventive Psychology*, 12, pp. 189-201.
  33. Zaitseva E.S., Marakushina I.G. (2014) Psikhologicheskii analiz koping-strategii u podrostkov s detskim tserebral'nym paralichom [Psychological analysis of coping strategies in adolescents with cerebral palsy]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 3, pp. 647-656.