

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ С САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ И СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Н.Ю. ФЕДУНИНА*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
natalia_fedunina@mail.ru

Г.С. БАННИКОВ**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Московский НИИ психиатрии — филиал ФГБУ
«ФМИЦПН имени В.П. Сербского» Минздрава России, Москва, Россия,
bannikov68@mail.ru

Т.С. ПАВЛОВА***,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
pavlovats@mgppu.ru

Для цитаты:

Федунина Н.Ю., Банников Г.С., Павлова Т.С., Вихристюк О.В., Баженова М.Д. Особенности совладания со стрессом у подростков с самоповреждающим и суицидальным поведением // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2. С. 33—52. doi: 10.17759/cpp.2018260203

* *Федунина Наталья Юрьевна*, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, Центр экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: natalia_fedunina@mail.ru

** *Банников Геннадий Сергеевич*, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник, Отделение клинической и профилактической суицидологии, Московский НИИ психиатрии — филиал ФГБУ «ФМИЦПН имени В.П. Сербского» Минздрава России; заведующий лабораторией «Научно-методическое обеспечение экстренной психологической помощи» Центра экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: bannikov68@mail.ru

*** *Павлова Татьяна Сергеевна*, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Центра экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: pavlovats@mgppu.ru

О.В. ВИХРИСТЮК****,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
vikhristukov@mgppu.ru

М.Д. БАЖЕНОВА*****,
Институт консультативной психологии и консалтинга,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
maribazh@gmail.com

Представлены результаты исследования особенностей стратегий совладания у подростков из группы риска по самоповреждающему и суицидальному поведению (N=174). Гипотеза заключалась в поиске различий профилей совладающего поведения в зависимости от типа актуального стресса. Были рассмотрены следующие типы стресса: развод родителей, смерть близких или родственников, конфликт с родителями, тяжелое соматическое заболевание, трудности в школе, неразделенная любовь, другое, отсутствие актуального стресса. Выявлены как общие, так и специфические для разных типов стресса стратегии совладания. К общим относится более частое использование стратегии «избегание—бегство». Обследуемая выборка отличалась скорее более высокими показателями по низкоуровневым стратегиям, чем снижением по высокоуровневым (таким как планирование или положительная переоценка). Обсуждены возможности использования результатов в профилактической работе.

Ключевые слова: совладание, самоповреждающее поведение, стресс, подростки.

Подростковый возраст — время кардинальных биологических и социальных перемен, что делает этот период особенно уязвимым для стресса и фрустрации, а совладание с ними становится одним из центральных процессов в формировании личности. Стратегии совладания отражают психологическую ситуацию подростка и оказывают существенное влияние на его психическое здоровье [29]. Дезадаптивные стратегии совладания, предпочтение избегающего и дефицитарность проблемно-сфокусированного поведения встречаются значимо чаще у подростков с суицидальным и самоповреждающим поведением, чем у сверстников [13; 14; 17; 21].

**** Вихристюк Олеся Валентиновна, кандидат психологических наук, руководитель Центра экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: vikhristukov@mgppu.ru

***** Баженова Марина Дмитриевна, руководитель консультативного центра при Институте консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт); Центр экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: maribazh@gmail.com

Предпочитаемые паттерны совладания наиболее активно формируются как раз в подростковом возрасте, что делает этот жизненный этап сензитивным к осознанному и неосознанному выбору тех способов, которые в дальнейшем будут закреплены. Так, ряд специфических паттернов копинга, характерных для подростков с девиантным и антивитаальным поведением — избегание, фокусировка на негативных аспектах и переживания, отказ от своих желаний, отрицание — прослеживается в стратегиях совладания со стрессом и у взрослых с антивитаальным поведением.

В исследовании Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского было установлено, что базисные совладающие стратегии развиваются как раз в подростковом возрасте. Кроме того, в этот период формируются и ситуационно-специфические копинг-стратегии, по мере развития они становятся основными и характеризуют стиль совладающих стратегий личности [8].

В исследовании совладания у подростков с суицидальным поведением наиболее принятой можно считать апелляцию к различиям между проблемно-сфокусированным и эмоционально-сфокусированным видами копинга. Проблемно-сфокусированный копинг предполагает совершение действий, направленных на изменение сложившихся обстоятельств, вызывающих стресс. Эмоционально-сфокусированный копинг заключается в попытке изменения самого негативного эмоционального переживания, вызванного стрессом. Дихотомическая категоризация подвергается сегодня серьезной критике. Отмечается, что общие категории являются слишком широкими, что существуют ситуативные факторы обращения к одному или второму типу совладания. Например, люди склонны к использованию проблемно-ориентированных стратегий копинга в отношении ситуаций, которые, с их точки зрения, они смогут разрешить, и эмоциональные стратегии в ситуациях, кажущихся неразрешимыми, где, по мнению человека, он ничего не может изменить [28].

Наряду с дихотомическим делением, исследователями приводится очень широкий спектр отдельных стратегий совладания: когнитивное переструктурирование, катастрофизация, физическая активность, самокритика, социальное отстранение, юмор, употребление ПАВ, поиск социальной поддержки, отреагирование, обращение к религии, занятие спортом и пр. Объем понятия расширяется, и практически все физические и ментальные реакции человека можно найти в перечне стратегий совладания. Разнообразие, а также различия в категоризации затрудняют сравнения между исследованиями [16]. Авторы методики COPE К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб отказываются от выявления универсальных дихотомических групп и настаивают на оценке ситуационных копинг стратегий. Однако разделение пассивного и активного копинга, ориентированного на проблему и ориентированного на эмоции остается очень популярным.

Считается, что при активном стиле совладания человек может модулировать негативные эмоции, что помогает снизить стресс и изменить негативные эмоциональные проявления и девиантное поведение. При пассивном стиле человек демонстрирует уход от реальности, не способен ни проверить свои поведенческие гипотезы, ни приобрести новый опыт, ни продуктивно разрешить эмоциональное напряжение, что, скорее, приводит к поведенческим девиациям. Пассивные стратегии копинга признаются фактором риска суицидального поведения среди подростков и молодежи как в клинической, так и в общей популяции [5; 23; 27; 29]. Поведенческое отстранение, невовлеченность и самообвинение связаны с высоким уровнем депрессии, тогда как планирование, активный копинг, инструментальная поддержка негативно связаны с депрессией и суицидальными мыслями [16].

Избегание упоминается как фактор риска суицидальности в большинстве исследований связи копинга и подросткового суицидального поведения. Каттимани и коллеги выявили, что проблемно-сфокусированный копинг значимо реже используется подростками с историей импульсивных реактивных попыток суицида, которые, скорее, склонны предоставить проблеме разрешаться самой, выбросить ее из головы, избегать ее [18]. Что касается других непродуктивных стратегий совладания, то здесь Мэтью и Нану [21] приводят конфронтацию и дистанцирование, значимо более выраженные у суицидентов в сравнении с контрольной группой подростков. Кроме того, в том же исследовании показано, что стратегии самоконтроля, принятия ответственности, планирования решения проблем и позитивной переоценки, напротив, значимо больше используются подростками без суицидального поведения. Таким образом, паттерн стратегий совладания, который можно рассматривать как фактор риска суицидальности, включает, прежде всего, высокие показатели по параметру избегания—бегства, а также рост по шкалам конфронтации и дистанцирования в сочетании со снижением по продуктивным шкалам, таким как планирование решения проблемы, позитивная переоценка, самоконтроль, социальная поддержка. Исследования показывают, что подростки с суицидальным поведением имеют дефицитарность в восприятии, понимании и оценке стандартной стрессовой, проблемной ситуации и склонны неточно истолковывать уровень опасности. Процесс оценки стресса предполагает интерпретацию средовых требований и угроз, которая влияет на эмоциональную реакцию на ситуацию. Подростки с суицидальным поведением могут испытывать трудности в оценке своего личного вклада в проблемную ситуацию, оценивают себя в проблемной ситуации как обладающих низкой вероятностью успеха [28].

В последнее время к важному механизму самоповреждающего и суицидального поведения все чаще относят экспириенциальное избегание.

Экспириенциальное избегание — широкая категория различных типов поведения, основной функцией которых является избегание неприятных внутренних ощущений. Варианты избегаемого опыта включают мысли, чувства, физические ощущения и любые другие внутренние переживания, вызывающие дискомфорт или дистресс [15].

Спекет и Хоутон пришли к выводу, что подростки с историей суицидального поведения имеют выраженную дефицитарность навыков совладания по сравнению со сверстниками [20]. Это делает стратегии совладания и их изменение важной мишенью в профилактике суицида [27]. В рамках превентивных мер по снижению риска суицидального поведения необходима работа по развитию позитивных форм совладающего поведения [12; 14]. В первую очередь работа должна быть направлена на изменение избегающего копинга: сенситизация к нормальным эмоциональным реакциям (осознанность, обучение распознаванию эмоций, внимательность к физиологическим сигналам эмоциональных состояний) и тренинг решения проблем в рамках когнитивно-поведенческого подхода [22].

Однако пространство самоповреждающего и суицидального поведения очень гетерогенно [7; 9; 10]. Случаи антивитального поведения различаются по критерию импульсивности [18], выраженности депрессивного или патохарактерологического компонента [2] и пр. Степень и актуальность стресса являются значимыми предикторами суицидальных мыслей, а паттерн психологических проявлений психологического неблагополучия и факторов риска суицидальности в значительной степени зависит от типа переживаемой стрессовой ситуации [11].

В данной статье рассматриваются особенности совладания у подростков, находящихся в различных стрессовых ситуациях и имеющих историю самоповреждающего и суицидального поведения. К традиционно выделяющимся проблемам в школе, в отношениях с родителями, в романтических отношениях [25] были добавлены категории, раскрывающие семейные стрессоры (развод родителей, смерть близких или родственников), а также категория соматического благополучия подростка (тяжелое заболевание) и дополнительная возможность отметить наличие стресса без его спецификации («другое»).

Метод

Выборку составили 822 подростка 7—11 классов города Москвы, принявшие участие в мониторинге факторов риска суицидального поведения в 2017 году. По результатам фронтального опроса 174 подростка вошли в категорию риска по наличию истории самоповреждающего или

суицидального поведения (вопрос 11 опросника PDQ-IV)¹. 113 подростков группы риска отметили наличие актуальных стрессовых событий. В зависимости от типа актуального стресса было выделено несколько групп для дальнейшего анализа: отсутствие актуального стресса (61 человек), развод родителей (2 человека), смерть близких или родственников (14 человек), конфликт с родителями (20 человек), тяжелое соматическое заболевание (2 человека), трудности в школе (14 человек), неразделенная любовь (19 человек), другое (42 человека). Поскольку подгруппы «развод родителей» и «тяжелое соматическое заболевание» составили по 2 человека, они были исключены из описания.

Методики. Для анализа паттерна механизмов совладания применялся опросник «Способы совладающего поведения» (*Ways of Coping Questionnaire*) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык [4].

История самоповреждающего или суицидального поведения выявлялась опросником личностных расстройств PDQ-IV (*Personality Disorders Questionnaire*; Hyler S.E.) [1; 3].

Статистический анализ данных проводился с помощью программы SPSS Statistics 14.0.

Результаты

Сравнение группы риска и контрольной группы осуществлялось с помощью непараметрического критерия U Манна—Уитни. Подростки группы риска по самоповреждающему поведению (СП) значимо отличались от сверстников по выраженности практически всех стратегий совладания: конфронтации ($p=0,000$), дистанцирования ($p=0,004$), принятия ответственности ($p=0,000$), избегания—бегства ($p=0,000$), планирования ($p=0,001$) и положительной переоценки ($p=0,026$). Для подростков с историей самоповреждающего и суицидального поведения характерен более высокий уровень конфронтации, дистанцирования, избегания—бегства и принятия ответственности, а также недостаточная представленность стратегий планирования и положительной переоценки (рис. 1).

Наиболее многочисленной является группа подростков, испытывающих тяжелые **конфликты с родителями** (20 человек). Профиль стратегий совладания в этой группе отличается от «нормы» значимо более высоким уровнем конфронтации ($p=0,021$) и избегания—бегства ($p=0,027$) (рис. 2).

¹ Поскольку в методике самоповреждающее и суицидальное поведение представлены в одном пункте, в статье оба эти типа рассматриваются в качестве единой категории. Такой подход исходно определялся задачами скрининга, направленного на общее выделение группы риска.



Рис. 1. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска СП



Рис. 2. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска СП «Конфликты с родителями»

Значимое повышение показателей по стратегии конфронтации, отражающей активные действия по разрешению ситуации и отреагирование негативных эмоций, может свидетельствовать о той взрывной силе, бурлящей энергии, которая таится в психике подростков этой группы, высокой аффективной заряженности, возможно, склонности к импульсивному поведению по типу отреагирования и разрядки напряжения. Предпочтение стратегии избегания—бегства в сочетании с конфронтацией может свидетельствовать об отрицании проблемы, уклонении от

ее решения, неоправданных ожиданиях, уклонении от ответственности, краткосрочной жизненной перспективе и грубых искажениях в восприятии социальных ситуаций. Судя по данным других методик (значимым отличиям по безнадежности, одиночеству, всем параметрам совладания с агрессией), ситуация эмоциональной невыносимости толкает подростков этой группы — стеничных и активных в своем переживании и сопротивлении «враждебному» окружению — на импульсивное поведение с компонентами враждебности, гнева и конфликтности, стирания границ и допущением насилия как в отношении других, так и в отношении себя.

Второй по численности стала группа стресса, связанного с романтическими отношениями — «неразделенная любовь».

Трудности и прекращение романтических отношений являются одной из основных причин импульсивных суицидальных попыток. Они характеризуются высоким уровнем безнадежности, эмоционально-сфокусированным совладанием (выкинуть проблему из головы), субъективным ощущением переполненности жизни стрессовыми событиями [18]. Результаты нашего обследования согласуются с данными Катимани и коллег: выявлен значимо более высокий уровень бегства ($p=0,000$), дистанцирования ($p=0,007$), конфронтации ($p=0,000$) и принятия ответственности ($p=0,000$) (рис. 3).



Рис. 3. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска СП «Неразделенная любовь»

Таким образом, к более выраженным стратегиям конфронтации и бегства, свойственным группе «конфликты с родителями», подростки, переживающие неразделенную любовь и другие проблемы романтических отношений, добавляют также активное использование элементов

дистанцирования (отстранения, обесценивания или идеализации объекта романтических отношений, отрицания, рационализации), а также принятия ответственности со свойственными данной стратегии действиями самокопания, самообвинения, самокритики. Переживание собственной вины, чувства несправедливости, чувства потери другого как важной части себя может приводить к временной дезинтеграции, ощущению покинутости, потери опоры, агрессивному поведению как реакции на нарушение целостности или как искуплению за нанесенный объекту привязанности или отношениям вред.

Подростки с суицидальным поведением, испытывающие **трудности в школе** (14 человек), значительно отличались от сверстников группы «норма» прежде всего снижением по шкале планирования ($p=0,054$, на уровне тенденции) в сочетании с возрастанием избегания—бегства ($p=0,011$, критерий Манна—Уитни) и самоконтроля ($p=0,034$) (рис. 4).



Рис. 4. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска СП «Трудности в школе»

Согласно исследованиям, низкая академическая успеваемость и проблемы в школе позитивно связаны с суицидальным поведением (как с намерениями, так и с совершением попыток самоубийства). Льюис и коллеги показывают, что риск суицидального поведения значимо выше у школьников с низкими академическими результатами, и предполагают, что это происходит за счет более высокого уровня депрессии, которая наблюдается у детей и подростков с низкой успеваемостью [19]. Исследование Е.Л. Перченко посвящено выявлению особенностей стратегий совладания на студенческой аудитории [6]. Было показано, что в стрессовой ситуации более успешные в академическом плане сту-

денты склонны к использованию стратегий планирования, обращения за помощью к другим людям, активной регуляции своих чувств и позитивного роста на основании полученного опыта. В менее успешной с точки зрения успеваемости группе наблюдалась склонность к избеганию, агрессивной конфронтации, росту рискованного поведения, нисходящим социальным сравнениям (с людьми в еще более бедственном положении). Интересен характер этих связей, а также возможность использования данных в профилактической работе. Например, может ли обучение гибким навыкам, связанным с продуктивными стратегиями совладания, привести к повышению академической успеваемости.

В нашем исследовании было показано, что подростков с низкой успеваемостью, обнаруживающих самоповреждающее поведение, характеризует снижение стратегии планирования и повышение избегания и самоконтроля. Можно предположить, что в этой группе обнаруживается выраженная потребность в самообладании и поддержании внутреннего равновесия, создании образа человека, справляющегося с жизнью и не разрушающегося от негативных событий (например, плохих оценок и упреков родителей). Однако избегание в сочетании с подавлением и сдерживанием эмоций и импульсивных реакций может приводить к трудностям понимания и выражения собственных переживаний, желаний, потребностей, а стремление избежать импульсивности и держать ситуацию под контролем не может осуществляться в полноте в силу недооценки или недостаточной сформированности более высокоуровневых стратегий планирования.

Переживание **смерти близких** у респондентов с историей самоповреждающего и суицидального поведения (14 человек) характеризуется выраженным ростом целого ряда защитных стратегий совладания с горем. Как и в предыдущем случае, были выявлены значимые отличия по параметрам конфронтации ($p=0,000$), дистанцирования ($p=0,038$), бегства ($p=0,021$), принятия ответственности ($p=0,019$), а также по параметру самоконтроля ($p=0,002$) (рис. 5).

Смерть близкого человека всегда оказывается неожиданной, сопровождается шоком, потерей опоры. Резкий рост конфронтации в данной подгруппе может отражать отголоски стадии активного протеста против случившегося, несогласия с несправедливостью, непринятия реальности, преисполненности гневом. Характерное для процесса горевания дистанцирование может проявляться в активном фантазировании («вот изобретут машину времени, надо просто подождать, и мы встретимся»), постоянном воспоминании и соединении с образом объекта привязанности. Дистанцирование в сочетании с нежеланием и неумением проявить эмоционально свое горе, попытками «держаться», принятием ответственности и переживанием своей вины перед умершим, активным отрешением от реальности (в которой значимого другого уже нет) делает



Рис. 5. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска СП «Смерть близких и родственников»

подростка чрезвычайно уязвимым к той буре протеста и неприятия действительности, которая происходит в его душе.

Очень интересной нам показалась категория, отметившая наличие стрессовой ситуации, однако не выбравшая ни один из предложенных вариантов. С одной стороны, перечень приведенных стрессов, безусловно, не является исчерпывающим. Так, следовало бы добавить и выделить отдельно «проблемы в отношениях со сверстниками». Однако выбор «*другое*» также может свидетельствовать о недостаточной символизации, когда напряжение переживается как размытое и не хватает понимания его причин и следствий, а также о нежелании самораскрытия.

Были выявлены значимые отличия по параметрам «конфронтация» ($p=0,003$), «поиск социальной поддержки» ($p=0,023$), «бегство» ($p=0,000$), «планирование» ($p=0,037$) и «положительная переоценка» ($p=0,000$) (рис. 6). Эта подгруппа единственная обнаружила резкий спад по двум основным продуктивным стратегиям — планированию и положительной переоценке, — а также значимое снижение по поиску социальной поддержки. В сочетании с параметрами бегства и конфронтации у этих подростков вырисовывается достаточно проблемная ситуация риска импульсивного поведения, плохого понимания происходящего с ними, а также недостатка ресурсов (собственных и социальных) для совладания с трудностями. Подростки с самоповреждающим поведением чаще отмечают, что не могут поговорить о происходящем с членами семьи, друзьями, учителями [13]. Как показывают исследования, установки в отношении поиска помощи поддерживают и подкрепляют дезадаптивный копинг [14].



Рис. 6. Профиль средних показателей по стратегиям совладания в норме и группе риска «Другое»

Значительная доля респондентов выбрали категорию «отсутствия актуальных стрессоров», однако в подгруппе респондентов, имеющих историю суицидального и самоповреждающего поведения, но отметивших отсутствие актуальных стрессоров в последние полгода, были выявлены значимые различия по ряду параметров: конфронтации ($p=0,034$), избеганию—бегству ($p=0,02$), дистанцированию ($p=0,010$) и принятию ответственности ($p=0,017$) — по сравнению с группой нормы. Как и в случае выбора категории «другое», здесь может идти речь о нежелании отвечать содержательно на вопрос о наличии актуального стресса, а также о действии самих стратегий избегания и дистанцирования. Как бы то ни было, можно сказать, что даже в отсутствие выраженных стрессовых событий подростки с историей самоповреждающего и суицидального поведения отличаются от сверстников по стратегиям совладания со стрессом.

Обсуждение результатов

В современной литературе практически единодушно отмечается роль навыков совладания в суицидальном и самоповреждающем поведении [26; 27]. Однако стрессовые события могут быть разными, что может потребовать более дифференцированного анализа переживаний и совладающего поведения подростков. Гипотеза о различиях профиля копинг-стратегий нашла свое подтверждение. Была выявлена константа совладания, наблюдающаяся при всех типах стрессовых событий — «избегание—бегство». Многочисленные исследования показывают, что

различные формы избегающего поведения являются значимым предиктором клинической симптоматики [17; 18; 21]. Однако распределение других стратегий существенным образом отличалось от актуальной стрессовой ситуации. Профилактические интервенции при самоповреждении и суицидальном поведении должны быть направлены на этот компонент совладания вне зависимости от типа переживаемого стресса или его отсутствия.

В то же время другие стратегии обнаружили вариантивность в зависимости от типа стрессора. Так, повышение показателей конфронтации было выявлено в подгруппах «конфликты с родителями», «неразделенная любовь», «смерть близкого», «другое», «отсутствие стресса». Впрочем, личностный смысл, проявления и место конфронтации в совладании могут существенно различаться. Так, при конфликтах с родителями попытки разрешения проблемы в большей степени носят поведенческий характер, связанный с активным противостоянием и совершением реальных действий, направленных на поддержание процессов развития и изменения в семейной системе. Тогда как при горевании объектом конфронтации может быть сама новая реальность, в которой уже нет близкого человека, и в этом случае она является отражением гомеостатических процессов. Понимание смысла стратегии помогает лучше выбрать мишени консультирования и профилактики.

Рост дистанцирования наблюдался в подгруппах «неразделенная любовь», «смерть близких», «отсутствие стресса». Во всех этих ситуациях оно может отражать трудности символизации, невозможность принятия произошедшего. Несчастливая любовь, расставание в чем-то сродни символической смерти значимого объекта. Поэтому интересно и одновременно закономерно их совпадение в ведущем механизме совладания.

Стратегия самоконтроля оказалась наиболее выраженной у респондентов, испытывающих трудности в школе и переживающих смерть близких. В литературе эта стратегия относится к высокоуровневым, однако во всех трех случаях было выявлено значимое повышение по этому параметру. Вероятно, в данном случае «самоконтроль» отражает внутреннюю стратегию подавления и сокрытия от окружающих, невозможность самораскрытия, связанного с неверием в то, что они найдут понимание.

Поиск социальной поддержки также относится к продуктивным копинг-стратегиям. Неудивительно, что ни в одной группе не отмечалось повышения результатов по этому параметру. Значимо более низкие результаты, чем в условной «норме», были выявлены у подростков подгруппы «другое», не выделивших источник стресса, но указавших на его наличие.

Стратегия принятия ответственности оказалась значимо более выраженной у подростков, переживающих несчастную любовь, смерть близкого, а также обозначившие отсутствие стрессоров. Ситуации потери

(физической и символической) снова встретились вместе. Во всех трех случаях принятие ответственности может отражать внутреннюю работу поиска причин в себе, самообвинения.

Планирование и позитивная переоценка традиционно выделяются среди наиболее продуктивных стратегий. Снижение позитивной переоценки и трудности планирования обозначились в подгруппе «другое».

Выводы

Таким образом, для обследованной выборки подростков с самоповреждающим и суицидальным поведением характерно не столько снижение по высокоуровневым стратегиям (таким как планирование или позитивная переоценка), сколько предпочтение низкоуровневых стратегий, в первую очередь избегания, а также дистанцирования и конфронтации.

Выявленная константа совладания, наблюдающаяся при всех типах стрессовых событий — «избегание—бегство», подтверждает необходимость осуществления профилактических интервенций, направленных на этот компонент совладания, вне зависимости от типа переживаемого стресса или его отсутствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников Г.С. Роль личностных особенностей в формировании структуры депрессии и реакций дезадаптации: дисс. ... канд. мед. наук. М., 1998. 220 с.
2. Банников Г.С., Федунина Н.Ю., Павлова Т.С., Вихристюк О.В., Летова А.В., Баженова М.Д. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 42—68. doi:10.17759/cpp.2016240304
3. Дворщенко В.П. Диагностический тест личностных расстройств. СПб.: Речь, 2008. с. 128.
4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93—112.
5. Павлова Т.С. Копинг-стратегии подростков с антивитаальными переживаниями [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59152.shtml (дата обращения: 10.10.2017).
6. Перченко Е.Л. Особенности совладающего поведения у студентов с разным уровнем успеваемости // Научные исследования и разработки в эпоху глобализации: сборник статей Международной научно-практической конференции (25 ноября 2016 г., г. Пермь): в 7 ч. Ч. 6. Пермь: АЭТЕРНА, 2016. С. 132—136.

7. *Польская Н.А.* Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 2. С. 140—152.
8. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 1994. № 1. С. 63—74.
9. *Сыроквашина К.В.* Современные психологические модели суицидального поведения в подростковом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 60—75. doi:10.17759/cpp.2017250304
10. *Фесенко Ю.А., Холмогорова А.Б.* Случаи суицидов среди подростков как социальная проблема: по следам V всероссийского форума «Наши дети здоровые детей и факторы, его формирующие» // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 188—193. doi:10.17759/cpp.2017250212
11. *Федунина Н.Ю., Банников Г.С., Вихристюк О.В., Баженова М.Д.* Особенности самооценки состояний одиночества и безнадежности у подростков с самоповреждающим поведением на фоне разных стрессовых ситуаций // Перспективы психологической науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. РГУ имени А.Н. Косыгина, 16 июня 2017 г. М.: ФГБОУ ВО «РГУ имени А.Н. Косыгина», 2017. С. 668—671.
12. American Psychological Association. Guidelines for Prevention in Psychology // *American Psychologist*. 2014. Vol. 69 (3). P. 285—296. doi:10.1037/a0034569
13. *Evans E., Hawton K., Rodham K.* In what ways are adolescents who engage in self-harm or experience thoughts of self-harm different in terms of help-seeking, communication and coping strategies? // *Journal of Adolescence*. 2005. Vol. 28 (4). P. 573—587. doi:10.1016/j.adolescence.2004.11.001
14. *Gould M.S., Velting D., Kleinman M., Lucas C., Thomas J.G., Chung M.* Teenagers' Attitudes About Coping Strategies and Help-Seeking Behavior for Suicidality // *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2004. Vol. 43 (9). P. 1124—1133. doi:10.1097/01.chi.0000132811.06547.31
15. *Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., Follette V.M., Strosahl K.* Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996. Vol. 64 (6). P. 1152—1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
16. *Horwitz A.G., Hill R.M., King C.A.* Specific Coping Behaviors in Relation to Adolescent Depression and Suicidal Ideation // *Journal of Adolescence*. 2011. Vol. 34 (5). P. 1077—1085. doi:10.1016/j.adolescence.2010.10.004
17. *Seiffge-Krenke I.* Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology // *Journal of Adolescence*. 2000. Vol. 23 (6). P. 675—691. doi:10.1006/jado.2000.0352
18. *Kattimani S., Sarkar S., Rajkumar R.P., Menon V.* Stressful life events, hopelessness, and coping strategies among impulsive suicide attempters // *Journal of Neurosciences in Rural Practice*. 2015. Vol. 6 (2). P. 171—176. doi:10.4103/0976-3147.153222
19. *Lewis S.A., Johnson J., Cohen P., Garcia M., Noemi Velez C.* Attempted suicide in youth: Its relationship to school achievement, educational goals, and socioeconomic status // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1988. Vol. 16 (4). P. 459—471. doi:10.1007/BF00914175

20. Li Z., Zhang J. Coping skills, mental disorders, and suicide among rural youths in China // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2012. Vol. 200 (10). P. 885—890. doi:10.1097/NMD.0b013e31826b6ecc
21. Mathew A., Nanoo S. Psychosocial stressors and patterns of coping in adolescent suicide attempters // *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2013. Vol. 35 (1). P. 39—46. doi:10.4103/0253-7176.112200
22. Muehlenkamp J.J. Empirically supported treatments and general therapy guidelines for non-suicidal self-injury // *Journal of Mental Health Counseling*. 2006. Vol. 28 (2). P. 166—185. doi:10.17744/mehc.28.2.6w61cut2lxjdg3m7
23. Mirkovic B., Labelle R., Guilé J.-M., Belloncle V., Bodeau N., Knafo A., Condat A., Bapt-Cazalets N., Marguet C., Breton J.-J., Cohen D., Grrardin P. Coping Skills Among Adolescent Suicide Attempters: Results of a Multisite Study // *Canadian Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 60 (2, suppl. 1). P. 37—45.
24. Speckens A.E.M., Hawton K. Social problem solving in adolescents with suicidal behavior: a systematic review // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2005. Vol. 35 (4). P. 365—387. doi:10.1521/suli.2005.35.4.365
25. Spirito A., Overholser J., Stark L.J. Common problems and coping strategies II: Findings with adolescent suicide attempters // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1989. Vol. 17 (2). P. 213—221. doi:10.1007/BF00913795
26. Stratta P., Capanna C., Carmassi C., Patriarca S., Di Emidio G., Riccardi I., Collazzoni A., Dell’Osso L., Rossi A.. The adolescent emotional coping after an earthquake: A risk factor for suicidal ideation // *Journal of Adolescence*. 2014. Vol. 37 (5). P. 605—611. doi:10.1016/j.adolescence.2014.03.015
27. Vojudi B., Hashemi T., Abdolpour G., Mashinchi A.N. Predicting suicide ideation based on identity styles and coping strategies // *Contemporary Psychology*. 2015. Vol. 10 (1). P. 47—56.
28. Wilson K.G., Stelzer J., Bergman J.N., Kral M.J., Inayatullah M., Elliott C.A. Problem Solving, Stress, and Coping in Adolescent Suicide Attempts // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 1995. Vol. 25 (2). P. 241—252.
29. Yao Y-S., Chang W-W., Jin Y-L., Chen Y., He L-P. Zhang L. Life satisfaction, coping, self-esteem and suicide ideation in Chinese adolescents: a school-based study // *Child: Care, Health and Development*. 2014. Vol. 40 (5). P. 747—752. doi:10.1111/cch.12142

COPING WITH STRESS IN ADOLESCENTS WITH SELF-HARM AND SUICIDAL BEHAVIOR

N.Y. FEDUNINA*,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
natalia_fedunina@mail.ru

G.S. BANNIKOV**,

Moscow State University of Psychology & Education,
Moscow Research Institute of Psychiatry —
Branch of The Serbsky Federal Medical Research
Center for Psychiatry and Narcology, Moscow, Russia,
bannikovgs@mgppu.ru

T.S. PAVLOVA***,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
pavlovats@mgppu.ru

O.V. VIKHRISTYUK****,

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
vikhristukov@mgppu.ru

For citation:

Fedunina N.Y., Bannikov G.S., Pavlova T.S., Vikhristyuk O.V., Bazhenova M.D. Coping with Stress in Adolescents with Self-Harm and Suicidal Behavior. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2018. Vol. 26, no. 2, pp. 33—52. doi: 10.17759/cpp.2018260203. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Fedunina Natalia Yur'evna*, PhD (Psychology), Leading Research Associate, Laboratory “Scientific and methodological support of emergency psychological aid”, Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: natalia_fedunina@mail.ru

** *Bannikov Gennady Sergeevich*, PhD in Medicine, Senior Research Assistant, Department of Clinical Suicidology and Prevention, Moscow Research Institute of Psychiatry — Branch of The Serbsky Federal Medical Research Center for Psychiatry and Narcology, Head of Laboratory “Scientific and methodological support of emergency psychological aid”, Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: bannikovgs@mgppu.ru

*** *Pavlova Tatiana Sergeevna*, PhD (Psychology), Senior research fellow, Laboratory “Scientific and methodological support of emergency psychological aid”, Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: darzo@yandex.ru

**** *Vikhristyuk Olesya Valentinovna*, PhD (Psychology), Head of Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: vikhristukov@mgppu.ru

M.D. BAZHENOVA*****,

Moscow State University of Psychology & Education, Institute of
Counseling Psychology and Consulting (FPC Institute), Moscow, Russia,
maribazh@gmail.com

The paper presents the results of the study of coping specifics in adolescents at risk of self-injurious and suicidal behavior (N=174). We hypothesized that profiles of coping depended on the types of actual stress. We took into consideration the following types of stressful circumstances: parental divorce, death of relatives or loved ones, conflict with parents, serious somatic disease, academic failure and school problems, unrequited love, other, no actual stress. We discovered both common and stress-specific coping strategies. One of the common coping strategies is avoidance that is used more often in all stressful situations. Moreover, the sample was distinguished by increasing low-level strategies, rather than decreasing high-level strategies (such as planning or reappraisal). Applications to prevention measures are discussed.

Keywords: coping, self-harm, stress, adolescents.

REFERENCES

1. Bannikov G.S. Rol' lichnostnykh osobennosti v formirovaniy struktury depressii i reaktivnykh dekadaptatsiy. Diss. kand. med. nauk. [The role of personal characteristics in the structure of depression and non-adaptive reactions. Ph. D. (Medicine) diss.]. Moscow, 1998. 220 p.
2. Bannikov G.S., Fedunina N.Yu., Pavlova T.S., Vikhristyuk O.V., Letova A.V., Bazhenova M.D. Vedushchie mekhanizmy samopovrezhdayushchego povedeniya u podrostkov: po materialam monitoringa v obrazovatel'nykh organizatsiyakh [Mechanisms of self-harm behavior in non-clinical adolescent population: the results of monitoring in Moscow schools]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016. Vol. 24 (3), pp. 42—68. doi:10.17759/cpp.2016240304. (In Russ., abstr. in Engl.)
3. Dvorshchenko V.P. Diagnosticheskiy test lichnostnykh rasstroystv. [Diagnostic test of personal disorders]. Saint Petersburg: Rech', 2008. 128 p.
4. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ). [Ways of coping questionnaire (adaptation of WCQ)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of Practical Psychologist], 2007, no. 3, pp. 93—112.
5. Pavlova T.S. Koping-strategii podrostkov s antivit'al'nymi perezhivaniyami [Elektronnyi resurs] [Coping strategies in adolescents with non-vital emotional experiences]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru* [Psychological Science and Education psyedu.ru], 2013, no. 1. Available at: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2013/n1/59152.shtml (Accessed 10.10.2017) (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Perchenko E.L. Osobennosti sovladayushchego povedeniya u studentov s raznym urovnem uspevaemosti [The characteristics of coping in students on different levels

***** *Bazhenova Marina Dmitrievna*, Head of Counseling Center, Institute of Counseling Psychology and Consulting (FPC Institute); Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: maribazh@gmail.com

- of academic achievement]. *Nauchnye issledovaniya i razrabotki v epokhu globalizatsii*: sbornik statei Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (25 noyabrya 2016 g., g. Perm'). V7 ch. Ch. 6. [Scientific studies and discoveries in the age of globalization: proceedings of the International scientific-practical conference (November 25th, 2016, Perm'). In 7 parts. Part 6]. Perm': AETERNA, 2016, pp. 132—136.
7. Pol'skaya N.A. Prichiny samopovrezhdeniya v yunosheskom vozraste (na osnove shkaly samootcheta) [The reasons of self-injurious behavior in youth (based on a self-report scale)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2014, no. 2, pp. 140—152. (In Russ., abstr. in Engl.)
 8. Sirota N.A., Yaltonskii V.M. Koping-povedenie i psikhoprofilaktika psikhosotsial'nykh rasstroistv u podrostkov [Coping and psychological prevention of mental and social disorders in adolescents]. *Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoj psikhologii im. V.M. Bekhtereva* [Review of psychiatry and medical psychology named after V.M. Bekhterev], 1994, no. 1, pp. 63—74.
 9. Syrokvashina K.V. Sovremennye psikhologicheskie modeli suitsidal'nogo povedeniya v podrostkovom vozraste [Modern Psychological Models Of Suicidal Behavior In Adolescents]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25 (3), pp. 60—75. doi:10.17759/cpp.2017250304. (In Russ., abstr. in Engl.)
 10. Fesenko Yu.A., Kholmogorova A.B. Sluchai suitsidov sredi podrostkov kak sotsial'naya problema: po sledam V vsrossiiskogo foruma "Nashi deti zdorov'e detei i faktory, ego formiruyushchie" [Suicides Among Adolescents As A Social Problem: 5th All-Russian Forum "Our Children. Children's Health And Its Factors"]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25 (2), pp. 188—193. doi:10.17759/cpp.2017250212. (In Russ., abstr. in Engl.)
 11. Fedunina N.Yu., Bannikov G.S., Vikhristyuk O.V., Bazhenova M.D. Osobennosti samootsenki sostoyanii odinochestva i beznadezhnosti u podrostkov s samopovrezhdayushchim povedeniem na fone raznykh stressovykh situatsii [Self-assessment of loneliness and hopelessness in adolescents with self-harm behavior under different actual stressors]. *Perspektivy psikhologicheskoi nauki i praktiki*: sbornik statei Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. RGU im. A.N. Kosygina, 16 iyunya 2017 g. [Prospects of Psychological Science and Practice: Proceedings of International Scientific-Practical Conference. Kosygin Russian State University, June 16, 2017]. Moscow: FSBEI HE "Kosygin Russian State University", 2017, pp. 668—671.
 12. American Psychological Association. Guidelines for Prevention in Psychology // American Psychologist. 2014. Vol. 69 (3). P. 285—296. doi:10.1037/a0034569
 13. Evans E., Hawton K., Rodham K. In what ways are adolescents who engage in self-harm or experience thoughts of self-harm different in terms of help-seeking, communication and coping strategies? // Journal of Adolescence. 2005. Vol. 28 (4). P. 573—587. doi:10.1016/j.adolescence.2004.11.001
 14. Gould M.S., Velting D., Kleinman M., Lucas C., Thomas J.G., Chung M. Teenagers' Attitudes About Coping Strategies and Help-Seeking Behavior for Suicidality // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2004. Vol. 43 (9). P. 1124—1133. doi:10.1097/01.chi.0000132811.06547.31
 15. Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., Follette V.M., Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis

- and treatment // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996. Vol. 64 (6). P. 1152—1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
16. Horwitz A.G., Hill R.M., King C.A. Specific Coping Behaviors in Relation to Adolescent Depression and Suicidal Ideation // *Journal of Adolescence*. 2011. Vol. 34 (5). P. 1077—1085. doi:10.1016/j.adolescence.2010.10.004
 17. Seiffge-Krenke I. Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology // *Journal of Adolescence*. 2000. Vol. 23 (6). P. 675—691. doi:10.1006/jado.2000.0352
 18. Kattimani S., Sarkar S., Rajkumar R.P., Menon V. Stressful life events, hopelessness, and coping strategies among impulsive suicide attempters // *Journal of Neurosciences in Rural Practice*. 2015. Vol. 6 (2). P. 171—176. doi:10.4103/0976-3147.153222
 19. Lewis S.A., Johnson J., Cohen P., Garcia M., Noemi Velez C. Attempted suicide in youth: Its relationship to school achievement, educational goals, and socioeconomic status // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1988. Vol. 16 (4). P. 459—471. doi:10.1007/BF00914175
 20. Li Z., Zhang J. Coping skills, mental disorders, and suicide among rural youths in China // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2012. Vol. 200 (10). P. 885—890. doi:10.1097/NMD.0b013e31826b6ecc
 21. Mathew A., Nanoo S. Psychosocial stressors and patterns of coping in adolescent suicide attempters // *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2013. Vol. 35 (1). P. 39—46. doi:10.4103/0253-7176.112200
 22. Muehlenkamp J.J. Empirically supported treatments and general therapy guidelines for non-suicidal self-injury // *Journal of Mental Health Counseling*. 2006. Vol. 28 (2). P. 166—185. doi:10.17744/mehc.28.2.6w61cut2lxjdg3m7
 23. Mirkovic B., Labelle R., Guilé J.-M., Belloncle V., Bodeau N., Knafo A., Condat A., Bapt-Cazalets N., Marguet C., Breton J.-J., Cohen D., Gérardin P. Coping Skills Among Adolescent Suicide Attempters: Results of a Multisite Study // *Canadian Journal of Psychiatry*. 2015. Vol. 60 (2, suppl. 1). P. 37—45.
 24. Speckens A.E.M., Hawton K. Social problem solving in adolescents with suicidal behavior: a systematic review // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2005. Vol. 35 (4). P. 365—387. doi:10.1521/suli.2005.35.4.365
 25. Spirito A., Overholser J., Stark L.J. Common problems and coping strategies II: Findings with adolescent suicide attempters // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 1989. Vol. 17 (2). P. 213—221. doi:10.1007/BF00913795
 26. Stratta P., Capanna C., Carmassi C., Patriarca S., Di Emidio G., Riccardi I., Collazzoni A., Dell'Osso L., Rossi A. The adolescent emotional coping after an earthquake: A risk factor for suicidal ideation // *Journal of Adolescence*. 2014. Vol. 37 (5). P. 605—611. doi:10.1016/j.adolescence.2014.03.015
 27. Vojudi B., Hashemi T., Abdolpour G., Mashinchi A.N. Predicting suicide ideation based on identity styles and coping strategies // *Contemporary Psychology*. 2015, Vol. 10 (1). P. 47—56.
 28. Wilson K.G., Stelzer J., Bergman J.N., Kral M.J., Inayatullah M., Elliott C.A. Problem Solving, Stress, and Coping in Adolescent Suicide Attempts // *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 1995. Vol. 25 (2). P. 241—252.
 29. Yao Y.-S., Chang W.-W., Jin Y.-L., Chen Y., He L.-P. Zhang L. Life satisfaction, coping, self-esteem and suicide ideation in Chinese adolescents: a school-based study // *Child: Care, Health and Development*. 2014. Vol. 40 (5). P. 747—752. doi:10.1111/cch.12142