

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СПОСОБОВ
НЕСУИЦИДАЛЬНОГО САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 341 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета

Колгановой Дарьи Олеговны

Научный руководитель

доцент кафедры педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ Е.В. Рудникова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Несуицидальное самоповреждающее поведение (НСПП), определяемое как преднамеренное нанесение себе вреда без намерения умереть, становится все более распространенной проблемой среди подростков во всем мире. Акт нанесения себе повреждений, такой как порезы, ожоги или удары, служит неадаптивной стратегией преодоления сильных эмоций, таких как тревога, депрессия или стресс. Несмотря на то, что НСПП не мотивируется суицидальными намерениями, оно представляет значительный риск, как для физического, так и для психического здоровья с потенциальными долгосрочными последствиями, включая хроническую боль, инфекцию, социальную изоляцию и повышенный риск попыток самоубийства.

Подростковый возраст – критический период развития, характеризующийся быстрыми физиологическими изменениями, формированием идентичности и повышенным воздействием давления со стороны сверстников и общественных ожиданий. В это время молодые люди особенно уязвимы для переживания эмоциональных потрясений, которые могут способствовать вовлечению в НСПП.

Понимание основных причин несуйцидального самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, факторов риска имеет важное значение для разработки профилактических мер и систем поддержки, адаптированных к потребностям подростков. Кроме того, исследования в этой области способствуют более широким усилиям, направленным на укрепление психического здоровья подростков.

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи копинг-стратегий и способов несуйцидального самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и классификация самоповреждающего поведения (НСПП).
2. Дать характеристику подросткового возраста как социально-психологического феномена.
3. Изучить причины несуицидального самоповреждающего поведения подростков.
4. Провести исследование по выявлению взаимосвязи копинг-стратегий и способов несуицидального самоповреждающего поведения подростков.
5. Разработать программу по профилактике явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения.

Структура исследования включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения. Всего 67 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе рассматриваются теоретические основы изучения несуицидального самоповреждающего поведения у подростков. Несуицидальное самоповреждение (non-suicidal self-injury, далее – НССП) принято понимать как повторяющееся, преднамеренное повреждение тканей тела без суицидальных намерений и в целях, социально неодобряемых и реализуется с целью уменьшить психологический дискомфорт. Это включает в себя наиболее распространенные формы поведения, такие как порезы, царапины, удары, ожоги, удары головой, прокалывание кожи и так далее, чтобы облегчить эмоциональный стресс. В этих случаях нет мысли о желании умереть.

В пункте 1.2 описываются характеристики подросткового возраста как социально-психологического феномена. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, как в физическом, так и в психологическом развитии. В подростковом возрасте в организме каждого ребенка происходит огромное количество изменений. Физиологические

изменения включают быстрый рост и развитие основных органов, созревание половых признаков, изменение голоса, появление угрей и изменение формы тела. Психологические изменения включают колебание настроения, повышенную эмоциональность, становление самосознания, самооценки, формирование ценностей и развитие социальных навыков.

В пункте 1.3 указываются причины несуицидального самоповреждающего поведения у подростков. В данном возрасте они разнообразны. Несуицидального самоповреждающего поведения может быть вызвано эмоциональной болью, проблемами общения, семейными конфликтами, психическими расстройствами, травмами, насилием, неудовлетворенностью телом и другими социальными и личностными факторами. Подросткам трудно справляться с сильными эмоциями, и они ищут способы облегчить свои страдания с помощью физической боли. Самоповреждение часто становится зависимостью, поскольку временно снимает напряжение и вызывает выброс эндорфинов. Крайне важно распознать ранние признаки такого поведения и оказать своевременную помощь, чтобы предотвратить развитие серьезных проблем со здоровьем.

Во второй главе описывается исследование взаимосвязи копинг-стратегий и способов несуицидального самоповреждающего поведения в подростковом возрасте. Оно проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Репное Балашовского района Саратовской области». Была сформирована выборка респондентов, обучающиеся десятого класса образовательного учреждения в возрасте от 15-16 лет. Общее количество респондентов составило 18 подростков, то есть было проведено 18 проб, соответствующих цели заданного исследования. Исследование проходило в несколько этапов:

1. Подготовительный этап включает в себя подбор диагностического инструментария, выбор участников исследования.

2. Основной этап предполагает проведение методик, направленных на изучение особенностей несуицидального самоповреждающего поведения у

подростков.

3. Заключительный этап: обработка и количественный и качественный анализ полученных данных.

4. Выявление особенностей копинг-стратегий и самоповреждающего поведения у подростков (корреляционный анализ для выявления связей между переменными с помощью корреляционного анализа Спирмена).
Формулирование выводов.

5. Разработка программы по профилактике явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения.

В качестве диагностического инструментария нами были выбраны:

1. Методика «Шкала причин самоповреждающего поведения», Н.А. Польская.

2. Опросник копинг-установок подростков (АСОРЕ).

В пункте 2.2. при проведении корреляционного анализа (коэффициент Спирмена) были выявлены значимые взаимосвязи между копинг-стратегиями и способами самоповреждающего поведения. Анализ показывает наличие нескольких стратегий регуляции эмоций, которые могут быть использованы подростками с самоповреждающим поведением. Эти стратегии включают «выброс» чувств (агрессию), поиск поддержки в семье, избегание проблем, поиск церковной поддержки.

Так, в таблице 5, которая представлена в работе, указаны коэффициенты корреляции между этими переменными. Например, такая стратегия регуляции эмоции «выброс» чувств (агрессия) имеет положительную корреляцию с контролем эмоций ($r = 0,513$ при $p \leq 0,05$), избегания напряжения ($r = 0,532$ при $p \leq 0,05$), и самоконтролем ($r = 0,541$ при $p \leq 0,05$). Эта стратегия связана с попытками контролировать свои эмоции, избегать напряжения и сохранять самоконтроль. Возможно, агрессия служит механизмом, позволяющим справляться с внутренними переживаниями через внешние действия.

Копинг-стратегия «Поиск поддержки в семье» имеет отрицательную корреляцию с соматическими самоповреждениями ($r = -0,475$ при $p \leq 0,05$),

контролем эмоций ($r = -0,607$ при $p \leq 0,05$), избеганием напряжения ($r = -0,573$ при $p \leq 0,05$) и самоконтролем ($r = -0,572$ при $p \leq 0,05$). Поиск поддержки в семье может способствовать снижению соматических самоповреждений и улучшению контроля эмоций, однако он также связан с уменьшением способности избегать напряжения и поддерживать самоконтроль.

Копинг-стратегия «Избегание проблем» имеет положительную корреляцию со следующими видами самоповреждений: соматическими самоповреждениями ($r = 0,673$ при $p \leq 0,05$), инструментальными самоповреждениями ($r = 0,471$ при $p \leq 0,05$), суммарным показателем СП ($r = 0,524$ при $p \leq 0,05$), контролем эмоций ($r = 0,729$ при $p \leq 0,01$), воздействием на других ($r = 0,577$ при $p \leq 0,05$), избеганием напряжения ($r = 0,641$ при $p \leq 0,05$), поиском нового опыта ($r = 0,587$ при $p \leq 0,05$). В частности с самоконтролем ($r = 0,666$ при $p \leq 0,05$) и межличностным контролем ($r = 0,552$ при $p \leq 0,05$). Избегание проблем связано с увеличением всех видов самоповреждений, включая как соматические, так и инструментальные формы.

Копинг-стратегия «Поиск церковной поддержки» выявила отрицательную корреляцию с инструментальными самоповреждениями ($r = -0,589$ при $p \leq 0,05$), суммарным показателем СП ($r = -0,481$ при $p \leq 0,05$). Поиск церковной поддержки оказывает положительное влияние на снижение инструментальных самоповреждений и общего показателя самоповреждений. Это подтверждает значимость духовной поддержки в процессе преодоления эмоциональных трудностей.

Таким образом, результаты показывают, что различные копинг-стратегии имеют сложную сеть взаимосвязей с самоповреждающим поведением и регуляцией эмоций. Некоторые стратегии, такие как избегание проблем и агрессия, связаны с увеличением самоповреждений и снижением самоконтроля, тогда как другие, например, поиск поддержки в семье и церковная поддержка, способствуют снижению самоповреждений и улучшению эмоционального состояния.

В пункте 2.3. нами была разработана психолого-педагогическая программа профилактики явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения.

Цель программы:

Создание условий для профилактики и коррекции самоповреждающего поведения учащихся в образовательной организации.

Задачи программы:

1. Повышение уровня самооценки подростка.
2. Обучение эффективным копинг-стратегиям поведения при решении проблем.
3. Обучение эффективным способам эмоциональной саморегуляции в ситуациях стресса.
4. Определение подростком личных ценностей, целей и планов на будущее.
5. Развитие коммуникативных навыков подростка.
6. Обучение способам релаксации.

Целевая аудитория: подростки в возрасте 14–16 лет, педагоги, родители.

Продолжительность программы: программа рассчитана на учебный год (36 недель).

Основные блоки программы:

1. Диагностический блок

Цель: оценка начального уровня эмоционального состояния подростков, а также в определении их текущих навыков и потребностей.

Мероприятия:

1. Первичная беседа с подростком для оценки его текущего эмоционального состояния.
2. Тестирование на проявления несуицидального самоповреждающего поведения, уровень самооценки, и копинг-навыков.

2. Информационно-просветительский блок

Цель: повышение осведомленности о проблеме самоповреждающего поведения и важности психического здоровья среди подростков.

Мероприятия:

1. Проведение классных часов, лекций и семинаров.
2. Обучение техники АСТ («Признавайте, Заботьтесь, Рассказывайте»).
3. Организация урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

3. Тренинговый блок

Цель: развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции.

Мероприятия:

- «Самоценность: раскрой свою силу и уверенность» (Повышение уровня самооценки подростка).

Ход занятия:

1. Мини-лекция «Что такое самооценка?»
2. Упражнение «Мое зеркало»
3. Практическое задание «Мой личный герб»
4. Обратная связь

- «Курс на устойчивость: учимся решать проблемы эффективно» (Выработка эффективных копинг-стратегий поведения при решении проблем):

1. Мини-лекция «Что такое копинг-стратегии?»
2. Упражнение «Дерево проблем»
3. Практическое задание «Ситуация под микроскопом»
4. Обратная связь

- «Мастерская спокойствия: учись управлять эмоциями и стрессом» (Усвоение эффективных способов эмоциональной саморегуляции в ситуациях стресса):

1. Мини-лекция «Что такое эмоциональная саморегуляция?»
2. Упражнение «Ладони»

3. Практическое задание «Эмоциональный дневник»
4. Обратная связь
 - «Путь к себе: найди свои ориентиры в мире целей и ценностей»

(Определение подростком личных ценностей, целей и планов на будущее):

1. Мини-лекция «Что такое личные ценности и цели?»
2. Упражнение «Колесо жизни»
3. Практическое задание «Мои мечты и цели»
4. Рефлексия и обратная связь
 - «Искусство общения: стань мастером диалога» (Улучшение

коммуникативных навыков подростка):

1. Мини-лекция «Основы эффективного общения»
2. Упражнение «Активное слушание»
3. Практическое задание «Конструктивный диалог»
4. Рефлексия и обратная связь
 - «Твой путь к внутренней гармонии: освоим техники релаксации

вместе» (Обучение способам релаксации):

1. Мини-лекция «Что такое релаксация и зачем она нужна?»
2. Упражнение «Дыхательная гимнастика»
3. Практическое задание «Прогрессивная мышечная релаксация»
4. Рефлексия и обратная связь

4. Блок работы с родителями и педагогами

Цель: привлечение родителей и педагогов к процессу профилактики несуицидального самоповреждающего поведения у подростков, повышение их компетентности в вопросах выявления и предотвращения случаев несуицидального самоповреждающего поведения у подростков.

Мероприятия:

1. Родительские собрания с обсуждением проблемы несуицидального самоповреждающего поведения у подростков.

2. Педагогические советы, семинары и мастер-классы для педагогов по совершенствованию профессиональных компетенций в работе со случаями несуицидального самоповреждающего поведения обучающихся.

3. Консультации для родителей и педагогов по вопросам поведения подростков.

5. Поддерживающий блок

Цель: оказание своевременной помощи подросткам, создание системы доверия и защиты.

Мероприятия:

1. Организация службы психологической помощи подросткам.
2. Регулярные встречи с подростками группы «риска».
3. Индивидуальные консультации для решения возникающих вопросов, для разбора ситуаций, вызывающие затруднения, и нахождение пути их конструктивного решения.

6. Оценочный блок

Цель: оценка эффективности программы и внесение корректировок в случае необходимости.

Мероприятия:

1. Анкетирование подростков до начала программы и после её завершения.
2. Сбор обратной связи от родителей и педагогов.

Таким образом, с целью создания условий для профилактики и коррекции самоповреждающего поведения учащихся в образовательной организации, была разработана психолого-педагогическая программа по профилактике явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет заключить:

Несуицидальное самоповреждающее поведение, также известное как аутоагрессия, – это комплекс действий, реализующихся в повторяющихся, преднамеренных, прямых повреждениях тела без суицидальных намерений, они

не являются социально приемлемыми и реализуется с целью уменьшить психологический дискомфорт.

Явление НССП было тщательно изучено за последние несколько десятилетий, что привело к появлению различных классификаций, основанных на мотивах, методах и степени тяжести.

В подростковом возрасте в организме каждого ребенка происходит огромное количество изменений. Физиологические изменения включают быстрый рост и развитие основных органов, созревание половых признаков, изменение голоса, появление угрей и изменение формы тела. Психологические изменения включают колебание настроения, повышенную эмоциональность, становление самосознания, самооценки, формирование ценностей и развитие социальных навыков.

Причины несуицидального самоповреждения в подростковом возрасте разнообразны. Подросткам трудно справляться с сильными эмоциями, и они ищут способы облегчить свои страдания с помощью физической боли. Самоповреждение часто становится зависимостью, поскольку временно снимает напряжение и вызывает выброс эндорфинов.

Исследование несуицидального самоповреждающего поведения у подростков показало, что для подростков более характерны соматические формы НССП. Также, полученные данные указывают на то, что большинство случаев самоповреждения обусловлены попытками подростков регулировать собственные негативные эмоции и внутренние состояния (самоконтроль), а не влиять на других или манипулировать ими (межличностный контроль). В тоже время стоит отметить, что у четверти подростков отсутствуют признаки самоповреждающего поведения.

Исследование стратегий регуляции эмоций позволяет нам говорить о тенденции применения конструктивных стратегий регуляции эмоции подростками в исследуемой выборке. Но при общем положительном фоне стратегий наблюдаются «привычки» постоянного ухода или игнорирования проблемы путем «релаксации» и «отвлечения».

Различные копинг-стратегии имеют сложную сеть взаимосвязей с самоповреждающим поведением и регуляцией эмоций. Некоторые стратегии, такие как избегание проблем и агрессия, связаны с увеличением самоповреждений и снижением самоконтроля, тогда как другие, например, поиск поддержки в семье и церковная поддержка, способствуют снижению самоповреждений и улучшению эмоционального состояния.

Чтобы противостоять явлениям самоповреждающего поведения в подростковом возрасте необходимо принять комплексный подход, включающий в себя предупреждение данного поведения. Важно проводить профилактическую работу.

Одним из важных направлений в профилактической работе может служить психолого-педагогическая программа профилактики явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.

С целью создания условий для профилактики и коррекции самоповреждающего поведения учащихся в образовательной организации, была разработана психолого-педагогическая программа по профилактике явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения для подростков в возрасте 14–16 лет, педагогов, и родителей.

Таким образом, программа направлена на комплексное воздействие на проблему, включая информационные, образовательные и поддерживающие меры, что обеспечит долгосрочные позитивные изменения в поведении подростков.

Реализация данной программы позволит создать условия для целенаправленного развития личности подростка, помогая ему более эффективно справляться с жизненными вызовами и формировать здоровое отношение к самому себе и окружающему миру.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, поставленные цели и задачи достигнуты.

