

Паксюткина Лариса Борисовна

студентка

Научный руководитель

Яковлева Анастасия Вячеславовна

ассистент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются суицидальные тенденции среди подростков как одна из актуальнейших проблем современного общества. Исследование направлено на выявление ключевых факторов, способствующих развитию суицидального поведения, включая социальные, психологические и культурные аспекты. Особое внимание уделяется роли семьи, социально-экономических условий, влияния цифровой среды, а также психических расстройств и личностных особенностей. Анализируются существующие методы профилактики и интервенции, включая образовательные программы, психологическую помощь и использование современных технологий. В статье обоснована необходимость интегративного подхода к профилактике, сочетающего различные меры в единую систему поддержки подростков.*

***Ключевые слова:** суицидальные тенденции, подростки, психическое здоровье, профилактика, интервенция, социальные факторы, культурный контекст, кибербуллинг.*

Семья и близкое окружение играют ключевую роль в формировании психоэмоционального состояния подростков, оказывая значительное влияние на их восприятие мира и способы решения жизненных трудностей [1, с. 88]. Согласно

исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), подростки, испытывающие недостаток внимания и поддержки со стороны семьи, на 30% чаще демонстрируют суицидальные наклонности. Это подчеркивает важность эмоциональной связи между подростком и его родителями, а также необходимость создания в семье условий для открытого общения и взаимопонимания.

Социальные сети и Интернет стали неотъемлемой частью жизни современных подростков, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на их психическое здоровье. Исследования Pew Research Center показывают, что 59% подростков сталкивались с кибербуллингом, что является значительным фактором риска для суицидальных мыслей [8]. Постоянное взаимодействие в онлайн-среде создает дополнительные источники стресса, особенно в случае агрессии или негативной оценки со стороны сверстников. При этом Интернет может служить платформой для поиска поддержки и информации о психологической помощи, что подчеркивает необходимость регулирования и контроля цифрового контента. Среди факторов, способствующих росту суицидальных мыслей, выделяются опасные интернет-игры. Например, «Причиной суицида могут стать такие интернет-игры, как «Синий кит», подросток указывает такие теги, как «Разбуди меня в 4:20», «Кит», «Тихий дом», «Ищу куратора», «Хочу в игру» [2, с. 63]. Таким образом, важно учитывать комплексное влияние различных аспектов цифровой среды на психическое здоровье подростков.

Социально-экономические условия существенно влияют на формирование суицидальных тенденций у подростков. Ограниченные ресурсы, связанные с низким доходом, затрудняют доступ к качественной медицинской и психологической помощи, что усиливает уязвимость этой группы. В связи с этим развитие программ социальной поддержки и улучшение доступности профессиональной помощи для семей с низким уровнем дохода становятся особенно актуальными, поскольку «суицид – одна из основных проблем общественного здравоохранения» [7, с. 34].

Эмоциональные и когнитивные факторы играют ключевую роль в формировании суицидальных мыслей у подростков. Депрессия, как одна из ведущих причин

инвалидности среди молодежи, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), значительно повышает риск суицидальных наклонностей.

Психические расстройства значительно увеличивают риск суицидального поведения у подростков. Исследования показывают, что до 90% подростков, совершивших суицид, страдали от диагностируемого психического на 100000 жителей в год) в несколько раз превышают среднемировые, что удерживает Казахстан в непочетной первой пятерке лидеров» [3, с. 36].

Психологические травмы, такие как насилие, утрата близкого человека или переживание серьезных стрессовых событий, оказывают значительное влияние на развитие суицидальных тенденций у подростков. Эти травмы могут приводить к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) и другим эмоциональным нарушениям, что, в свою очередь, усиливает риск суицидальных мыслей и поведения.

Личностные черты и самооценка играют важную роль в формировании риска суицидальных мыслей. Подростки с высоким уровнем перфекционизма, склонностью к самокритике и низкой самооценкой чаще сталкиваются с трудностями в адаптации к жизненным вызовам. Эти особенности личности могут усиливать чувство неудачи и изоляции, что повышает риск возникновения суицидальных наклонностей [5, с. 3]. Поддержка со стороны окружения, а также формирование позитивной самооценки могут служить защитными факторами, способствующими снижению этого риска.

Основные направления профилактики суицидов среди подростков включают образовательные, психологические и социальные меры. Образовательные меры направлены на повышение осведомленности подростков, родителей и педагогов о признаках суицидального поведения и способах его предотвращения. Психологические меры включают предоставление доступной профессиональной помощи, консультаций и терапий, таких как когнитивно-поведенческая терапия. Социальные меры включают создание безопасной и поддерживающей среды в школах и сообществах, а также программы по развитию навыков управления

стрессом и межличностного общения. Эти направления, особенно в совокупности, способствуют снижению риска суицидального поведения.

Суицидальное поведение определяется как «аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явным или скрытым намерением смерти» [7, с. 25].

Одним из аспектов, повышающих эффективность профилактических мер, является активное участие самих подростков в процессе их разработки и реализации. Это позволяет учитывать реальные потребности целевой аудитории и повышает вовлечённость. И.В. Белашева подчёркивает, что комплексное изучение соматопсихического единства личности требует анализа генетических и социальных факторов, влияющих на формирование поведения подростка [4].

Важно отметить, что эффективность профилактических мероприятий во многом определяется их соответствием психологическим и культурным особенностям подростков. Существенную роль играет обучение подростков навыкам саморегуляции, стрессоустойчивости. В этой связи показателен подход, предложенный Каршибаевой, которая подчёркивает важность формирования психологической устойчивости в деятельности спортсмена – подход, применимый и к подросткам в целом [2, с. 128].

Суицидальное поведение подростков является многофакторной проблемой, требующей комплексного междисциплинарного подхода. Ключевыми факторами профилактики выступают поддержка семьи, роль образовательных учреждений, влияние цифровой среды и социокультурные особенности. Эффективное снижение риска возможно при взаимодействии индивидуального сопровождения, создания благоприятной психоэмоциональной среды и обеспечении доступности психиатрической и психологической помощи.

Список литературы

1. Акименко Г.В. Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии: сборник материалов V Международной междисциплинарной научно-практической конференции, к 160-летию со дня рождения Алоиса Альцгеймера (Кемерово, 4 октября 2024 г.) / Г.В. Акименко, А.М. Селедцов, А.А. Лопатин [и др.]; отв. ред. Г.В. Акименко. – Кемерово: КемГМУ, 2024. – 427 с.
2. Актуальные проблемы развития человека в современном обществе: сб. ст. – Красноярск: СФУ, 2021. – С. 120.
3. Белашева И.В. Психолого-антропологическая характеристика и диагностика психотипологических конституциональных основ личности подростка: автореф. дис. ... канд. псих. наук / И.В. Белашева. – М., 1999. – EDN NLMJPI
4. Богомаз С.Л. Проблема оптимального соотношения качественных и количественных методов при изучении суицидального поведения у подростков с акцентуациями характера / С.Л. Богомаз, З.Н. Панфиленко // Современное образование Витебщины. – 2017. – №1 (15). – С. 71–72. EDN YAKMAN
5. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 22. / под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара; Ярославль: МАПН, 2021. – 252 с.
6. Ефимова О.И. Суицидальное поведение в подростковом возрасте и возможности его профилактики / О.И. Ефимова // Успехи современного естествознания – 2005. – №11. – С. 93–94. EDN IUJCEV
7. NIH Research Matters. Cyberbullying linked to suicidal thoughts and attempts in young adolescents [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MZX8G> (дата обращения: 02.06.2025).