

**Когнитивные и эмоционально-регуляторные механизмы суицидального поведения.**

*Переpravина Юлия Олеговна*

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: salomaia@yandex.ru*

Каждый в жизни сталкивался с трудными, тяжёлыми ситуациями, при которых мы стараемся решить проблемы тем или иным путём, будь то самостоятельный активный поиск решений (копинг-стратегия разрешения проблем) или обращение к другим людям (копинг-стратегия поиска социальной поддержки). Однако некоторые выбирают иной путь. Копинг-стратегия избегания – поведенческая стратегия, когда человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. В таких ситуациях кто-то выбирает уход в болезнь, злоупотребление алкоголем, наркотиками (пассивный способ избегания), а кто-то выбирает, к сожалению, радикальный путь – суицид (активный способ избегания). Рассмотрим последнюю ситуацию. Можно ли говорить, что ему больше не на что опереться, что у него нет больше ресурсов для «борьбы», чтобы поднять голову и идти дальше? У любого человека в жизни есть какие-то ценности, смысловые причины просыпаться каждое утро. Существует мораль и нравственность, заставляющие человека задуматься перед таким поступком о семье и близких, о том, что многие люди живут в более страшных условиях, но идут дальше. Таким образом, нам предстаёт ценностно-смысловая организация морального самознания, на которую можно опереться в трудной ситуации. На наш взгляд, это самые сильные и не поддающиеся аргументации причины существования, которым нельзя просто сказать «нет». Это тот наш личный копинг-ресурс, на который опирается каждый человек в кризисной ситуации. Вопрос состоит лишь в том, почему же, при всей их силе, человек всё-таки решается на попытку суицида? Что происходит с копинг-ресурсами, они истощаются или доступ к ним закрыт?

Для начала рассмотрим поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, которое называют копинг-поведением, или совладающим поведением, что есть результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Благодаря исследованиям [Hartmann1958; Rapaport1951] впервые было проведено разветвление двух типов саморегуляции — защит и контролей. Сами защитные механизмы начинают пониматься как ограниченная группа относительно «примитивных» операций, обслуживающих Эго, включенное в конфликт инстинктивных влечений; предполагается, что в отличие от них механизмы контроля (или самоконтроля) порождаются сферой Эго, свободной от конфликта (по Х. Хартманну), и могут помочь в познании, оценке, приспособлении к реальности. Дальнейшее развитие этих идей привело к изучению так называемых «когнитивных контролей» и механизмов «совладания», их более или менее сложных целостных моделей, совместно с защитными механизмами образующих «стиль саморегуляции». [1] Мобилизация копинг-ресурсов в стрессогенной ситуации

проявляется в системе «Я»-социальная среда и приводит в действие индивидуальные приспособительные системы самоконтроля и саморегуляции.

Каким же образом достигается адаптация к реальности, если индивид ориентируется в большей степени не на её объективные свойства, а на собственные аффективные состояния. Предполагается нахождение психологической категории, интегрирующей в себе как аффективно-чувственные и оценочные характеристики ресурсов, так и когнитивно-символические способы выбора и осознания стратегии поведения. Такой психологической категорией для нас является аффективно-когнитивный личностный стиль.

У больных с суицидальным поведением обнаруживается когнитивная недифференцированность, которая ограничивает доступ к средствам и способам анализа, прошлый негативный опыт оказывается слитым с текущим[2].

Наш непосредственный интерес состоит в исследовании аффективно-когнитивного стиля совладающего поведения у больных с суицидальными попытками, которые характеризуются нарушениями самоидентичности, саморегуляции и межличностных отношений, а также специфичностью смысло-жизненных ориентаций и морального самосознания. Таким образом, среди факторов-предикторов суицидального поведения мы придаём решающее значение нарушению ценностно-смысловой организации морального сознания как копинг-ресурсу.

С целью изучения соотношения копинг-стратегий и копинг-ресурсов в индивидуальном стиле саморегуляции разработана схема экспериментального исследования защитных и копинговых механизмов, ценностно-смысловой организации морального самосознания. Разработанная комплексная диагностическая программа включала опросниковые и проективные методы: тест Роршаха, методику «Рисунок Человека», копинг-тест Лазаруса, методику «Индекс жизненного стиля», тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО), модифицированный вариант методики «Девять моральных дилемм», модифицированный вариант методики «Пиктограммы», модифицированный вариант методики «Пословицы», невербальный вариант методики «Моральные дилеммы».

Выдвинуты следующие гипотезы:1) в связи с низким уровнем когнитивной дифференцированности у лиц с суицидальным поведением снижается доступ к копинг-ресурсам, что уменьшает вероятность использования действенной копинг-стратегии; 2) низкий уровень когнитивно-аффективной дифференцированности обуславливает конкретность и «простоту» ценностно-смысловой организации морального самосознания как копинг-ресурса личности, недостаточной эффективности знаково-символической опосредствованности его.

Описанная выше схема исследования применяется в настоящий момент; результаты смогут быть озвучены ко времени начала конференции.

Не имея на сегодняшний день единой теоретической модели суицидального поведения, невозможен единый психотерапевтический подход. Но в соответствии с теориями суицида можно говорить о психодинамической, поддерживающей и когнитивно-бихевиоральной моделях, на практике же гораздо чаще применяются интегративные модели [3]. Работая с такими больными важно подчеркнуть некоторые моменты, стоящие внимания: принять суицидента как личность, установить заботливые взаимоотношения, важно быть внимательным слушателем, по возможности не спорить, задавать вопросы, не предлагать неоправданных утешений, вместе подумать над конструктив-

ными подходами, важность сохранения заботы и поддержки.

### **Литература**

1. Соколова Е.Т. Аффективно-когнитивная дифференцированность/ интегрированность как диспозиционный фактор личностных и поведенческих расстройств. <http://psystu>
2. Соколова Е.Т., Коршунова А.Р. Аффективно-когнитивный стиль репрезентации отношений Я – Другой у лиц с суицидальным поведением. Вестник Моск.ун-та, Сер.14.Психология.2007.№4.
3. Соколова Е.Т., Сотникова Ю.А. Проблема суицида: клинико-психологический ракурс.//Вопросы психологии.2006.№2.с.103-115.

### **Слова благодарности**

Выражаю признательность профессору, д.пс.н. Соколовой Е.Т. за научное руководство и консультацию при подготовке тезисов