

## СПОРТ КАК ЗАЩИТНЫЙ ФАКТОР ОТ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК У ПОДРОСТКОВ

Суицидальная попытка - самодеструктивное поведение, цель которого самоубийство или самоповреждение, угрожающее жизни, физическому и психологическому состоянию и здоровью подростков. Некоторые авторы полагают, что суицидальное поведение в подростковом возрасте является значимым фактором риска суицида и в будущем. В большинстве промышленно развитых стран процент самоубийств среди подростков возрастает. Направление научного поиска заключается в идентификации наиболее важных факторов, влияющих на возможность суицидального поведения у подростков.

По мотивам суицида существует следующая точка зрения психологов: низкий уровень самооценки достоверно связан с самодеструктивным поведением. Адекватная самооценка помогает подросткам поддерживать позитивное отношение с окружающими. Самооценку у подростков-инвалидов снижает связь между депрессией и отсутствием физической активности. Согласно данным Unger, более активные подростки-индивиды менее подвержены депрессии.

Обращает на себя внимание и тот факт, что только небольшое количество исследований посвящено вопросу взаимосвязи спорта и суицидального поведения. Тем не менее, действительно установлено следующее: процент неполноценных детей и подростков, страдающих депрессией, ниже среди занимающихся физкультурой и спортом. Обобщая свои данные, авторы подняли интереснейший вопрос о том, действительно ли депрессия связана с малоподвижным образом жизни. Эти данные также относятся и к физически нормальным подросткам: спорт и физическая активность в данный возрастной период связаны с позитивными взаимоотношениями со сверстниками, с формированием у них устойчивой самооценки и стрессогенными защитными механизмами.

Среди важных характеристик суицидальных попыток у подростков были зарегистрированы их большая утомляемость и незначительная вовлеченность в спорт. Было обнаружено, что суицидальные попытки и суицидальные мысли менее часты среди юных спортсменов. Вовлечение в спорт связано с уменьшением вероятности возникновения депрессии или некоторыми паттернами поведения высокого риска (включая суицидальную попытку).

Frydenberg, Lewis изучив, копинг-механизмы у подростков, обнаружили различия между мальчиками и девочками. Мальчики чаще в состоянии стресса обращались к спорту, девочки же - к межличностным отношениям в группе сверстников. В общем, мальчики в депрессивных состояниях внутреннего конфликта чаще, чем девочки, использовали физическую рекреацию для нормализации самооценки. Поскольку проблема суицидов - одна из важнейших в Словении, цель исследования состояла в определении роли спорта и физической культуры как возможных защитных факторов от самодеструктивного поведения.

В нашем исследовании приняли участие 93% школьников Словении - учащиеся средних школ различного возраста, пола, образовательного уровня родителей, национальности. В группу с суицидальными попытками включались лишь те подростки, которые дали позитивный ответ на вопрос, касающийся суицидальной попытки в будущем или в прошлом. Данные были собраны с помощью специально разработанного стандартизованного опросника, с помощью которого респондентам также задавались вопросы относительно их социально-демографических признаков, отношения к суицидальному поведению других лиц, целей и стиля жизни. В нашем исследовании мы пытались установить, действительно ли вовлечение в спорт является защитным фактором, который уменьшает риск суицидального поведения в подростковом возрасте?

В ответах на вопросы относительно установки на спорт как на здоровый образ жизни, на частоту занятий спортом и установки на спорт как на защитный социально-психологический механизм в стрессовой ситуации были выявлены значительные отличия между подростками, совершавшими суицидальные попытки и не совершавшими. Так, девочки, не совершавшие попытки суицида, в сравнении с совершавшими, более часто обращались к спорту как коппинг-поведению в стрессовой ситуации. Мальчики же, не совершавшие суицида, по сравнению с сообщавшими о таких попытках, достоверно чаще и систематичнее занимались спортом и физической культурой.

Среди этих данных выделяется крайне низкая частота занятий спортом мальчиками с суицидальными попытками. Согласно данным Frydenberg, Lewis, для мальчиков подросткового возраста занятия физической активностью являются весьма значимым фактором их социализации, формирования самоуверенности, самооценки и способности к произвольному расслаблению мышц для нормализации своего психического состояния. Можно также сказать, что эти уязвимые подростки, игнорирующие спорт и физкультурные занятия, лишаются и хорошего самочувствия и веселости, таких столь значимых компонентов в системе их отношений для их развития. Взаимосвязь между риском совершения суицида подростков и отсутствием их спортивной активности, обнаруженная в нашей работе, будет полезна в качестве точки отсчета для дальнейшего исследования факторов суицида, определения более точной картины такого взаимовлияния.

Самодеструктивные мотивы и суицидальное поведение, с одной стороны, а также мотивация и готовность подростков к участию в спорте, с другой стороны, представляют два многофакторных поведенческих полюса. Они не взаимодействуют подростков, имеющих какие-либо телесно-физические дефекты или переживающих депрессивные состояния в фазе внутриличностного возрастного конфликта.

Существует много психологических характеристик подростков, увеличивающих риск их суицидального поведения, таких, как депрессия, низкая самооценка, отсутствие позитивного влияния сверстников и социальной поддержки родителей, школьных учителей и взрослых людей. Иногда именно эти характеристики подростков являются помехой их вовлечения в спорт. Пониженная активность, недостаток волевой энергии, отсутствие удовольствия и интереса - эти симптомы депрессии, при наличии которых подросткам для их привлечения к спорту необходима специальная психологическая поддержка. К физическим упражнениям, подобно другим формам здорового образа

жизни, можно приобщиться с помощью моделей других, успешных людей в данном виде деятельности. Подростки с суицидальными наклонностями, которые часто социально изолированы и отторгаются сверстниками, действительно лишены такой поддержки и/или существенно менее восприимчивы к ней. Повышение психологической устойчивости в результате тренировки и личностная поддержка участников спортивной группы, возникающие при совместной физической деятельности, могут сыграть важную психопрофилактическую роль у подростков группы суицидального риска. Следовательно, углубление знаний о влиянии физической и спортивной деятельности на предупреждение и ликвидацию подростковой депрессии, на повышение и оптимизацию их самооценки и социального поведения поможет лучше понять ученым и практикам адаптивной физической культуры позитивную роль спорта в уменьшении риска суицидов у подростков.

Пер. с англ. канд. психол. наук Н.С. Цикуновой.