

**ПОНЯТИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И  
СКЛОННОСТИ К НЕМУ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ  
THE CONCEPT OF SUICIDAL BEHAVIOR AND THE  
PROPENSITY TO IT IN MODERN PSYCHOLOGY**

*Аннотация:*

Проблема суицидального поведения остается актуальной в современном мире, требует всестороннего изучения и понимания со стороны психологов. Самоубийство в психологии изучается как социальный феномен в контексте общественных структур, мотивационных факторов, определяющих данное поведение, а также как индивидуальная особенность личности.

Представлен теоретический обзор результатов исследований отечественных и зарубежных авторов по данной тематике. Анализ исследований суицидального поведения и склонности к нему показал, что это хотя и связанные, но не идентичные категории, между ними существуют различия. Суицидальное поведение включает в себя риск или склонность человека к совершению суицидальных действий. Эта склонность определяется уникальными психологическими особенностями человека, которые влияют на его самооценку, социальные взаимодействия и механизмы преодоления эмоционального стресса. Ключевые аспекты суицидального поведения включают потерю социальной поддержки и чувство изолированности от общества, которые часто приводят к обострению чувства одиночества и отчаяния. Способствующие этому факторы, такие как попытки самоубийства в прошлом, психические расстройства, злоупотребление психоактивными веществами и межличностные конфликты, могут еще больше повысить этот риск.

*Ключевые слова:* суицидальное поведение, склонность к суицидальному поведению, депрессивное состояние, внешняя среда, личность.

*Abstract:*

In the modern world, the problem of suicidal behavior remains relevant and requires comprehensive study and understanding by psychologists. Suicide in psychology is studied as a social phenomenon in the context of social structures, as well as as an individual personality trait and motivational factors that determine this behavior.

A theoretical review of the research results of domestic and foreign authors on this topic is presented. An analysis of research on suicidal behavior and propensity to it has shown that although these are two related categories, there are differences between them. Suicidal behavior includes the risk or propensity of a person to commit suicidal acts. This tendency is determined by a person's unique psychological characteristics, which affect their self-esteem, social interactions and coping mechanisms of emotional stress. Key aspects of suicidal behavior include loss of social support and a sense of isolation from society, which often lead to increased feelings of loneliness and despair. Contributing factors such as past suicide attempts, mental disorders, substance abuse, and interpersonal conflicts may further increase this risk.

*Keywords:* suicidal behavior, tendency to suicidal behavior, depressive state, external environment, personality.

Суицидальное поведение является острой проблемой современного общества. Однако определение данного поведения и склонности к нему носит бессистемный и не четко определенный характер. Так, один из первых исследователей, подходивших к проблеме суицида и суицидального поведения, социолог Эмиль Дюркгейм в своей монографии представил систематизированные данные о суицидальном поведении, предложил его определение, выделил ключевые характеристики и факторы, вызывающие его. Он считал, что суицидальное поведение тем более вероятно, чем больше человек испытывает дефицит социальных отношений, переживает одиночество<sup>104</sup>.

Основоположник психоанализа З. Фрейд рассматривал суицидальное поведение через призму теорий о бессознательном, агрессии и внутреннем конфликте. Человек не может выразить агрессию вовне; чувство вины и стыда, неспособность справиться с ненавистью к себе, вызванной гневом по отношению к любимому человеку, приводят его к саморазрушающим мыслям и действиям<sup>105</sup>.

Суицидологические исследования второй половины XX в. ассоциируются с понятиями макросоциума и микросоциума, личности и поведения. В рамках этих исследований было представлено понятие «суицидальное поведение», которое включает в себя не только факт совершения самоубийства, но и достаточно широкий спектр действий, обусловленных намерениями, мыслями и попытками.

---

<sup>104</sup> Дюркгейм Э. Ценностные и «реальные» суждения // Социологические исследования. 1991. Т. 2. С. 106—114.

<sup>105</sup> Литмен Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1. С. 59—65.

Современные исследователи подразделяют суицидальное поведение на различные категории, включающие суицидальные мысли, попытки и фактические акты самоубийства. Суицидальные мысли представляют собой размышления о смерти, самоубийстве или нанесении себе серьезного вреда, тогда как суицидальная попытка означает акт, целью которого является самоповреждение или самоубийство, но который не заканчивается летальным исходом. Отмечается, что суицидальные мысли распространены шире, чем попытки и совершенные самоубийства, и часто сопровождаются депрессивным состоянием<sup>106</sup>.

Д.А. Леонтьев предлагает провести различие между терминами «суицид» и «суицидальное поведение», включая в последнее различные формы саморазрушительного поведения: нежелательный образ жизни, злоупотребление алкоголем и наркотиками, участие в опасных, экстремальных видах спорта, агрессивный стиль вождения автомобиля и пр. Человек либо осуществляет действия, которые непременно причинят ему вред и укоротят его жизнь, но эти отдаленные последствия его поведения не воспринимаются им как реальные угрозы; либо, практикуя действия, связанные с повышенным риском смерти, он надеется на благоприятный исход<sup>107</sup>.

По мнению И.А. Погодина, суицидальное поведение обусловлено сложным взаимодействием личности и социальной среды<sup>108</sup>. Например, с психологической точки зрения, такие компьютерные игры, как «Синий кит», «Разбуди меня в 4:20», «Тихий дом», «Беги или умри», «Огненная фея», часто бьют по уязвимым местам подростков и молодых взрослых. Эти игры усиливают эмоциональную напряженность и проблемы развития, характерные для данной возрастной группы, включая восприимчивость к влиянию сверстников и повышенную эмоциональную реактивность. Механика этих игр основана на усложняющихся заданиях, которые манипулируют сознанием участников с помощью страха, любопытства или желания проявить себя. Секретность, окружающая эти игры, способствует возникновению чувства исключительности и сопричастности, что может быть особенно важно для людей, страдающих от одиночества или нуждающихся в одобрении. Все это является факторами социальной среды, которая усиливает предрасположенность к суицидальному поведению.

---

<sup>106</sup> Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. М.: «Флинта», 2019. 322 с.

<sup>107</sup> Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл суицида: жизнь как выбор // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 4. С. 58—82.

<sup>108</sup> Погодин И.А. Суицидальное поведение...

А.В. Хомич считает, что в настоящее время суицидальное поведение не рассматривается как исключительно патологическое, поскольку в большинстве случаев оно проявляется у психически здоровых людей. Одновременно существует точка зрения на самоубийство как на крайнюю точку в спектре проявления саморазрушительного поведения<sup>109</sup>.

Современные исследования суицидального поведения выходят за рамки простой интерпретации этого феномена как акта самоубийства. Так, Ю.Р. Вагин считает<sup>110</sup>, что суицидальное поведение может быть рассмотрено как:

– демонстративное поведение, направленное на причинение вреда собственному здоровью без действительного стремления человека к смерти (парасуицид);

– поведение, которое может привести к смерти, но не осознается индивидуумом как угрожающее его жизни (аутодеструктивное, или саморазрушающее поведение);

– поведение, направленное на нанесение вреда самому себе, но не на уничтожение своей жизни (аутоагрессивное поведение).

Определение термина «суицидальное поведение» в зарубежных научных работах представлено в Табл. 1.

Табл. 1. Определение термина «суицидальное поведение» в зарубежных исследованиях.

Автор(ы)	Год	Определение	Источник
Лю и др.	2023	Суицидальное поведение охватывает действия, варьирующиеся от мыслей о самоубийстве до попыток его совершить, на которые сильно влияют импульсивность, психологическая боль и психиатрические состояния, такие как тяжелое депрессивное расстройство.	«Границы психиатрии» («Frontiers in Psychiatry»)

<sup>109</sup> Хомич А.В. Психология девиантного поведения. Ростов-на-Дону, 2016. 140 с.

<sup>110</sup> Вагин Ю.Р. Развитие феноменологической суицидологии // Тюменский медицинский журнал. 2003. № 2. С. 25—27.

Барышников и Изомеца	2023	Определяют суицидальное поведение как тесно связанное с психологической болью, как глубокое психическое состояние, приводящее к возникновению соответствующих идей или действий.	«Границы психиатрии» («Frontiers in Psychiatry»)
Нок и др.	2023	В широком смысле включает в себя формирование идей, планирование, попытки и завершённое самоубийство, с особым акцентом на переходах между этими фазами.	«Эпидемиологические обзоры» («Epidemiologic Reviews»)
«Обзоры общественного здравоохранения»	2021	Суицидальное поведение описывается как спектр от замысла до завершения, часто включающий такие факторы риска, как импульсивность, агрессия и сопутствующие психиатрические заболевания.	«Обзоры общественного здравоохранения» («Public Health Reviews»)

Зарубежные источники учитывают как индивидуальные психологические состояния, так и внешние факторы, такие как расстройства психического здоровья и влияние окружающей среды.

В Американской психологической ассоциации суицидальное поведение обсуждается в рамках модели «от идеи к действию». Эта модель объясняет переход от мыслей о самоубийстве к реальным попыткам — процесс, на который влияют психологический стресс, индивидуальная уязвимость и подверженность суициду. Подчеркивается, что путь от идеи к попыткам не одинаков у разных людей, решающую роль играют внешние социальные факторы (уровень алкоголизации, степень религиозности, социальные кризисы и др.) и прошлый опыт (в прошлом человек перенес один или несколько депрессивных эпизодов)<sup>111</sup>.

Г. Турецки и Д.А. Брент определяют суицидальное поведение как сложное явление, на которое влияют генетические, нейробиологические и психосоциальные факторы. Исследователи фокусируются

<sup>111</sup> Suicide prevention and mental health / American Psychological Association // APA Monitor on Psychology. 2021. № 9. P. 16—18.

на сложных биологических и экологических взаимодействиях, которые формируют такое поведение, признавая многофакторную природу суицидального риска<sup>112</sup>.

М. Помпили и его соавторы изучали психологические факторы риска у подростков, отмечая роль нарушений настроения, перфекционизма и детских травм<sup>113</sup>. Дж.М. Уильямс, в свою очередь, исследовал когнитивные и эмоциональные факторы риска среди ветеранов войны, уделяя особое внимание нарушению эмоциональной регуляции и симптомам депрессии<sup>114</sup>. Г. Залсман отмечал психические расстройства, когнитивную ригидность и злоупотребление психоактивными веществами в качестве ключевых факторов риска<sup>115</sup>.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что суицидальное поведение относится к ряду действий и мыслей, связанных с причинением себе вреда или намерением закончить жизнь самоубийством. Оно включает в себя такие виды поведения, как суицидальные мысли, попытки самоубийства и завершённые суициды, а также психологические и эмоциональные процессы, которые предшествуют этим действиям.

В современной психологии понимание суицидального поведения основывается как на индивидуальных психологических факторах, так и на более широком социальном влиянии. Психологи часто исследуют, как расстройства психического здоровья, травмы и стресс могут способствовать развитию склонности к суицидальному поведению. Эти факторы могут взаимодействовать с когнитивными паттернами, такими как чувство безнадежности, воспринимаемая тяжесть и отсутствие сопричастности.

Анализ исследований суицидального поведения и склонности к нему показал, что это хотя и связанные категории, но между ними существуют различия. Выделим их показатели и характеристики в Табл. 2.

Понятие «склонность к суицидальному поведению» подразумевает вероятность совершения человеком суицидальных действий или его подверженность к их совершению. Специфика склонности к суицидальному поведению кроется в индивидуально-психологиче-

---

<sup>112</sup> *Turecki G., Brent D.A.* The molecular bases of suicide and suicidal behavior // *Molecular Psychiatry*. 2016. V. 24. № 9. P. 1—15.

<sup>113</sup> *Pompili M., Innamorati A., Lamis M., Serafini G., Girardi A.M.* Psychological and Environmental Risk Factors for Suicide in Adolescents // *Journal of Affective Disorders*. 2022. V. 295. P. 171—182

<sup>114</sup> *Williams J.M., Rudd M.M., Buchanan R.J., Zalsman M.K.* Cognitive and Emotional Risk Factors for Suicide in Veterans // *Clinical Psychology Review*. 2021. V. 83. P. 101—118.

<sup>115</sup> *Zalsman G., Muench C.G., Asnis G.D., Nunes R.S.* Suicidal Behavior: A Global Perspective // *The Lancet Psychiatry*. 2005. V. 4. № 12. P. 999—1009.

ских характеристиках личности, определяющих самооценку, паттерны поведения в социуме, формы реагирования на эмоциональные стрессы. Ключевыми характеристиками склонности к суицидальному поведению являются потеря социальной поддержки, исключенность из общества, которые усиливают чувство одиночества и безнадежности. Факторы риска могут еще более усилить эту склонность. Человек может начать воспринимать себя изолированным, оторванным от общества.

Кроме того, ситуацию могут усугубить межличностные конфликты и деструктивные взаимоотношения. Негативное взаимодействие с членами семьи, друзьями или партнерами может усилить эмоциональный стресс.

Табл. 2. Содержание понятий «суицидальное поведение» и «склонность к суицидальному поведению».

Понятие	Характеристика	Показатели	Причины
Суицидальное поведение	Конкретные действия, совершаемые человеком с намерением причинить себе вред или лишить себя жизни.	Мысли Замыслы Намерения Угрозы Попытки Покушения	Поиск помощи Безнадежность Наличие множества не решаемых проблем Попытка сделать больно другому человеку Чувство вины
Склонность к суицидальному поведению	Состояние, связанное как с внутренними, так и внешними факторами, которые повышают риск совершения суицида, но не обязательно переходят в суицидальное действие.	Негативные мысли о себе, о жизни Чувство, что жизнь не имеет смысла Проблемы в отношениях Ощущение безысходности Низкая самооценка Изоляция и одиночество Конфликтность Завышенные ожидания и требования к себе Инфантильность	Депрессия Тревожное расстройство Стрессовые или травматические ситуации Жизненные кризисы Наследственные заболевания Социальная изоляция Семейные конфликты Утрата близкого человека

В ответ на эти факторы риска люди могут обращаться к психоактивным веществам как к средству справиться с ситуацией или убежать

от нее. Алкоголь, наркотики или другие формы злоупотребления психоактивными веществами часто служат способом заглушить эмоциональную боль, но они также могут усилить импульсивность и снизить способность человека управлять своими эмоциями. Это может привести к дальнейшему ухудшению психического здоровья, повышая вероятность того, что человек будет проявлять склонность к суицидальному поведению.

Таким образом, совокупность вышеупомянутых факторов — индивидуальная уязвимость, эмоциональная изоляция, деструктивные отношения и влияние психоактивных веществ — формирует своеобразный цикл, который может подтолкнуть людей к суицидальному поведению.

Использование категории «склонность к суицидальному поведению» позволяет исследователям сконцентрироваться на ранних возможностях профилактики, выделить этапы становления склонности к суицидальному поведению и разработать программу выхода из подобных состояний, что является важным в практической деятельности психолога.

#### *Список литературы*

1. *Вагин Ю.Р.* Развитие феноменологической суицидологии // Тюменский медицинский журнал. 2003. № 2. С. 25—27.
2. *Дюркгейм Э.* Ценностные и «реальные» суждения // Социологические исследования. 1991. Т. 2. С. 106—114.
3. *Леонтьев Д.А.* Экзистенциальный смысл суицида: жизнь как выбор // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 4. С. 58—82.
4. *Литмен Р.* Зигмунд Фрейд о самоубийстве // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1. С. 59—65.
5. *Погодин И.А.* Суицидальное поведение: психологические аспекты. М.: «Флинта», 2019. 322 с.
6. *Холмич А.В.* Психология девиантного поведения. Ростов-на-Дону: Южно-Российский гуманитарный институт, 2016. 140 с.
7. *Kalin N.H.* Insights into the Genomic Underpinnings of Psychopathology // American Journal of Psychiatry. 2022. V. 179. № 3. P. 171—174. DOI 10.1176/appi.ajp.2021.22010056.
8. *Pompili M., Innamorati A., Lamis M., Serafini G., Girardi A.M.* Psychological and Environmental Risk Factors for Suicide in Adolescents // Journal of Affective Disorders. 2022. V. 295. P. 171—182. DOI 10.2174/157339611795429080.
9. Suicide prevention and mental health / American Psychological Association // APA Monitor on Psychology. 2021. № 9. P. 16—18. DOI 10.53841/bpstalk.2021.1.99.33.

10. *Turecki G., Brent D.A.* The molecular bases of suicide and suicidal behavior // *Molecular Psychiatry*. 2016. V. 24. № 9. P. 1—15. DOI 10.1016/S0140-6736(15)00234-2.

11. *Williams J.M., Rudd M.M., Buchanan R.J., Zalsman M.K.* Cognitive and Emotional Risk Factors for Suicide in Veterans // *Clinical Psychology Review*. 2021. V. 83. P. 101—118. DOI 10.5281/zenodo.7571279.

12. *Zalsman G., Muench C.G., Asnis G.D., Nunes R.S.* Suicidal Behavior: A Global Perspective // *The Lancet Psychiatry*. 2005. V. 4. № 12. P. 999—1009. DOI 10.1100/tsw.2005.110.

*Сведения об авторах*

*Кадыров Руслан Васитович*, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Владивосток. Тел.: 8-914-343-85-40; e-mail: [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)

*Меньшикова Виктория Сергеевна*, магистрант, Тихоокеанский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Владивосток. Тел.: 8-914-719-89-13; e-mail: [viksa.70@mail.ru](mailto:viksa.70@mail.ru)

*Information about the authors*

*Kadyrov Ruslan Vasitovich*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia. E-mail: [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)

*Menshikova Viktoriya Sergeevna*, Master's student at the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia. E-mail: [viksa.70@mail.ru](mailto:viksa.70@mail.ru)