

УДК 159.9

Арина Сергеевна Егункова
г. Челябинск
Оксана Борисовна Конева
г. Челябинск

Взаимосвязь жизнестойкости личности с факторами суицидального риска

В статье рассматривается вопрос взаимосвязи жизнестойкости личности с факторами суицидального риска, определяется жизнестойкость как интегративное личностное качество. Обозначаются подходы к исследованию проблемы выявления специфики взаимосвязи факторов суицидального риска и компонентов жизнестойкости человека. Представлены факторы риска суицидального поведения, которые имеют обратные связи с жизнестойкостью и ее компонентами. Определены психологическое содержание и основные направления изучения личности с позиций таких категорий как «жизнестойкость», «суицидальный риск». В качестве основных личностных показателей для молодых людей представлены основные компоненты жизнестойкости и факторы суицидального риска личности. Авторами статьи на основе теоретического анализа и проведенного эмпирического исследования сделан вывод о повышении жизнестойкости, которая может сократить число проявлений суицидального поведения среди молодежи.

Ключевые слова: риск суицидального поведения, факторы суицидального риска, жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, стрессогенная ситуация.

Arina Sergeevna Egunkova
Chelyabinsk
Oksana Borisovna Koneva
Chelyabinsk

The relationship between components of resilience and factors of suicide risk

The article deals with the relationship of personal resilience with factors of suicide risk, defines resilience as an integrative personal quality. The approaches to the study of the problem of identifying the specifics of the relationship between factors of suicide risk and components of resilience of human are outlined. The risk factors of suicidal behavior, which have feedback with resilience and its components, are presented. The psychological content and the main directions of studying the personality from the positions of such categories as “resilience”, “suicide risk” are defined. As the main personal indicators for young people, the main components of resilience and factors of suicide risk of personality are presented. The authors of the article on the basis of theoretical analysis and empirical research concluded about increasing resilience, which can reduce the number of manifestations of suicidal behavior among young people.

Keywords: risk of suicidal behavior, factors of suicide risk, resilience, components of resilience, stressful situation.

Современное общество, которое можно охарактеризовать как стрессогенное, ставит личность в рамки стрессовой ситуации. Наиболее подверженной риску суицидального поведения группой является молодежь. В современном мире на человека влияет множество негативных факторов, с которыми ему ежедневно приходится справляться. Кому-то это успешно удается, а кто-то не может в достаточной степени успешно совладать с неблагоприятным влиянием окружающей среды. Нередко попытка суицидального поведения является откликом на кризисную ситуацию. В различных ситуациях могут действовать различные мотивы суицидального поведения, такие как протест, призыв о помощи, избегание страдания, самонаказание.

Молодое поколение все в большей степени склонно принимать суицид как возможный способ разрешения какой-либо трудной жизненной ситуации. Социальные представления молодых людей о суицидальном поведении на данный момент движутся от абсолютного неприятия суицида к осознанию того, что существуют ситуации, в которых суицид может быть приемлем и даже уместен. Широкое распространение суицидального поведения среди молодежи объясняется специфическими возрастными изменениями, происходящими в юношеском возрасте. Недостаточная сформированность и неустойчивость

системы личностных убеждений, жизненных ценностей и установок, отсутствие жизненного опыта не всегда позволяет молодым людям справляться со стрессовой ситуацией.

Одной из характеристик личности, позволяющих человеку справиться с тяжелой жизненной ситуацией, является жизнестойкость [1].

Жизнестойкость определяется как интегративное личностное качество, благодаря которому человеку удается успешно справляться с негативным влиянием стрессогенных ситуаций, сохраняя при этом оптимальную работоспособность и баланс психического состояния.

Как таковая, жизнестойкость раскрывается в контексте стрессовых и неблагоприятных для человека ситуаций. Жизнестойкость заключается не в самом человеке или контексте ситуации, а в их связи и отношении друг к другу [5].

Жизнестойкость включает в себя три компонента, а именно: вовлеченность, контроль, принятие риска. Вовлеченность выражается в убежденности человека в том, что из всего происходящего вокруг можно выделить что-то ценное для себя. Контроль представляет собой убежденность человека в том, что любые активные действия с его стороны могут изменить сложившуюся ситуацию. Принятие риска – это

уверенность человека в том, что все, чтобы с ним не происходило, способствует приобретению опыта.

Связь между уровнем жизнестойкости и риском суицидального поведения человека признается многими исследователями. Причем зависимость обратно пропорциональная, чем выше жизнестойкость, представленная мерой совладания с неблагоприятной жизненной ситуацией, тем ниже вероятность реализации человеком суицидального поведения. И наоборот.

Так, например, обратная зависимость факторов риска суицидального поведения и компонентов жизнестойкости отражена в исследованиях О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева [3].

Исследование, в котором приняли участие 500 студентов из государственных университетов Малайзии, также подтверждает обратную связь факторов риска суицидального поведения и компонентов жизнестойкости [4].

В исследовании А.А. Ощепкова, С.В. Игдыровой и Е.Н. Пискуновой были обнаружены значимые статистические различия в уровнях жизнестойкости и склонности к аутоагрессивному поведению у студентов. Значимость таких компоненты жизнестойкости как «контроль» и «принятие риска» у девушек-студенток склонных к аутоагрессивному поведению ниже, чем у девушек-студенток, не склонных к такому поведению. В группе юношей-студентов, склонных к аутоагрессивному поведению, значимость «общего уровня жизнестойкости» и такого ее компонента как «вовлеченность» ниже, чем у юношей-студентов, не склонных к такому поведению [2].

Однако эмпирические исследования связи суицидально риска и жизнестойкости, в отличие от

теоретических, немногочисленны. Сейчас, можно сказать, происходит набор информации по связи компонентов жизнестойкости с характеристиками личности, склонной к суицидальному поведению. Более глубокий анализ этих связей поможет в дальнейшем быстрее и раньше выявлять людей группы риска из популяции, а также разрабатывать более эффективные программы по повышению жизнестойкости личности, чтобы и вовсе не допустить суицидальное поведение.

Ввиду обозначенных актуальных вопросов нами было проведено исследование, имеющее своей целью изучение характера взаимосвязи факторов суицидального риска с компонентами жизнестойкости у молодежи.

В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 22 лет.

Мы предположили, что риск суицидального поведения имеет обратную связь с жизнестойкостью человека.

В исследовании нами были использованы следующие методики: «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой); «Опросник суицидального риска» А.Г. Шмелева (модификация Т.Н. Разуваевой).

При обработке полученных данных нами использовались методы математической статистики, результаты были получены с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

В результате проведенного исследования обозначились значимые корреляции между факторами суицидального риска и компонентами жизнестойкости. Данные результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и факторами суицидального риска

ОСР ТЖ	Д	А	У	Н	СП	СКБ	М	ВП	АФ
В	-0,163	-0,692*	-0,626*	0,341	-0,041	0,397	-0,430	0,556*	-0,420
К	-0,217	-0,616*	-0,453	0,533*	0,043	0,513*	-0,634*	0,561*	-0,522*
ПР	-0,174	0,242	0,260	-0,331	-0,069	-0,145	0,026	-0,249	0,211

Условные обозначения: * – значимость связи на уровне $p \leq 0,05$.

Примечание: ОСР – опросник суицидального риска; Д – демонстративность; А – аффективность; У – уникальность; Н – несостоятельность; СП – социальный пессимизм; СКБ – слом культурных барьеров; М – максимализм; ВП – временная перспектива; АФ – антисуицидальный фактор; ТЖ – тест жизнестойкости; В – вовлеченность; К – контроль; ПР – принятие риска.

Из таблицы видно, что были обнаружены значимые корреляции между компонентами жизнестойкости и факторами суицидального риска личности.

Нами была получена статистически значимая обратная корреляция (-0,692, при $p \leq 0,05$) между таким фактором суицидального риска как «Аффективность» и компонентом жизнестойкости как «Вовлеченность». Это можно объяснить, вероятно, тем, что человек с высокой аффективностью реагирует на стрессогенную

ситуацию эмоционально достаточно сильно, и это может приводить к «выключенности» его из внешнего мира в связи с заикленностью на своих эмоциональных реакциях. К тому же, в крайнем случае это может приводить к аффективной блокаде интеллекта, что мешает в свою очередь, человеку искать в сложившейся ситуации положительные для себя стороны.

Следующая значимая корреляция (-0,616, при $p \leq 0,05$) наблюдается между «Аффективностью» и «Контролем». Эта обратная связь показывает, что

сильная эмоциональная реакция на стрессогенную ситуацию мешает человеку адекватно оценивать ситуацию в целом. Исходя из этого человеку действительно может казаться, что как никто и ничто ему не поможет, так и он сам не в состоянии что-либо изменить.

Между «Уникальностью» и «Вовлеченностью» существует значимая корреляция (0,626, при $p \leq 0,05$). Связь обратная. Так как уникальность тесно связана с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт, то данную связь можно объяснить следующим образом: поскольку человеку кажется, что ситуация, в которой он оказался, уникальна, это свидетельствует о том, что он не может здраво оценить данную ситуацию. Поэтому человек не видит ничего стоящего для себя в сложившейся ситуации, притом он и чужой опыт использовать не может, потому что человек думает, что никто кроме него с такой ситуацией ранее не сталкивался.

Далее значимая корреляция (0,533, при $p \leq 0,05$) наблюдается между «Несостоятельностью» и «Контролем». Связь прямая. У человека, считающего себя несостоятельным, обычно высоко развита интрапунитивность, то есть он склонен за все неудачи обвинять себя, а не кого-то другого. Это объясняет то, что такой человек уверен в том, что все, что происходит с ним в жизни – это последствия только лишь его решений. Схожая прямая связь (0,513, при $p \leq 0,05$.) наблюдается также между «Сломом культурных барьеров» и «Контролем». Человек считает, что только он вершитель собственной судьбы, соответственно только он может определять конец собственного существования, поэтому и контроль над своей жизнью у такого человека достаточно высок.

Рассматривая такой компонент жизнестойкости как «Контроль» и фактор «Максимализм» была обнаружена значимая корреляция (-0,634, при $p \leq 0,05$) в режиме обратной связи. Поскольку человек распространяет содержание локального конфликта в

какой-то одной сфере жизни на все остальные, то подконтрольность человеку сфер, никак не связанных с данным конфликтом, снижается.

Следующая значимая корреляция (0,556, при $p \leq 0,05$) наблюдается между «Временной перспективой» и «Вовлеченностью». Связь прямая. Здесь можно говорить скорее о слишком сильной вовлеченности в ситуацию и как следствие невозможности конструктивного планирования будущего. Человек старается как можно глубже погрузиться в настоящее, избегая тем самым возможных проблем в будущем.

Также наблюдается значимая корреляция (0,561 при $p \leq 0,05$) между «Временной перспективой» и «Контролем». Связь прямая. Здесь, вероятно, можно предположить, что, если человек избегает проблем в будущем, чересчур сильно погружаясь в настоящее, то он надеется на то, что эти проблемы решатся кем-нибудь другим, а не им самим.

Интересно также, что значимая корреляция (-0,522 при $p \leq 0,05$) наблюдается между «Антисуицидальным фактором» и «Контролем». Причем связь обратная. Возможно, это объясняется тем, что у человека есть люди, на которых он может положиться в разрешении тех или иных проблем. Таким образом, человек рассчитывает на помощь близких ему людей и получает ее, поэтому контроль может быть снижен.

Результаты проведенного исследования показали, что факторы риска суицидального поведения имеют значимые корреляции с компонентами жизнестойкости, образуя как прямые, так и обратные связи. В целом можно утверждать, что гипотеза о наличии обратной связи между риском суицидального поведения и жизнестойкостью человека была подтверждена.

Таким образом, на наш взгляд, повышение жизнестойкости может сократить число проявлений суицидального поведения среди молодежи, которая практически постоянно находится в напряженной стрессовой ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ефимова, О.И. Жизнестойкость как способ предотвращения суицида: реальность или вымысел? / О.И. Ефимова, О.И. Егорова // Профилактика зависимостей. – 2017. – № 4 (12). – С. 40–42.
2. Ощепков, А.А. Особенности жизнестойкости личности студента, склонного к аутоагрессивному поведению / А.А. Ощепков, С.В. Игдырова, Е.Н. Пискунова // Развитие высшего профессионального психолого-педагогического образования: тенденции и перспективы : сб. науч. тр. – Ялта : ФГАОУ ВО, 2018. – С. 144–149.
3. Сагалакова, О.А. Жизнестойкость и динамика суицидального поведения молодежи / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 47–54.
4. Abdollahi, A. The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students / A. Abdollahi, A.T. Mansor, N.Y. Siti, I. Zanariah // Journal of Humanistic Psychology. – 2015. – №55. – Pp. 202–222.
5. Masten, A.S. Resilience and Positive Youth Development Frameworks in Developmental Science / A.S. Masten // Journal of Youth and Adolescence. – 2014. – № 43 (6). – Pp. 1018–1024.

REFERENCES

1. Efimova O.I., Egorova O.I. Zhiznjestojkost' kak sposob predotvrashcheniya suicida: real'nost' ili vymysel? [Resilience as a way to prevent suicide: reality or fiction?]. *Profilaktika zavisimostej* [Prevention of dependences], 2017, no. 4 (12), pp. 40–42.
2. Oshchepkov A.A., Igdyrova S.V., Piskunova E.N. Osobennosti zhiznjestojkosti lichnosti studenta, sklonnogo k autoagressivnomu povedeniyu [Features of the vitality of a student's personality prone to auto-aggressive behavior]. *Razvitie vysshego professional'nogo psichologo-pedagogicheskogo obra-zovaniya: tendencii i perspektivy*: sb. nauch. tr. [The development of higher professional psychological and pedagogical education: trends and prospects]. Yalta: FGAOU VO, 2018, pp. 144–149.

3. Sagalakova O.A., Truevcev D.V. Zhiznestojkost' i dinamika suicidal'nogo povedeniya molodezhi [Resilience and dynamics of youth suicidal behavior]. *Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Psychology and Pedagogy of Altai State University]*, 2017, no. 1, pp. 47–54.
4. Abdollahi A., Mansor A.T., Siti N.Y., Zanariah I. The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students. *Journal of Humanistic Psychology*, 2015, no. 55, pp. 202–222.
5. Masten A.S. Resilience and Positive Youth Development Frameworks in Developmental Science. *Journal of Youth and Adolescence*, 2014, no. 43 (6), pp. 1018–1024.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

А.С. Егункова, студентка кафедры «Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование», ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет)», г. Челябинск, Россия, e-mail: hayttme@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1860-1870.

О.Б. Конева, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование», ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет)», г. Челябинск, Россия, e-mail: coneva@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2551-4978.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

A.S. Egunkova, Undergraduate student of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychological Counseling, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: hayttme@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1860-1870.

O.B. Koneva, Ph. D. in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychological Counseling, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: coneva@mail.ru, ORCID: 0000-0002-2551-4978.