

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 37.013.42:159.823:616.89-008.441.44
ББК Ю941.5-8+Ч466.46+С524.258.7

ГРНТИ 15.21.51

Код ВАК 5.3.1

Васягина Наталия Николаевна,

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: vasyagina_n@mail.ru

Рудницкая Анастасия Ивановна,

студент кафедры психологии образования, Уральский государственный педагогический университет; 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: vasyagina_n@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА У ОБУЧАЮЩИХСЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подростковый суицид; суицидальное поведение; суицидальные риски; самоубийство; подростки; личность подростка; жизнестойкость личности; параметры жизнестойкости; профилактика суицида; профилактическая работа

АННОТАЦИЯ. *Введение.* В настоящее время в государственной политике Российской Федерации меняется парадигма в использовании превентивных методов в работе с обучающимися психологами образовательных организаций с профилактики суицидальных рисков на позитивную профилактику. Одним из ее аспектов является формирование жизнестойкости у обучающихся. Как показывают исследования, жизнестойкость позволяет человеку позитивно преодолевать возникающие вокруг него невзгоды, трудности, которые в дальнейшем способны привести к летальному исходу. Поэтому наше исследование посвящено изучению влияния одного из основных факторов защиты, а именно жизнестойкости, на риски суицида у обучающихся.

Методы. Основным методом исследования являлся формирующий эксперимент. Выборку составили 77 обучающихся (46 мальчиков и 31 девочка) в возрасте 13–14 лет. Исследование было реализовано в два этапа: 1 этап – исследование взаимосвязи суицидального риска и жизнестойкости у обучающихся; 2 этап – реализация программы развития жизнестойкости и определение влияния жизнестойкости на риски суицида у обучающихся. Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики с применением программы STATISTICA 7.

Результаты. По результатам исследования были установлены множественные отрицательные корреляционные связи между параметрами жизнестойкости и суицидальными рисками, при низких значениях по жизнестойкости и ее параметрами результаты по суицидальным рискам у обучающихся высокие и, наоборот, при высоких значениях по жизнестойкости и ее параметрам результаты по суицидальным рискам низкие. Далее нами была разработана и апробирована программа формирования жизнестойкости. Программа включает в себя три блока, каждый из которых ориентирован на формирование одного из компонентов жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска. Полученные в результате апробации программы данные указывают на то, что у респондентов произошли существенные позитивные изменения как по уровню жизнестойкости и ее компонентам, так и по уровню суицидального риска и стрессогенным проблемам, влияющим на психологический комфорт обучающихся.

Заключение. Проведенное исследование позволяет утверждать, что жизнестойкость влияет на риски суицида и ее формирование позволяет профилактировать суициды у обучающихся. Результаты исследования могут быть использованы с целью нивелирования суицидального риска у обучающихся через формирование жизнестойкости.

БЛАГОДАРНОСТИ: исследование выполнено по государственному заданию № 73-00103-22-01 Министерства просвещения Российской Федерации в рамках научного проекта «Научно-методическая разработка и апробация единого комплекта методик для оценки риска суицидального поведения обучающихся в целях организации психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях (общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования), включая цифровую версию».

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Васягина, Н. Н. Формирование жизнестойкости как условие профилактики суицида у обучающихся / Н. Н. Васягина, А. И. Рудницкая. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 4. – С. 103–111.

Vasyagina Natalia Nikolaevna,

Doctor of Psychology, Professor Head of Department of Psychology of Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Rudnitskaya Anastasia Ivanovna,

Student of Department of Psychology of Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

FORMATION OF RESILIENCE AS A CONDITION FOR THE PREVENTION OF SUICIDE IN STUDENTS

KEYWORDS: teenage suicide; suicidal behavior; suicidal risks; suicide; teenagers; adolescent personality; personality resilience; hardiness parameters; suicide prevention; preventive work

ABSTRACT. *Introduction.* Currently, in the state policy of the Russian Federation, the paradigm is changing in the use of preventive methods in working with trained psychologists of educational organizations from the prevention of suicidal risks to positive prevention. One of the aspects of which is the formation of resilience in students. Research shows that resilience allows a person to overcome adversities that arise around him positively, difficulties that can lead to death in the future. Therefore, our study is devoted to the study of the influence of one of the main factors of protection, namely, resilience on the risks of suicide in students.

Methods. The main research method was a formative experiment. The sample consisted of 77 students (46 boys and 31 girls) aged 13–14. The study was implemented in two stages: stage 1 – studies of the relationship between suicide risk and resilience in students; stage 2 – implementation of the resilience development program and determination of the impact of resilience on suicide risks in students. To process the results obtained, methods of mathematical statistics using the STATISTICA 7 program were used.

Results. According to the results of the study, multiple negative correlations were established between the parameters of resilience and suicidal risks, with low values for resilience and its parameters, the results for suicidal risks in students are high and, conversely, with high values for resilience and its parameters, the results for suicidal risks are low. Next, we developed and tested a program for the formation of resilience. The program includes three blocks, each of which is focused on the formation of one of the components of resilience: engagement, control and risk acceptance. The data obtained as a result of testing the program indicate that the respondents had significant positive changes both in terms of the level of resilience and its components, and in terms of the level of suicidal risk and stressful problems affecting the psychological comfort of students.

Conclusion. The conducted research suggests that resilience affects the risks of suicide and its formation makes it possible to prevent suicides in students. The results of the study can be used to level the suicidal risk in students through the formation of resilience.

ACKNOWLEDGMENTS: the study was carried out according to the state task No. 73-00103-22-01 of the Ministry of Education of the Russian Federation within the framework of the scientific project “Scientific and methodological development and testing of a single set of methods for assessing the risk of suicidal behavior of students in order to organize psychological and pedagogical support in educational institutions (general educational organizations, professional educational organizations, educational institutions of higher education), including the digital version”.

FOR CITATION: Vasyagina, N. N., Rudnitskaya, A. I. (2023). Formation of Resilience as a Condition for the Prevention of Suicide in Students. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 4, pp. 103–111.

Введение. В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении профилактической работы с суицидальными рисками у обучающихся. Согласно Распоряжению Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних» необходимо формировать позитивное мышление у обучающихся, способствующее нивелированию суицидального риска [10]. Меняется парадигма в сопровождении обучающихся психологами образовательных организаций с профилактики суицидальных рисков на позитивную профилактику, одним из направлений которой является формирование у обучающихся не просто позитивного мышления, а личностных ресурсов, позволяющих преодолеть сложные жизненные ситуации.

Анализ литературных источников показал, что необходимым нам личностным ресурсом, направленным на преодоление сложных жизненных ситуаций, является жизнестойкость. Впервые этот термин употребили и внесли огромный вклад в его изучение Сальваторе Мадди совместно со Сьюзен Кобейса. По их учениям, жизнестойкость (*hardiness* (англ.) – крепость, вы-

носливость) выражается в психологической устойчивости, повышенной работоспособности, а также является показателем психического здоровья человека, представляющим собой систему представлений об отношениях с миром, непосредственно о самом мире и о себе [5; 7], и «базовой интегральной характеристикой личности, отвечающей за успешность в преодолении неблагоприятных жизненных обстоятельств» [2], а также включает в себя три относительно независимых компонента, а именно: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Следует отметить, что не только С. Мадди рассматривал феномен жизнестойкости как необходимый ресурс, позволяющий человеку справляться с возникающими жизненными трудностями.

Так, одним из зарубежных психологов, изучающих феномен жизнестойкости, была Диана Кутейль. Она писала о том, что, люди, для которых характерна жизнестойкость, не идеализируют реальность, не жалуются на свою жизнь, обладают способностью создавать необходимое для жизни, также они могут найти смысл даже в крайне неприятных, мучительных обстоятельствах – это, по мнению автора, отличительная черта жизнестойкости [1].

В изучение жизнестойкости внесли свой вклад и отечественные психологи.

С. Л. Рубинштейн, рассматривая понятие жизнестойкости, определил ее как способность выйти за пределы себя, понять и изменить себя и мир вокруг себя в целом [9].

С. А. Богомаз рассматривал жизнестойкость в качестве психологической особенности личности, которая может возникать за счет сочетания особых установок, навыков, способствующих преобразовывать проблемные обстоятельства в новые возможности [4].

Л. А. Александрова рассматривала жизнестойкость в контексте преодоления жизненных трудностей как способность человека модифицировать неблагоприятные обстоятельства своего развития и в качестве составляющих жизнестойкости выделила смысл, который определяет вектор жизненной силы и жизни человека в целом, а также личностные ресурсы, которые ранее были обозначены С. Мадди [1].

Многие отечественные и зарубежные научные деятели также отождествляют жизнестойкость с «жизнеспособностью», «мужеством», «зрелостью», «жизнетворчеством» и другими понятиями [3; 6; 8; 11].

Обобщая представленную информацию, жизнестойкость определяют как необходимый личностный ресурс, позволяющий человеку позитивно преодолевать возникающие вокруг него невзгоды, которые вызывают стресс и напряжение.

Анализ теоретических представлений о феномене жизнестойкости позволил предположить, что ее формирование у обучающихся подросткового возраста, отличающихся высокой интенсивностью умственной и нервно-эмоциональной нагрузки, становлением самосознания личности и мировоззрения в данный возрастной период, может способствовать преодолению сложных жизненных ситуаций, а образова-

тельным организациям позволит нивелировать девиантное поведение обучающихся, в том числе суицидальное поведение, а значит, и суицидальные риски.

Таким образом, жизнестойкость выступает защитным фактором, предотвращающим суициды среди обучающихся, что является одной из важнейших задач в современном образовании. Именно поэтому наше исследование посвящено изучению влияния жизнестойкости на риски суицида у обучающихся подросткового возраста.

Методы исследования. Методом организации исследования выступил формирующий эксперимент. В исследовании приняли участие 77 обучающихся 7-х классов общеобразовательных организаций г. Екатеринбурга (46 мальчиков и 31 девочка), средний возраст респондентов – 13,5 лет. Исследование включало в себя два этапа. На первом этапе было реализовано эмпирическое исследование взаимосвязи суицидального риска и жизнестойкости у обучающихся. На втором этапе проверялась гипотеза о возможности профилактировать суицидальные риски обучающихся посредством развития их жизнестойкости.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью методик «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева) и «Выявление суицидального риска у детей» (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич). Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики с применением программы STATISTICA 7.

Анализ результатов исследования. С целью определить уровень жизнестойкости была применена методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева. По его результатам (рис. 1) были получены следующие данные.

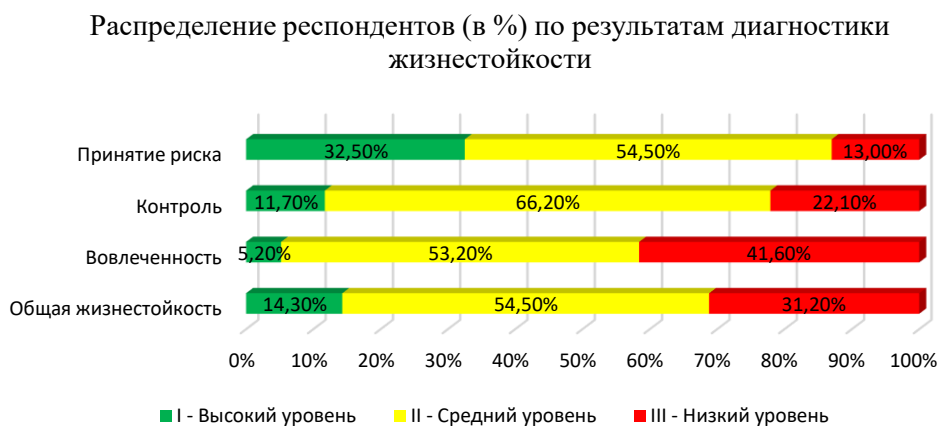


Рис. 1

У 11 (14,3%) респондентов выявлен высокий уровень жизнестойкости. Такие обучающиеся легко противостоят сложностям, встречающимся на пути, не имеют проблем

с принятием важных решений, слабо поддаются стрессам и осознают себя и свое место в жизни. У 42 (54,5%) обучающихся зафиксирован средний показатель жизне-

стойкости. Данным респондентам свойственно достаточное включение в социальное взаимодействие, однако они лишь в случае острой необходимости будут предпринимать активные действия по преодолению трудностей. Наконец, у 24 (31,2%) респондентов выявлен низкий уровень жизнестойкости. Для них характерны пониженные показатели вовлеченности и контроля, они не способны к самореализации, испытывают трудности в принятии решений и не контролируют стрессовые ситуации в жизни.

Результаты исследования параметров жизнестойкости также преимущественно находятся в средних значениях, т.е. большинству респондентов присущи средние ак-

тивность и включенность в какую-либо деятельность, они не обладают ощущением отстраненности, но и не полностью уверены в себе и своих силах, самостоятельны, однако не всегда сами выбирают собственную деятельность и свое будущее. Они знают, что могут повлиять на результат происходящего, но не всегда готовы твердо принимать решения. Данные обучающиеся в большинстве случаев усваивают знания из полученного опыта и полагаются на эти знания в дальнейшем.

Исследование суицидальных рисков у обучающихся позволило определить степень выраженности каждого из потенциальных факторов риска в изучаемой выборке и определить общую суицидальную рискогенность (рис. 2).



Рис. 2

Анализируя отдельные факторы риска, остановимся сначала на шкале «Добровольный уход из жизни», которая указывает на наличие суицидального риска. Так, у 59 (76,6%) обучающихся результаты в пределах нормы, это значит, что у данных респондентов отсутствует суицидальный риск; у 9 (11,7%) выявлено наличие среднего значения по шкале, т.е. такие обучающиеся подвержены суицидальному риску и к ним требуется проявлять особое внимание для оказания своевременной помощи; у 9 (11,7%) – наличие высоких значений по суицидальному риску, таким обучающимся

требуется формирование антисуицидальных факторов для нивелирования риска суицида. Для обнаружения тех факторов, которые влияют на состояние обучающихся, в том числе на суицидальный риск, обратимся к данным по шкалам, предоставляющим информацию о других стрессогенных проблемах, влияющих на психологический комфорт обучающихся.

Согласно результатам исследования, наименее выражены у обучающихся те проблемы, которые связаны с семейными конфликтами, ссорами и межличностными взаимоотношениями, т.е. их влияние на

психологический комфорт обучающегося и на суицидальный риск минимально. Аддиктивное поведение, различные девиации, проблемы в школе, финансовые трудности и наличие неадекватной самооценки влияют на суицидальный риск участников исследования, но не являются ведущими стрессогенными проблемами. В наибольшей же степени подвержены суицидальному риску обучающиеся, у которых выявлено

наличие стрессогенных проблем, влияющих на состояние психологического комфорта обучающихся, из-за потери смысла жизни и проблем в любви.

Для установления корреляционных связей между жизнестойкостью, в том числе ее параметрами и суицидальными рисками, был применен метод ранговой корреляции Спирмена. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ взаимосвязи суицидального риска и жизнестойкости у обучающихся

	Общая жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Алкоголь, наркотики	-0,260954	-0,187230	-0,138942	-0,437243
Несчастливая любовь	-0,124638	-0,135143	0,015283	-0,179995
Противоправные действия	-0,279709	-0,233505	-0,294264	-0,186962
Деньги и проблемы с ними	-0,161502	-0,115516	-0,119156	-0,322404
Добровольный уход из жизни	-0,418429	-0,492597	-0,305841	-0,285950
Семейные неурядицы	-0,258638	-0,136845	-0,164774	-0,169385
Потеря смысла жизни	-0,278641	-0,270134	-0,256501	-0,256058
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	-0,200641	-0,168754	-0,180229	-0,311520
Школьные проблемы и проблемы жизненного пути	-0,203292	-0,348638	-0,175154	-0,079161
Отношения с окружающими	-0,357524	-0,305168	-0,349391	-0,437243

По полученным результатам было выявлено, что такие показатели, как «Добровольный уход из жизни», «Потеря смысла жизни» и «Отношения с окружающими», имеют значимые отрицательные корреляционные связи с жизнестойкостью и со всеми ее параметрами. При наличии высокого уровня суицидального риска, утраты смысла жизни, а также при присутствии проблем во взаимоотношениях с окружающими уровень жизнестойкости, вовлеченности, контроля и принятия риска у обучающихся находится в низких значениях, при этом если уровень суицидального риска низок, в общении с социумом не возникает трудностей и жизнь имеет смысл, то жизнестойкость, как и ее параметры, имеет высокий уровень.

Шкала «Противоправные действия» также имеет отрицательные корреляционные связи с жизнестойкостью, вовлеченностью и контролем. То есть при девиантном поведении у обучающихся уровень жизнестойкости, вовлеченности и контроля низкий, что свидетельствует о наличии ощущения беспомощности, отвергнутости, отсутствии удовольствия от жизни у респондентов, и, наоборот, не нарушающие установленных законов, запретов подростки, как правило, имеют высокий уровень жизнестойкости, вовлеченности и контроля.

Показатели по шкале «Алкоголь, наркотики» отрицательно коррелируют с жизнестойкостью и принятием риска. В результате наличия аддиктивного поведения у обучающихся снижается уровень жизнестойкости и принятия риска, т. е. они могут

испытывать трудности в принятии решений и не контролировать стрессовые ситуации в жизни. Однако если подростки отказываются от вредных привычек, проявляют свою стойкость в аддиктивных предложениях, то жизнестойкость и принятие риска значительно повышаются, вместе с тем обучающиеся слабо поддаются стрессам и легко противостоят сложностям.

Показатели по шкалам «Деньги и проблемы с ними» и «Чувство неполноценности, ущербности, уродливости» также отрицательно коррелируют с принятием риска. При наличии проблем в финансовой сфере и проблем с принятием себя, самооценкой шкала «Принятие риска» находится в низких значениях, при этом если у респондентов отсутствуют денежные проблемы, а самооценка в норме и чувство ущербности не возникает, то принятие риска имеет высокий уровень.

Шкала «Семейные неурядицы» отрицательно коррелирует с уровнем общей жизнестойкости. То есть при наличии проблем в семье у обучающихся уровень жизнестойкости снижается, они испытывают трудности в принятии решений, а наличие положительного, конструктивного взаимодействия в семье у обучающихся благотворно влияет на уровень общей жизнестойкости, т. е. жизнестойкость возрастает.

Показатели по шкале «Школьные проблемы и проблемы жизненного пути» отрицательно коррелируют с уровнем вовлеченности. При наличии у обучающихся школьных трудностей уровень вовлеченно-

сти низкий, они не получают удовольствия от собственной деятельности, чувствуют себя отвергнутыми. При этом если у обучающихся благоприятная в учебной деятельности обстановка, то уровень вовлеченности становится значительно выше.

Таким образом, наша гипотеза о связи жизнестойкости и рисков суицида подтверждается, а наличие множественных отрицательных корреляционных связей позволяет утверждать о том, что при низких значениях по жизнестойкости и ее параметрам результаты по суицидальным рискам у обучающихся высокие и, наоборот, при высоких значениях по жизнестойкости и ее параметрам результаты по суицидальным рискам низкие.

На втором этапе исследования для проверки гипотезы о влиянии жизнестойкости на суицидальное поведение обучающихся нами была разработана и реализована программа, направленная на формирование жизнестойкости обучающихся.

Реализация программы предполагает использование специальных форм взаимодействия с участниками (занятия с элементами тренинга; беседы; психологические игры, упражнения; ролевые игры; дискуссии; мини-лекции; арт-терапевтические занятия).

Объем и структура программы: программа рассчитана на 25 часов, состоит из 25 занятий, продолжительность каждого занятия – 1 час. Срок реализации – полгода (1–2 занятия в неделю). Программа включает в себя три блока, каждый из которых ориентирован на формирование одного из компонентов жизнестойкости.

1 блок – «Вовлеченность». Работа в данном блоке направлена на формирование коммуникативных навыков, навыков работы в команде, умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, развитие умения отстаивать свои интересы и противостоять чужому давлению, лидерских качеств, способности к сотрудничеству, эмпатии и рефлексии у обучающихся. Ключе-

выми упражнениями данного блока являются: «Снежинка», «Переправа», «Рисунок на спине», «Совместный рисунок», «Лабиринт», «Эмпатичное слушание» и т. п.

2 блок – «Контроль». Данный блок включает занятия, которые направлены на обучение навыкам саморегуляции, оптимизацию эмоционального состояния и снятие напряжения, формирование умения управлять своим психофизическим состоянием, развитие самоконтроля, рефлексии и осознание своих чувств и эмоций, а также включает в себя предоставление информации обучающимся о способах получения психологической помощи. Ключевыми упражнениями данного блока являются: «Дыхательная гимнастика», «Мандала», «Я-высказывание», «Эмоциональный градусник», «Лимон», «Воздушный шар» и т. п.

3 блок – «Принятие риска». Работа в данном блоке направлена на актуализацию знаний и представлений о себе, формирование адекватной самооценки, позитивного образа Я, развитие навыков уверенного поведения у обучающихся, рефлексии на себя, умения находить ресурсы для достижения целей при стрессовых ситуациях, способности к саморазвитию, постановке и достижению целей и планированию своего будущего и осознание обучающимися своих жизненных ценностей. Ключевыми упражнениями данного блока являются: «Карусель похвалы», «Мои достоинства и точки роста», «Ладошка», «Мои цели», «Ценности» и т. п.

С целью оценки эффективности программы была проведена повторная диагностика жизнестойкости и суицидальных рисков обучающихся. Подробнее остановимся на рассмотрении изменений, произошедших в результатах, полученных после повторной диагностики обучающихся. Полученные данные были представлены к математико-статистической обработке с помощью U-критерия Манна-Уитни, который позволил оценить различия между значениями до и после реализации программы формирования жизнестойкости (табл. 2, 3).

Таблица 2

Различия по шкалам жизнестойкости до и после реализации программы

№ п/п	Шкала	Statistic (U)	Pvalue (p)
1	Жизнестойкость	1684,000	0,000004*
2	Вовлеченность	1871,000	0,000078*
3	Контроль	2179,000	0,004534*
4	Принятие риска	1668,500	0,000003*

*Результаты статистически значимы $p \leq 0,05$.

Анализ результатов показал наличие статистически значимых изменений как в каждом из компонентов жизнестойкости, так и в общем ее уровне. Данные изменения свидетельствуют о том, что респонденты слабо поддаются стрессовым ситуациям,

противостоят сложностям, которые встречаются на пути, и признают свою ответственность за происходящее в жизни.

Перейдем к описанию изменений, которые были выявлены в ходе диагностики суицидального риска после апробации программы.

Различия по шкалам диагностики суицидального риска до и после реализации программы

№ п/п	Шкала	Statistic (U)	Pvalue (p)
1	Алкоголь, наркотики	1929,000	0,000183*
2	Несчастливая любовь	2195,000	0,005426*
3	Противоправные действия	2309,000	0,017852*
4	Деньги и проблемы с ними	2235,000	0,008387*
5	Добровольный уход из жизни	1790,500	0,000022*
6	Семейные неурядицы	2499,000	0,092549
7	Потеря смысла жизни	2405,000	0,043200*
8	Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	2109,000	0,001992*
9	Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	2258,000	0,010681*
10	Отношения с окружающими	1959,000	0,000280*

*Результаты статистически значимы $p \leq 0,05$.

Анализ результатов показал наличие статистически значимых изменений практически по всем параметрам.

Изменения были зафиксированы по шкале «Добровольный уход из жизни», которая определяет собственно наличие суицидального риска, а также затронули компоненты, которые формируют суицидальные намерения. По результатам статистической обработки было замечено, что у обучающихся подросткового возраста были снижены показатели по следующим шкалам: алкоголь, наркотики; несчастная любовь; противоправные действия; деньги и проблемы с ними; потеря смысла жизни; чувство неполноценности, ущербности, уродливости; школьные проблемы и отношения с окружающими. Данные изменения говорят о снижении наличия стрессогенных проблем, влияющих на состояние психологического комфорта респондентов.

Следует отметить, что статистически значимых изменений по шкале «Семейные неурядицы» не произошло, что, вероятно, обусловлено, с одной стороны, изначально низкими значениями по шкале, а с другой – невозможностью в рамках программы развития жизнестойкости обучающихся повлиять на характер отношений в семье.

Итак, анализ полученных в результате апробации программы данных позволяет утверждать, что у респондентов произошли существенные позитивные изменения как по уровню жизнестойкости и его компонентам, так и по уровню суицидального риска и

стрессогенным проблемам, влияющим на психологический комфорт обучающихся, что доказывает эффективность разработанной нами программы и подводит к выводу, что жизнестойкость является важным фактором нивелирования риска суицида и ее формирование позволяет профилактировать суициды у обучающихся.

Заключение. В наше время риски суицида возрастают, в частности подобные случаи чаще всего наблюдаются у обучающихся подросткового возраста, вследствие этого профилактика суицида становится одной из первоочередных задач в системе образования.

В ходе экспериментального исследования мы установили, что значимые изменения были зафиксированы по всем параметрам жизнестойкости и по следующим шкалам, определяющим наличие суицидального риска: добровольный уход из жизни; алкоголь, наркотики; несчастная любовь; противоправные действия; деньги и проблемы с ними; потеря смысла жизни; чувство неполноценности, ущербности, уродливости; школьные проблемы и отношения с окружающими. Проведенное нами исследование позволяет утверждать, что жизнестойкость влияет на риски суицида и ее формирование позволяет профилактировать суициды у обучающихся.

Таким образом, результаты исследования могут быть использованы с целью нивелирования суицидального риска у обучающихся через формирование жизнестойкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л. А. Александрова. – Текст : электронный // Известия Южного федерального университета. Технические науки. Раздел: психология здоровья и безопасности человека. – 2005. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostavlyayuschih-zhiznestroykosti-lichnosti-kak-osnove-ee-psihologicheskoy-bezopasnosti-v-sovremennom-mire?ysclid=lex341vls2478958726> (дата обращения: 15.07.2023).
2. Баринаева, Е. С. Личностные ресурсы как факторы нивелирования рисков суицидального поведения обучающихся / Е. С. Баринаева, Н. Н. Васягина, Е. Н. Григорян. – Текст : непосредственный // Современный учитель – взгляд в будущее : сборник научных статей международного научно-образовательного форума, Екатеринбург, 17–18 ноября 2022 года. – Екатеринбург, 2022. – С. 280–283. – DOI: 10.26170/ST2022t1-89.

3. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко. – Текст : электронный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 1 (58). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskii-fenomen?ysclid=lewz94pk3u407818331> (дата обращения: 15.07.2023).
4. Лапкина, Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции / Е. В. Лапкина. – Текст : электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovkladayuschee-povedenie-zhiznestoykost-i-zhiznesposobnost-lichnosti-svyazponyatiy-funktsii?ysclid=lexouizgme915117977> (дата обращения: 15.07.2023).
5. Минюрова, С. А. Исследование образа смерти у подростков с разным уровнем жизнестойкости / С. А. Минюрова, Е. В. Шварева. – Текст : электронный // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. – 2013. – № 1. – С. 37–41. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21559425> (дата обращения: 15.07.2023).
6. Митрофанова, Е. Н. «Два мужества»: к концепции жизнестойкости С. Мадди / Е. Н. Митрофанова. – Текст : электронный // Вестник ПГПУ Серия № 1 «Психологические и педагогические науки». – 2018. – С. 17–26. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?ysclid=lewzgy6vae721056617&id=36944294> (дата обращения: 15.07.2023).
7. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина. – Текст : электронный // Academy. – 2017. – № 4 (19). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya?ysclid=lex4cj54tq746324549> (дата обращения: 15.07.2023).
8. Новикова, Н. А. Стресс и жизнестойкость / Н. А. Новикова. – Текст : электронный // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-zhiznestoykost?ysclid=lex057xu52337449730> (дата обращения: 15.07.2023).
9. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва : Издательство «Юрайт», 2023. – 299 с. – Текст : непосредственный.
10. Профилактические мероприятия в образовательных организациях, направленные на формирование у обучающихся позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения, в том числе с учетом влияния дистантного формата обучения : методические рекомендации / Р. Г. Дубровский. – М. : ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 84 с. – Текст : непосредственный.
11. Рогачева, Т. В. Проблема становления понятия «Жизнеспособность» в отечественной и зарубежной психологии / Т. В. Рогачева. – Текст : электронный // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2019. – № 194. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-stanovleniya-ponyatiya-zhiznesposobnost-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii?ysclid=lewaiamugf613796935> (дата обращения: 15.07.2023).
12. Сафронова, О. М. Жизнестойкость как личностный ресурс асертивного поведения молодежи / О. М. Сафронова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики психологических, педагогических и лингводидактических исследований : материалы международной научно-практической конференции, Москва, 12–13 апреля 2023 года. – Москва : Государственный университет просвещения, 2023. – С. 302–306. – EDN BADAUK.
13. Ферапонтова, М. В. Взаимосвязь степени осмысленности и уровня жизнестойкости у лиц юношеского возраста / М. В. Ферапонтова, А. А. Игошина. – Текст : непосредственный // Проблемы психологического благополучия : материалы Международной заочной научной конференции, Екатеринбург-Фергана, 01 апреля 2022 года / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург ; Фергана, 2022. – С. 508–517. – EDN HUGJEJ.
14. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова. – Москва : Издательство «Прометей», 2012. – 152 с. – ISBN 978-5-4263-0110-8. – EDN RYRXIZ. – Текст : непосредственный.
15. Чурилкина, Е. Э. Теоретический анализ отечественных и зарубежных взглядов на жизнестойкость (феномен жизнестойкости) / Е. Э. Чурилкина, А. И. Чурилкин. – Текст : непосредственный // Психология без границ: теория и практика : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Уфа, 31 октября 2022 года / отв. редактор И. П. Хох. – Уфа : Уфимский университет науки и технологий, 2022. – С. 168–174. – EDN AVQCZN.

REFERENCES

1. Aleksandrova, L. A. (2005). O sostavlyayushchikh zhiznestoikosti lichnosti kak osnove ee psikhologicheskoi bezopasnosti v sovremennom mire [On the Components of the Resilience of a Personality as the Basis of Its Psychological Security in the Modern World]. In *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskie nauki. Razdel: psikhologiya zdorov'ya i bezopasnosti cheloveka*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostavlyayushchih-zhiznestoykosti-lichnosti-kak-osnove-ee-psihologicheskoy-bezopasnosti-v-sovremennom-mire?ysclid=lex341vls2478958726> (mode of access: 15.07.2023).
2. Barinova, E. S., Vasyagina, N. N., Grigoryan, E. N. (2022). Lichnostnye resursy kak faktory nivelirovaniya riskov suitsidal'nogo povedeniya obuchayushchikhsya [Personal Resources as Factors for Leveling the Risks of Students' Suicidal Behavior]. In *Sovremennyy uchitel' – vzglyad v budushchee: sbornik nauchnykh statei mezhdunarodnogo nauchno-obrazovatel'nogo foruma, Ekaterinburg, 17–18 noyabrya 2022 goda*. Ekaterinburg, pp. 280–283. DOI: 10.26170/ST2022t1-89.
3. Evtushenko, E. A. (2016). Zhiznestoikost' lichnosti kak psikhologicheskii fenomen [Vitality of Personality as a Psychological Phenomenon]. In *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii*. No. 1 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psihologicheskii-fenomen?ysclid=lewz94pk3u407818331> (mode of access: 15.07.2023).

4. Lapkina, E. V. (2015). Sovladayushchee povedenie, zhiznestoikost' i zhiznesposobnost' lichnosti: svyaz' ponyatii, funktsii [Coping Behavior, Resilience and Resilience of Personality: Connection of Concepts, Functions]. In *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*. Vol. 21. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-zhiznestoikost-i-zhiznesposobnost-lichnosti-svyaz-ponyatiy-funktsii?ysclid=lexouizgme915117977> (mode of access: 15.07.2023).
5. Minyurova, S. A., Shvareva, E. V. (2013). Issledovanie obraza smerti u podrostkov s raznym urovнем zhiznestoikosti [Study of the Image of Death in Adolescents with Different Levels of Resilience]. In *Lichnost' u kul'ture i obrazovanii: psikhologo-gicheskoe soprovozhdenie, razvitie, sotsializatsiya*. No. 1, pp. 37–41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21559425> (mode of access: 15.07.2023).
6. Mitrofanova, E. N. (2018). «Dva muzhestva»: k kontseptsii zhiznestoikosti S. Maddi [“Two Courages”: To the Concept of Resilience S. Maddi]. In *Vestnik PGGPU Seriya № 1 «Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki»*, pp. 17–26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?ysclid=lewzgy6vae721056617&id=36944294> (mode of access: 15.07.2023).
7. Nikitina, E. V. (2017). Fenomen zhiznestoikosti: kontseptsiya, sovremennye vzglyady i issledovaniya [The Phenomenon of Resilience: Concept, Modern Views and Research]. In *Academy*. No. 4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoikosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya?ysclid=lex4cj54tq746324549> (mode of access: 15.07.2023).
8. Novikova, N. A. (2021). Stress i zhiznestoikost' [Stress and Resilience]. In *Psikhologicheskie problemy smysla zhizni i akme*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-zhiznestoikost?ysclid=lex057xu52337449730> (mode of access: 15.07.2023).
9. Odintsova, M. A., Zakharova, N. L. (2023). *Psikhologiya stressa* [Psychology of Stress]. Moscow, Izdatel'stvo «Yurait». 299 p.
10. Dubrovsky, R. G. (2021). *Profilakticheskie meropriyatiya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh, napravlennye na formirovanie u obuchayushchikhsya pozitivnogo myshleniya, printsipov zdorovogo obraza zhizni, preduprezhdenie suitsidal'nogo povedeniya, v tom chisle s uchedom vliyaniya distantnogo formata obucheniya* [Preventive Measures in Educational Institutions Aimed at the Formation of Positive Thinking among Students, the Principles of a Healthy Lifestyle, the Prevention of Suicidal Behavior, Including Taking Into Account the Influence of Distance Learning]. Moscow, FGBU «Tsentr zashchity prav i interesov detei». 84 p.
11. Rogacheva, T. V. (2019). Problema stanovleniya ponyatiya «Zhiznesposobnost'» v otechestvennoi i zarubezhnoi psikhologii [The Problem of the Formation of the Concept of “Vitality” in Domestic and Foreign Psychology]. In *Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena*. No. 194. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-stanovleniya-ponyatiya-zhiznesposobnost-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii?ysclid=lewaiamugf613796935> (mode of access: 15.07.2023).
12. Safronova, O. M. (2023). Zhiznestoikost' kak lichnostnyi resurs assertivnogo povedeniya molodezhi [Resilience as a Personal Resource of Assertive Youth Behavior]. In *Aktual'nye problemy teorii i praktiki psikhologicheskikh, pedagogicheskikh i lingvodidakticheskikh issledovaniy: materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Moskva, 12–13 aprelya 2023 goda*. Moscow, Gosudarstvennyi universitet prosveshcheniya, pp. 302–306. EDN BADAUK.
13. Ferapontova, M. V., Igoshina, A. A. (2022). Vzaimosvyaz' stepeni osmyslennosti i urovnya zhiznestoikosti u lits yunosheskogo vozrasta [Interrelation of the Degree of Meaningfulness and the Level of Resilience in Adolescents]. In *Problemy psikhologicheskogo blagopoluchiya: materialy Mezhdunarodnoi zaochnoi nauchnoi konferentsii, Ekaterinburg-Fergana, 01 aprelya 2022 goda*. Ekaterinburg, Fergana, pp. 508–517. EDN HUGJEJ.
14. Fominova, A. N. (2012). *Zhiznestoikost' lichnosti* [Vitality Personality]. Moscow, Izdatel'stvo «Prometei». 152 p. ISBN 978-5-4263-0110-8. EDN RYRXIZ.
15. Churilkina, E. E., Churilkin, A. I. (2022). Teoreticheskii analiz otechestvennykh i zarubezhnykh vzglyadov na zhiznestoikost' (fenomen zhiznestoikosti) [Theoretical Analysis of Domestic and Foreign Views on Resilience (the Phenomenon of Resilience)]. In Khokh, I. R. (Ed.). *Psikhologiya bez granits: teoriya i praktika: sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Ufa, 31 oktyabrya 2022 goda*. Ufa, Ufimskii universitet nauki i tekhnologii, pp. 168–174. EDN AVQCZN.