***Воробьева У.С.,***
***студент,***
***3 курс, кафедра социальной психологии и виктимологии***
***факультета психологии***
***Новосибирский государственный педагогический университет***
***Россия, г. Новосибирск***

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:*** *Статья посвящена анализу взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и склонностью к суицидальному поведению у подростков. В статье рассматриваются ключевые компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) и их роль как защитных факторов в условиях психологического стресса и кризиса. Эмпирическое исследование, проведенное на выборке подростков 14-17 лет, демонстрирует наличие значимой отрицательной корреляции между показателями жизнестойкости и уровнем суицидального риска. Полученные результаты подчеркивают важность целенаправленного развития жизнестойкости в подростковой среде для профилактики деструктивных форм поведения.*

***Ключевые слова:*** *жизнестойкость, суицидальное поведение, подростковый возраст, психологическая устойчивость, защитные факторы, профилактика, психологическое благополучие.*

***Annotation:*** *The article is devoted to the analysis of the relationship between the level of hardiness and the propensity for suicidal behavior in adolescents. The article discusses the key components of hardiness (commitment, control, challenge) and their role as protective factors in conditions of psychological stress and crisis. An empirical study conducted on a sample of*

*adolescents aged 14-17 demonstrates a significant negative correlation between hardiness indicators and the level of suicide risk. The obtained results emphasize the importance of targeted development of hardiness in the adolescent environment for the prevention of destructive behavior.*

***Key words:*** *hardiness, suicidal behavior, adolescence, psychological resilience, protective factors, prevention, psychological well-being.*

Подростковый возраст представляет собой критический период развития, характеризующийся повышенной эмоциональной уязвимостью, поиском идентичности и интенсивным переживанием стрессовых ситуаций. В этом контексте проблема суицидального поведения молодежи остается одной из наиболее острых в области психического здоровья. В то же время, современная психология все больше внимания уделяет не только факторам риска, но и ресурсам личности, способным противостоять кризису. Одним из ключевых конструктов, объясняющих успешное совладание со стрессом, является жизнестойкость, рассматриваемая как система убеждений, обеспечивающая мотивацию к преобразованию стрессовых событий в возможности для роста [1, с. 56].

Жизнестойкость, в концепции С. Мадди, включает три взаимосвязанных компонента: вовлеченность – убежденность в важности и интересе к происходящему; контроль – вера в свою способность влиять на ход событий; принятие риска – восприятие жизненных изменений как вызова, а не угрозы. Эти установки формируют общий стиль поведения, позволяющий человеку эффективно справляться со стрессорами, тем самым снижая вероятность развития депрессивных и суицидальных тенденций. Вовлеченность помогает подростку оставаться включенным в социальные связи и значимые виды деятельности даже в трудных обстоятельствах, что противостоит социальной изоляции – одному из ключевых факторов суицидального риска. Контроль способствует формированию активной

позиции и поиску решений, а не уходу в беспомощность. Принятие риска позволяет воспринимать кризисы как возможность для развития, а не как непреодолимую угрозу, что снижает уровень катастрофизации и тревоги.

Важно отметить, что данные компоненты не существуют изолированно, а взаимодействуют друг с другом, создавая синергетический эффект, который и определяет общую способность личности к преодолению трудностей. Подросток с высоким уровнем жизнестойкости, сталкиваясь с неудачей (например, конфликтом со сверстниками или учебной неуспеваемостью), скорее интерпретирует ее как временное препятствие (контроль), увидит в ней потенциал для личностного роста (принятие риска) и сохранит интерес к другим значимым сторонам жизни (вовлеченность). Такая мировоззренческая позиция выступает мощным буфером против формирования суицидальных мыслей, которые чаще всего возникают на фоне ощущения тупика, безнадежности и потери смысла.

Эмпирическое исследование взаимосвязи данных конструктов было проведено нами на выборке учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ г. Новосибирска (N=120, возраст 14-17 лет). Для диагностики использовались: «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, а также «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой). Статистическая обработка данных включала корреляционный анализ по Пирсону.

***Таблица 1.***

**Результаты корреляционного анализа взаимосвязи компонентов жизнестойкости и уровня суицидального риска**

| Показатель | Общий уровень жизнестойкости | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|---|---|---|---|---|
| **Уровень суицидального риска** | -0,72* | -0,65* | -0,68* | -0,59* |

***Примечание**** *корреляция значима на уровне* $p < 0,01$

Как видно из Таблицы 1, все компоненты жизнестойкости демонстрируют статистически значимые отрицательные корреляции с общим уровнем суицидального риска. Наиболее сильная обратная связь наблюдается между общим уровнем жизнестойкости и суицидальным риском ($r = -0.72$). Это позволяет рассматривать жизнестойкость как интегральный психологический ресурс, существенно снижающий вероятность формирования суицидальных намерений в подростковой среде. Подростки с высокими показателями контроля и вовлеченности склонны воспринимать трудности как преодолимые и видеть смысл в активных действиях, что является ключевым барьером на пути к отчаянию и пассивности, характерным для суицидального мышления [2, с. 112]. Интересно отметить, что компонент «контроль» показал более тесную связь с суицидальным риском, чем «принятие риска». Это может свидетельствовать о том, что для подростков особенно важным защитным фактором является чувство субъективного контроля над своей жизнью, возможность влиять на события, что противостоит ощущению безнадежности – центральному когнитивному компоненту суицидальности.

Проведенное исследование подтверждает наличие выраженной обратной связи между уровнем жизнестойкости и склонностью к суицидальному поведению у подростков. Компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) выступают мощными внутренними защитными факторами, опосредующими совладание со стрессом и снижающими суицидальную уязвимость. Полученные данные имеют важное практическое значение для психологической службы в образовательных учреждениях.

Программы профилактики суицидального поведения среди подростков должны включать в себя целенаправленные тренинги и психолого-педагогические мероприятия, нацеленные на развитие навыков, укрепляющих жизнестойкость: формирование активной жизненной позиции,

повышение самоэффективности и развитие когнитивной гибкости в оценке жизненных событий через дискуссионные клубы и рефлексивные практики.

Важно, чтобы такая работа носила системный характер и начиналась уже в раннем подростковом возрасте, создавая у личности прочный внутренний ресурс для преодоления неизбежных кризисов взросления.

**Использованные источники:**


1. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как ресурс личности в преодолении кризисов / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Психологические исследования. — 2016. — Т. 9, № 48. — С. 55–67.
2. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость в структуре личности и ее связь с совладающим поведением и психологическим благополучием / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. — 2017. — Т. 13, № 3. — С. 105–115.
3. Чхартишвили, А. Г. Суицидальное поведение: факторы риска и профилактика в подростковой среде / А. Г. Чхартишвили // Вопросы психологии. — 2019. — № 5. — С. 44–52.
4. Maddi, S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth / S. R. Maddi. — Springer, 2013. — 150 p.
5. Психологическая профилактика суицидального поведения подростков в образовательной среде: методические рекомендации для педагогов-психологов. [Электронный ресурс]. URL: https://www.psy.su/feed/7891/ (дата обращения: 15.09.2025).