

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и  
социальной психологии

**Связь стрессоустойчивости личности и риска суицидального поведения девушек и юношей**

АВТОРЕФЕРАТ дипломной работы

Студентки 4 курса 462 группы  
направления 37.04.01 «Психология»

Матюниной Анны Сергеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры общей и социальной  
психологии  
Канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

А.Ю. Смирнова

дата, подпись

Зав. кафедрой  
Общей и социальной  
психологии  
декан, доктор псих.наук, кан.псих. наук

\_\_\_\_\_

Л.Н. Аксеновкая

дата, подпись

Саратов 2020 год

**Введение.** Стресс - это естественное чувство неспособности справиться с конкретными требованиями и событиями. Тем не менее, стресс может стать хроническим заболеванием, если человек не предпримет шаги для его решения. Эти требования могут исходить от работы, отношений, финансового давления и других ситуаций, но все, что представляет собой реальную или предполагаемую проблему, или угрозу для благополучия человека, может вызвать стресс. Стресс может быть мотиватором и даже может понадобиться, чтобы выжить. Боевой или полетный механизм тела сообщает человеку, когда и как реагировать на опасность. Однако, если организм работает слишком легко или если в то же время слишком много стрессоров, это может ухудшить психическое и физическое здоровье человека и причинить вред. Термин «стресс» введен в науку канадским учёным-физиологом Г. Селье в 1936 г. Он обнаружил «синдром ответа на раздражение как таковое». Данный синдром получил название «триады», которая включала в себя: увеличения и повышение активности коркового слоя надпочечников; уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез; точечные кровоизлияния в слизистой оболочке желудка и кишечника. Г. Селье сопоставил эти реакции с симптомами, характерными для любого заболевания, и объединил их в единую систему на основе идентичного механизма управления этими реакциями и общего процесса развития. Актуальность проблемы заключается в увеличении числа самоубийств среди молодежи сегодня из-за большого количества стрессов в современном обществе, а также в снижении толерантности к суицидам стресса в условиях длительного воздействия стресса.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что решаемые им проблемы связаны с реальными задачами в области практической психологии и педагогической психологии. Материалы этой работы могут быть использованы практикующими психологами, школьными психологами и учителями для работы с людьми, у которых есть проблемы с самоопределением, потерей, стрессом, депрессией, рекомендациями по потере жизни, низкой устойчивостью к стрессу и на грани суицидального поведения, а также того, кто уже пробовал. Данное исследование может также использоваться в качестве теоретической основы для разработки программы обучения и мер по предотвращению самоубийств, избавлению от стресса и повышению стрессоустойчивости человека. Как мы знаем стрессоустойчивые люди всегда готовы к разным переменам в жизни. Они с легкостью преодолевают трудности даже в самых стрессовых ситуациях. И обычно таким людям, сложно менять свои установки, поведение, взгляды и даже речь. У людей с низкой стрессоустойчивостью может быть многое связано со

многими факторами. Средовые факторы, экономические условия, семейное положение, современное общество. Большинство из этого психоэмоциональное напряжение в различных жизненных ситуациях и т.д.

Парни и девушки лет 14-15 и до 23-24 обычно нестрессоустойчивые и становятся уязвимыми. Молодые люди с проблемами психического здоровья, такими как беспокойство, депрессия, биполярное расстройство или бессонница, подвергаются более высокому риску суицидальных мыслей. Эта проблема становится все более актуальной. И заключение этой проблемы в том, что каждый год число суицидов увеличивается как следствия большого количества стрессов в современном обществе, а также снижение стрессоустойчивости суицидентов в условиях продолжительного стрессового воздействия. Знаете ли вы, что Россия входит в тройку лидеров по числу самоубийств? В общей сложности за год счёты с жизнью сводят почти 800 тысяч человек. Получается, что один житель России совершает суицид каждые 12 минут. Нас очень заинтересовала эта тема. Поэтому, мы проводили свое собственное исследование.

**Цель работы:** изучить связь стрессоустойчивости и риска суицидального поведения у девушек и юношей.

**Предмет исследования:** связь стрессоустойчивости и риска суицидального поведения у девушек и юношей.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость личности

**Задачи исследования:**

- 1) Провести теоретический анализ проблемы связи между риском суицидального поведения и стрессоустойчивостью человека.
- 2) Организовывать и проводить исследования.
- 3) Обрабатывать и интерпретировать результаты.

**Гипотезы исследования:**

- 1) связь стрессоустойчивости личности и риски суицидального поведения у юношей и девушек имеет

свои особенности.

**Методы исследования:**

1. Изучение теоретической литературы по проблеме исследования
2. Эмпирические методы  
-Тестирование
3. Методы математико-статистической обработки данных  
-Программа SPSS Statistic

**Методики исследования:**

1. Опросник САН;
2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге;
3. Тест самооценка психических состояний Айзенка;
4. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера;
5. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

**Эмпирическая база исследования:** исследование проводилось на базе университета. В исследовании приняло участие 60 человек, в возрасте от 17 до 22 лет.

**Основная часть.** В первой главе обобщая обзор литературных источников, можно констатировать, что, несмотря на глубокий и неутолимый интерес к проблемам самоубийств и устойчивости к стрессу на протяжении многих веков, они все еще развиваются довольно плохо. Все исследования по этому вопросу являются периодическими, чтобы сделать вывод, например, о логической закономерности связи между самоубийством и стрессоустойчивостью. Самоубийство в настоящее время является предметом междисциплинарных научных исследований, в которых социология, антропология, психология и психиатрия предоставляют важную информацию о самоубийстве. Проблема самоубийства и толерантности к стрессу все еще недостаточно развита, чтобы делать выводы, например, о логической регулярности связи между явлениями самоубийства и толерантностью к стрессу. Причины стресса разные и носят иной характер. Устойчивость к стрессу как показатель устойчивости к стрессу является неотъемлемой частью эффективности управленческой деятельности и мероприятий, которые особенно повышают производительность труда. Стессоустойчивость - это личностная черта, которая является хорошим показателем стрессоустойчивости. Устойчивость человека к стрессу необходима не только для обеспечения общественного порядка и безопасности жизни населения в экстремальных условиях, но и для устойчивости и социальной адаптации. Это личностная черта, которая может быть развита. Само по себе самоубийство заслуживает не только философских исследований, но и является источником понимания различных философских разделов: моральной психологии, этической теории, социальной и политической философии, метафизики личности и теории действия. Самоубийство также является областью, в которой философские интересы пересекаются с интересами эмпирических наук. Коллективные усилия философов и других продолжают освещать одну из самых загадочных форм человеческого поведения. Что можно сказать о возрастных и гендерных аспектах суицидального поведения? У женщин больше попыток самоубийства, а у мужчин - суицидов. Стресс сильно варьируется между мужчинами и женщинами. Самоубийство обычно составляет в возрасте 14-24 лет, и уровень самоубийств увеличивается с возрастом. Стресс также может помочь вам подняться, чтобы справиться с трудностями. Это то, что держит вас в напряжении во время презентации на работе, повышает вашу концентрацию, когда вы пытаетесь выиграть игру, и побуждает вас готовиться к экзамену, когда вы предпочитаете смотреть телевизор. Но после определенного момента стресс перестает быть полезным и начинает наносить серьезный ущерб вашему здоровью, настроению, продуктивности, отношениям и качеству жизни. Стессоустойчивость- является интегральным

качеством человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью и низким уровнем тревожности. Французский психолог, специалист по экспериментальной психологии Поль Фресс давал стрессоустойчивости такое определение «совокупность индивидуальных психологических свойств, которые выступают в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний»

Во второй главе можно отметить, что результатом данного исследования были надежные результаты, которые коррелируют с основными целями эмпирического исследования, указанными в процессе:

1) в результате нашего исследования одновыборочному тесту Колмогорова-Смирнова подтвердили, что анализируемые нами данные имеют нормальное распределение и являются надежными. Используя эту статистическую процедуру, мы также обнаружили, что для нашего корреляционного анализа необходимо выбрать двусторонний критерий Пирсона.

2) Используя корреляционный анализ, мы обнаружили связь между стрессоустойчивостью и риском суицидального поведения у юношей и девушек:

**а)** При выполнении корреляций для всей выборки, включая юношей и девушек, мы обнаружили положительную корреляцию между шкалами «Самочувствие», «настроение», «тревожность», «фрустрация», «агрессивность», «ригидность», «ситуативная тревожность», «Личная тревожность», «Уровень стрессоустойчивости» и «Уровень суицидального поведения». Наибольшая положительная корреляция в этом случае находится между шкалой «Степень толерантности к стрессу» и шкалой «Уровень суицидального поведения». Корреляция между шкалой «Уровень суицидального поведения» и шкалой «активность» отрицательная.

**б)** в группе девушек корреляционный анализ выявил положительную корреляцию между шкалами «самочувствие», «настроение», «тревожность», «фрустрация», «агрессивность», «ригидность», «ситуативная тревожность», «личная тревога», «уровень стрессоустойчивости», и шкала «Уровень суицидального поведения». Существует также отрицательная корреляция между шкалой «Уровень суицидального поведения» и шкалой «Активность».

**в)** в группе юношей анализ выявил положительную корреляцию между шкалами «самочувствие», «активность», «настроение», «тревожность», «агрессивность», «Ригидность», «ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «уровень стрессоустойчивости» и шкала «Уровень подверженности суицидальному поведению». Существует также отрицательная корреляция между шкалой «Уровень суицидального поведения» и шкалой «Фрустрация».

В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что существует связь между стрессоустойчивостью человека и риском суицидального поведения у девушек и юношей.

**Заключение.** На основании результатов исследования, целью которого было описание характеристик толерантности к личностному стрессу и риска суицидального поведения, выявление связи между ними у юношей и девушек, можно сделать вывод, что работа и результаты, выраженные в ней, отражают содержание представленных тем исследования. Отсюда можно предположить, что цель нашей работы достигнута. Теоретический анализ литературных источников выявил много фактов, отражающих современное состояние изучения таких явлений, как стрессоустойчивость и суицидальное поведение. Во-первых, было установлено, что, несмотря на постоянный интерес к этому вопросу на протяжении многих веков, все исследования по этому вопросу являются периодическими. Не существует длительных продольных исследований, которые бы давали точную картину изменений устойчивости человека к стрессу не только под влиянием внешних факторов, но и под влиянием меняющегося мировоззрения и восприятия человека. Кроме того, нет четкого представления о стимулирующих механизмах стрессоустойчивости. Очень мало научно разработанных данных о том, почему одна часть людей, испытывающих различные стрессовые состояния, возвращается в свое обычное состояние после окончания стрессовых факторов, а другая часть попадает в состояние посттравматического стресса, что затрудняет адаптацию к их обычным условиям жизни, и приводит к различным неадаптивным формам поведения. Существует открытый вопрос о тонкой грани между людьми, которые уже находятся на пути к самоубийству, и теми, у кого еще есть силы сражаться. Почему кажется, что люди уже определились с самоубийством, они до сих пор не решились. И как поймать эту ветку для будущего использования в профилактике самоубийств. И, конечно же, очень скромные исследования в области гендерных исследований феномена стрессоустойчивости. Есть только начальные предпосылки для исследований в этой области, которые, мы надеемся, будут развиваться

более активно в будущем. В определенной степени наша работа заполнила этот большой пробел в изучении этих явлений, а также в изучении их связи. В процессе исследования были выявлены основные теоретические аспекты, представлены рабочие определения, наиболее полно отражающие основные характеристики исследуемого явления:

1) Стрессоустойчивость - это неотъемлемое качество человека, которое характеризуется эмоциональной стабильностью и низким уровнем тревоги. Стрессоустойчивость часто определяется или сравнивается с реальной адаптацией к стрессовым ситуациям. Основной индивидуальной характеристикой содержания стресса является адаптация или устойчивость к стрессу. Это явление (качество, свойство, особенность) считается характеристикой, влияющей на продуктивность и успешность деятельности, особенно с функциональных позиций. Находясь в постоянно активной социальной ситуации, человек обязан иметь иммунный ответ на все факторы, которые могут нарушить его психическое и психологическое равновесие.

2) Суицидальное поведение - - агрессивное поведение, проявляющееся в форме фантазий, мыслей, идей или действий, направленных на причинение себе вреда или самоуничтожение и мотивированных, по крайней мере, до минимума, явными или скрытыми намерениями умереть. Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, эксперименты, попытки. Это процесс, который может занять десятилетия. Это форма необычного поведения, одно из проявлений агрессии. Мы обычно думаем, что агрессия внешняя. Однако есть и автоагрессия, т.е. агрессия друг против друга и ее крайняя форма самоубийство.

3) Самоубийственный акт считается результатом действия многих «основных» факторов риска друг с другом и с «запускающими» (запускающими) факторами, связанными с кризисной ситуацией и субъективным отношением к человеку, который важен для него.

**В эмпирической части мы решили основную цель исследования:** Используя статистический метод корреляционного анализа, выявлены связи между стрессоустойчивостью человека и риском суицидального поведения у юношей и девушек. Шкалы, определяющие устойчивость юношей и девушек к стрессу, положительно коррелировали со шкалой, определяющей риск суицидального поведения, за исключением нескольких, которые также коррелировали, но отрицательно. В этом



контексте можем утверждать, что гипотеза о существовании связи между стрессоустойчивостью человека и риском суицидального поведения у юношей и девушек была подтверждена.

Данные результаты могут быть использованы в области практической психологии, практических психологов, школьных психологов и учителей, работающих с людьми, которые испытывают проблему самоопределения, распадаются, испытывают стресс, депрессию, потерю жизненных инструкций, низкую стрессоустойчивость и находятся на грани суицидального поведения, а также тех, кто уже попробовал (суицид). Исследование может также использоваться в качестве теоретической основы для разработки программы обучения и мер по предотвращению самоубийств, избавлению от стресса и повышению стрессоустойчивости человека. Чтобы предотвратить дальнейшее увеличение числа самоубийств, людям необходимо предоставлять своевременную помощь и поддержку, по крайней мере, на уровне консультаций. И для того, чтобы быть более эффективным в применении методов реабилитации, необходимо постоянно ссылаться на классику, зарубежную литературу и методы не только для лечения населения, но и для выявления причин, которые заставляют людей совершать самоубийства, чтобы максимально устранить себя. Основной связью в предотвращении самоубийств является анонимная телефонная служба («телефон доверия»). Цель телефонной службы состоит в том, чтобы предложить любому человеку, находящемуся в кризисной ситуации, любого человека, который рассматривает возможность самоубийственного телефонного контакта с сотрудником, который готов услышать его или ее как друга, который может помочь участнику преодолеть кризисную ситуацию, с которой он или она столкнулись. Среди принципов обслуживания особое место занимают доверительные отношения, абсолютная секретность, запрет на требовательное вознаграждение за услуги и запрет на любое давление. Принципы работы обслуживающего персонала - «не судить, не критиковать и не удивляться», а помогать абоненту самостоятельно принимать правильные решения. Население широко информировано о наличии «телефонов доверия», но о самоубийствах не сообщается, только что «помощь находится в затруднительном положении, безнадежности и депрессии». Следует расширить инфраструктуру для оказания психологической помощи юношей и девушек через общеобразовательные, высшие учебные и медицинские учреждения. Также необходимо регулярно контролировать психическое состояние не только детей и подростков, но и людей молодого возраста, потому что в этом возрасте человек начинает искать себя как личность. Необходимо проводить воспитательную работу с родителями и уже взрослыми учениками в среде возможного

самоубийства с семьей. На национальном уровне проблема самоубийства и ее решение должны быть легализованы, и должна быть создана система для необходимой регистрации попыток самоубийства и последующего мониторинга экспертов. Например, в Соединенных Штатах каждый, кто пытается совершить самоубийство, проходит специальную реабилитацию. Также важно знать суицидальное поведение в своем окружении и основы оказания помощи потенциальным самоубийцам.

Диагноз пре-суицидального синдрома имеет профилактическое значение. Пациентам, предваряющим самоубийство, которые испытывают стресс и находятся в дезадаптивном состоянии, нужна индивидуальная, групповая и семейная психотерапия. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди более глубоко раскрывают свои страдания и беспокойство. Если депрессивный человек не хочет сотрудничать и не обращается за помощью к профессионалам, то семейная терапия является еще одним методом лечения. Отчаявшийся человек обычно дает сигналы о возможном самоубийстве и просит помощи. И, конечно, ситуация не будет разрешена до тех пор, пока человек-самоубийца не приспособится к жизни, пока он или она снова не станет устойчивым к стрессу. Полученные данные могут быть использованы для решения многих задач в области практической психологии. Тем не менее, существует необходимость в более широком изучении связи между стрессоустойчивостью человека и риском суицидального поведения юношей и девушек. Как показывает наша работа, изучение связи между двумя явлениями - стрессоустойчивостью и самоубийством - является огромной областью для углубленных научных исследований.