

**Гайфуллина Наталья Геннадиевна,**  
старший преподаватель кафедры психологии,  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
Елабужский институт, г. Елабуга  
e-mail: [ng.gaifullina@gmail.com](mailto:ng.gaifullina@gmail.com)

**Гараева Гульнара Газинуровна,**  
педагог-психолог,  
колледж Елабужского института  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,  
г. Елабуга  
e-mail: [garaeva.gulnara2000@mail.ru](mailto:garaeva.gulnara2000@mail.ru)

## **ОЦЕНКА РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА, СКЛОННЫХ К СУИЦИДУ**

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты сравнения обучающихся, склонных и не склонных к суицидальному риску по параметрам резильентности. Нами были исследованы следующие составляющие резильентности: социально-психологическая адаптация, тревожность, агрессия, депрессия. Было выявлено, что обучающиеся группы риска по суицидальному фактору отличаются более низкой социально-психологической адаптацией, имеют высокий уровень агрессии и тревожности. Все различия имеют высокий уровень достоверности ( $p < 0,001$ ). Таким образом, считаем, что обучающиеся группы риска нуждаются в развитии навыков, повышающих резильентность, что способствует, в свою очередь, к купированию риска суицида.

**Ключевые слова:** обучающиеся колледжа, риск суицида, резильентность, социально-психологическая адаптация, тревожность, агрессия, депрессия.

**Gaifullina Natalia Gennadijevna,**  
Senior Lecturer at the Department of Psychology,  
Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga  
e-mail: [ng.gaifullina@gmail.com](mailto:ng.gaifullina@gmail.com)

**Garayeva Gulnara Gazinurovna,**  
educational psychologist,  
College of the Yelabuga Institute,  
Kazan Federal University, Elabuga  
e-mail: [garaeva.gulnara2000@mail.ru](mailto:garaeva.gulnara2000@mail.ru)

## **ASSESSMENT OF RESILIENCE IN COLLEGE STUDENTS WHO ARE SUICIDAL**

**Abstract.** This article presents the results of comparing students who are prone and not prone to suicidal risk according to the parameters of resistance. We have studied the following components of resistance: socio-psychological adaptation,

anxiety, aggression, depression. It was revealed that the students at risk of suicide are characterized by lower socio-psychological adaptation, have a high level of aggression and anxiety. All differences have a high level of confidence ( $p < 0.001$ ). Thus, we believe that at-risk students need to develop skills that increase resistance, which in turn contributes to reducing the risk of suicide.

**Keywords:** college students, suicide risk, resilience, socio-psychological adaptation, anxiety, aggression, depression.

В современном мире высоко ценятся специалисты, которые способны эффективно приспосабливаться к изменяющимся, порой сложным или даже непредсказуемым условиям и ситуациям. Период обучения в университете или колледже ставит перед студентами одни из наивысших требований к способности быстрой адаптации. Это связано с необходимостью строить жизненные стратегии и планы, осваивать множество дисциплин, взаимодействовать с преподавателями и сокурсниками, а также справляться с высокой учебной нагрузкой. К этому добавляются стрессовые факторы, влияющие на психическое и физическое здоровье любого современного человека: проблемы экологии, климатические изменения и природные катастрофы; техногенные катастрофы; экономическая нестабильность; военные конфликты, террористические угрозы; постоянный поток негативной информации; конфликты в семье, трудности в личных отношениях, отсутствие поддержки и одиночество; социальные, политические и культурные изменения.

Исследователи из многих стран проявляют все больший интерес к теме устойчивости человека в образовательной деятельности и влиянию факторов повседневной жизни на умение быстро адаптироваться. Современные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) определяют обязанности, связанные с диагностикой и решением проблем в обучении, а также разработкой и реализацией плана личностного роста обучающихся. Для решения этих проблем большое значение имеет фактор резильентности.

В российской литературе нет единого мнения относительно феномена резильентности. Некоторые ученые рассматривают этот феномен как врождённое качество личности и связывают его с понятием «жизнеспособность», что относится к способности индивида адаптироваться к различным условиям жизни, преодолевать трудности и сохранять психическое здоровье. Жизнеспособность может касаться как личных ресурсов и навыков, так и социальных и экологических факторов, которые влияют на благополучие человека. Другие же исследователи подходят к феномену резильентности в контексте адаптации и дезадаптации, определяя её как компетенцию или умение, а также как способность достойно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и преодолевать трудности.

Некоторые исследователи полагают, что академическая резильентность связана с врождённой способностью к адаптации, в то время как другие утверждают, что её формирование зависит, прежде всего, от социально-культурного статуса семьи и её социальных ресурсов.

О.А. Селиванова в соавторстве с другими исследователями определяют термин «резильентность» как способность индивида справляться с проблемами и трудностями в неблагоприятных моментах жизни, а также сохранять психологическое равновесие в опасных ситуациях для личности [4, с. 192-193]. Исследователь Н. Аби-Хашем считает, что резильентность представляет собой навык, который человек осваивает и накапливает, чтобы он был готов к использованию в условиях серьезного кризиса, продолжительной нужды или тяжелого испытания [4, с. 193].

Е.А. Белан подчеркивает, что резильентность проявляется в способности человека преодолевать трудности, мешающих полноценному осуществлению жизненных задач [1, с. 3-4].

С.В. Климова акцентирует внимание на связи резильентности с трудными жизненными обстоятельствами, которые можно рассматривать как специфические условия, негативно влияющие на поведение и мировосприятие человека на определенном этапе его жизни [3, с. 161].

Анализ представленных утверждений даёт возможность рассматривать резильентность следующим образом. Резильентность студентов – это их умение осознавать сложные жизненные обстоятельства с целью успешного их преодоления, способность быстро адаптироваться к непредвиденным и трудным жизненным ситуациям для достижения личностного роста. Иными словами, это умение эффективно использовать свою внутреннюю энергию для продвижения вперед в сложных условиях жизни.

Считаем, что склонность к суициду – это противоположное свойство личностной резильентности.

Если резильентность – это способность как можно с наименьшими потерями и быстро восстанавливать потерянные ресурсы личностью, то склонность к суициду – отсутствие сил, желания, установки на выживание, адаптацию, возвращение к гомеостазу.

Суицидальный риск может быть связан с различными психическими расстройствами (например, депрессия, тревожные расстройства, шизофрения), а так же с тяжелыми жизненными событиями (например, потеря близкого человека, развод родителей, трудности взаимоотношений с окружающими и др.), при которых личность ощущает себя беспомощной, неспособной к изменению ситуации, а так же с предыдущими попытками решения проблем через суицидальное поведение.

Таким образом, мы предполагаем, что личность, склонная к суициду, будет иметь более низкий уровень резильентности по сравнению с нормотипичной личностью.

В нашем исследовании приняли участие студенты колледжа Елабужского института Казанского федерального университета в возрасте 16-18 лет (202 респондента). Для изучения аспектов резильентности студентов колледжа были использованы следующие методики:

1. Тест социально-психологической адаптации (К. Роджерс). Данный тест помогает оценить такие параметры личности как: адаптивность; принятие себя;

принятие других; эмоциональный комфорт; интернальность, стремление к доминированию.

2. Опросник диагностики агрессии Басса-Перри (А. Басс, М. Перри) позволяет оценить уровень физической агрессии, гнев, враждебность.

3. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, выявляет личностную и ситуативную тревожность личности.

4. Шкала депрессии (Адаптирована Т. И. Балашовой) позволяет оценить степень выраженности депрессивного состояния.

Всех респондентов распределили на две выборки – склонных к суицидальному риску и не склонных при помощи методики «Предварительная оценка состояния психического здоровья (В.Н. Краснова)».

По результатам оценки 34 респондента оказались в группе склонных к суициду, остальная часть выборки – не склонных (168 испытуемых).

Далее по каждому параметру резильентности нами был проведен сравнительный анализ между выборками при помощи статистического критерия t-Стьюдента.

Таблица 1 – Статистические различия между показателями резильентности

Показатели	Средние значения показателя группы лиц, склонных к суицидальному риску (n=34)	Средние значения показателя группы лиц, не склонных к суицидальному риску (n=168)	Уровень статистических различий по критерию t-Стьюдента
личностная тревожность	45,61	31,07	p < 0,001
ситуативная тревожность	44,5	29,79	p < 0,001
депрессия	42,43	30,76	p < 0,001
физическая агрессия	21,27	16,44	p < 0,001
гнев	18,81	11,3	p < 0,001
враждебность	19,54	13,86	p < 0,001
адаптивность	61,3	78,04	p < 0,001
самопринятие	74,3	87,39	p < 0,001
принятие других	66,4	83,24	p < 0,001
эмоциональный комфорт	33	82,21	p < 0,001
интернальность	68	83,02	p < 0,001
стремление к доминированию	55,25	63,1	P = 0,003

Из таблицы 1 видно, что по всем показателям, относящимся к резильентности личности, группа лиц, склонных к суициду менее адаптивна, ее уровень резильентности недостаточен, чтобы справиться с повседневными

стрессовыми ситуациями. Личностная и ситуативная тревожность выше у группы риска, что является фактором, нарушающим равновесие личности, тратящей много энергии на поддержание себя в трудных ситуациях. Уровень депрессии также выше, что указывает на связь группы риска со склонностью уходить в глубокие переживания, неспособность воспользоваться дополнительными ресурсами для решения сложных жизненных ситуаций или наличие жёсткой установки на её необратимость, неверие в благоприятное будущее. Повышенный уровень агрессии можно объяснить общим напряжением, защитным механизмом личности в ситуации дезадаптации или неумением реагировать другими способами. Общий уровень адаптивности и в частности – принятие себя, других, эмоциональный комфорт ниже у группы риска, что указывает на дисгармонию во взаимоотношениях с окружающими и самим собой данных респондентов. Показатели интернальности и стремление к доминированию также ниже, чем у нормотипичных студентов. То есть, обучающиеся группы риска не готовы нести ответственность за то, что с ними происходит, скорее всего, именно по этой причине они и не чувствуют возможности доминировать над другими, проявлять себя.

Таким образом, считаем, что студенты группы риска нуждаются в психологическом сопровождении и развитии навыков резильентности.

### Список литературы

1. Белан Е.А. Теоретические и методические аспекты изучения трудных жизненных ситуаций // Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 35-летию Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского) / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. – С. 3-7.

2. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И. И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8 – № 3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919979> (дата обращения: 02.09.2024)

3. Климова С.В. Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнение понятийного содержания термина // СГН. – 2021. – №1 (5). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-v-sotsialnoy-rabote-s-molodezhyu-utochnenie-ponyatiynogo-soderzhaniya-termina> (дата обращения: 12.09.2024)

4. Ярошевич А.С. Взаимосвязь психологической резильентности и компонентов парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию студентов педагогических специальностей // Психология человека в образовании. – 2024. – Т. 6. – № 2. – С. 191–198.