

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**КОЗЫРСКАЯ Ирина Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент

**СКОРОБОГАТОВА Юлия Павловна**

магистрант

Челябинский государственный университет

г. Челябинск, Россия

*Статья посвящена исследованию взаимосвязи уровня тревожности и склонности к суицидальному поведению у студентов. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональных нагрузок среди молодежи, увеличением числа тревожных расстройств и проявлений деструктивного поведения. Проведен теоретический анализ научной литературы, описаны основные подходы к пониманию тревожности и суицидального поведения. Эмпирическое исследование показало, что высокий уровень тревожности способствует формированию суицидальных тенденций.*

**Ключевые слова:** депрессия, психическое здоровье, стресс, суицидальное поведение, тревожность, юношеский возраст.

Проблема психического здоровья юношей и девушек в современном обществе приобретает особую актуальность. Современные студенты сталкиваются с высокими учебными и социальными нагрузками, постоянным стрессом и неопределенностью будущего. Всё это повышает риск развития тревожных состояний, депрессии и деструктивного поведения, включая суицидальные мысли и действия.

Цель исследования - выявление взаимосвязи тревожности и склонности к суицидальному поведению в юношеском возрасте.

Достижение поставленной цели предполагало решение следующих задач: теоретико-методологическое обоснование проблемы тревожности и склонности к суицидальному поведению в отечественной и зарубежной психологической науке; анализ психологических особенностей юношеского возраста; организация и проведение эмпирического исследования взаимосвязи тревожности и склонности к суицидальному поведению в юношеском возрасте.

В процессе проведения исследования использованы методы: теоретический анализ психологической, педагогической и медицинской литературы по проблеме тревожности и суицидального поведения; эмпирические методы психологической диагностики: анкетирование, тестирование; методы математической статистики: методы первичной математической обработки данных (вычисление средних значений, стандартных отклонений, медиан, асимметрии и эксцесса, определение процентных соотношений); критерий нормальности распределения Шапиро-Уилка; корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

Тревожность рассматривается как важный показатель психического состояния личности. Она может выступать как ситуативное эмоциональное состояние (тревога), так и как устойчивое личностное образование (тревожность).

Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью. Наличие тревожности как устойчивого образования, свидетельствует о нарушении в личностном развитии, препятствующее нормальному развитию, деятельности, общению. Тревожность рассматривается здесь как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты [2].

Л.И. Божович рассматривала тревогу как эмоциональное состояние, возникающее при противоречии между мотивами и оценкой собственных возможностей. Это говорит о том, что тревога появляется, когда ребёнок хочет поступить

правильно, но сомневается, что сможет и он боится не оправдать ожиданий взрослых или возникает конфликт между внутренними побуждениями (например, желанием быть хорошим учеником) и внешними обстоятельствами (страх наказания, непонимание, неуверенность) [1].

З. Фрейд рассматривал тревожность как сигнал опасности, активирующий защитные механизмы психики. К. Хорни вводила понятие «базальной тревожности», формирующейся в детстве при недостатке чувства безопасности и поддержки. Э. Фромм связывал тревожность с конфликтом между стремлением к свободе и потребностью в принадлежности. В. Франкл акцентировал влияние отсутствия смысла жизни на развитие тревожных и депрессивных состояний [1]. Таким образом, тревожность является многофакторным психическим феноменом, оказывающим значительное влияние на психическое здоровье личности.

В клинико-психологической литературе суицидальное поведение рассматривается как форма активности, направленная на лишение себя жизни и включает в себя не только суицид, но и самоповреждения, попытки, суицидальные мысли, планы, фантазии и представления. Опасность суицидального поведения у детей велика в атмосфере ненависти, агрессии, грубости, несправедливости, ранящей глубокие детские чувства, - всего того, что делает ребенка потерянным и одиноким. Самоубийства часто бывают связаны не столько со стремлением умереть, сколько со стремлением избежать тяжелых семейных ситуаций и страхом перед ними. Большинство случаев суицида в среде детей подростков спровоцированы школой и семьей. Неправильное одностороннее воспитание в духе максимализма также может быть причиной повышенного риска самоубийства, особенно в тех случаях, когда у детей отсутствует чувство, что родители их любят. К совершению самоубийства ребенка может привести воспитанное родителями или окружающими чувство вины, выражающееся в том, что ребенок оценивает себя ниже других, считает себя «плохим», не имеет чувства самоуважения [6].

Юношеский возраст представляет собой переходный этап от подросткового периода к взрослости, характеризующийся становлением личностной и социальной зрелости, так же характеризуется переходом к самостоятельности, формированием мировоззрения, морального сознания и самосознания [6].

В исследовании приняли участие 97 студентов Челябинского государственного университета, в возрасте 18-22 лет, в выборку входили как мужчины, так и женщины. Участие было полностью добровольным и анонимным.

Использовались следующие методики: шкала тревожности Спилбергера - Ханина (ситуационная и личностная тревожность); шкала тревожности Кондаша (общий уровень тревожности); опросник суицидального риска Разуваевой; методика CR-45 (выявление типов суицидальных реакций: аффективные, демонстративные, истинные).

Обработка данных включала: расчет средних значений, медиан, стандартных отклонений; проверку нормальности распределения по критерию Шапиро - Уилка; корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. Эти методы позволили выявить статистически значимые взаимосвязи между тревожностью и суицидальными тенденциями.

Анализ результатов по методике Спилбергера - Ханина показал, что большинство испытуемых характеризуются умеренным уровнем ситуативной и личностной тревожности, при этом показатели распределены относительно равномерно. Незначительное смещение некоторых значений ситуативной тревожности в сторону более высоких показателей может свидетельствовать о том, что отдельные участники исследования испытывают повышенное эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях. В целом исследуемая выборка демонстрирует устойчивый средний уровень тревожности, что является важным фактором для дальнейшего анализа и сопоставления с другими психологическими характеристиками испытуемых.

По методике Кондаша установлено, что общий уровень тревожности ( $M = 53,1$ ) находится в пределах умеренных значений, при этом, наиболее

выраженной является межличностная тревожность ( $M = 15,10$ ), несколько ниже - учебная ( $M = 14,75$ ) и самооценочная тревожность ( $M = 12,94$ ), что может свидетельствовать о большой значимости ситуаций межличностного взаимодействия. Можно предположить, что контрольные работы, экзамены, ответы у доски, оценивание со стороны преподавателей – значимые факторы и ситуации связанные с учебной деятельностью – вызывают у большинства испытуемых определённое эмоциональное напряжение, однако оно не носит устойчиво выраженного или дезадаптивного характера. Так же наличие переживаний, связанных с оценкой собственных возможностей, ожиданием успеха или неудачи и сравнение себя с другими, может свидетельствовать о том, что часть испытуемых склонна испытывать неуверенность в себе и тревогу за результат собственной деятельности, однако в большинстве случаев данные переживания не достигают высокого уровня и не препятствуют адаптации. Вместе с тем анализ результатов показывает, что наиболее эмоционально значимыми для испытуемых оказываются ситуации общения со сверстниками, межличностного взаимодействия и социальной оценки, о чем свидетельствует полученный показатель межличностной тревожности. Объяснение этому факту мы связываем со страхом негативной оценки, стремлением к принятию в значимой группе и повышенной чувствительностью к мнению окружающих.

Результаты опросника Разуваевой показывают, что испытуемые в целом характеризуются умеренной выраженностью эмоциональных трудностей при сохранности личностных и социальных ресурсов. Показатели аффективности и социального пессимизма, значения по которым оказались наиболее выраженными, свидетельствуют о напряженности восприятия социальной среды и повышенной эмоциональной чувствительности.

Положительно, что большинство участников исследования демонстрируют сохранность адаптивных механизмов и достаточный потенциал психологической устойчивости, о чем свидетельствуют низкие значения по шкалам слома

культурных барьеров и максимализма, а также наличие антисуицидального фактора.

По методике CR-45 было выявлено, что склонность к суицидальным мыслям находится на уровне ниже среднего ( $M = 0,28$ ), при этом по шкале лжи зафиксирован низкий показатель ( $M = 0,26$ ), что говорит о достоверности результатов. В целом методика CR-45 показала, что респонденты юношеского возраста преимущественно характеризуются психологической устойчивостью и выявленные данные являются достоверными. Большинство участников демонстрируют низкий уровень суицидальных мыслей, что позволяет при дальнейшем анализе использовать результаты для изучения взаимосвязи между выявленными показателями тревожности и склонностью к проявлению суицидальных мыслей.

Корреляционный анализ первоначально выявил наличие значимых взаимосвязей между исследуемыми показателями. Наиболее выраженная связь обнаружена между суицидальными намерениями и склонностью к суицидальным мыслям ( $r = 0,680$ ,  $p < 0,001$ ). Общая тревожность тесно связана с учебной ( $r = 0,929$ ), самооценочной ( $r = 0,935$ ) и межличностной тревожностью ( $r = 0,863$ ). Личностная тревожность демонстрирует связь с межличностной ( $r = 0,784$ ) и самооценочной тревожностью ( $r = 0,832$ ). Установлено, что личностные характеристики, включая демонстративность ( $r = 0,813$ ), уникальность ( $r = 0,828$ ), несостоятельность ( $r = 0,661$ ) и социальный пессимизм ( $r = 0,636$ ), связаны с формированием суицидальных намерений. Антисуицидальный фактор имеет обратную связь со склонностью к суицидальным мыслям ( $r = -0,420$ ) и выполняет защитную функцию.

Результаты корреляционного анализа подтверждают наличие статистически значимой взаимосвязи между уровнем тревожности, личностными особенностями и суицидальными мыслями. Выявлено, что повышение тревожности и выраженность ряда личностных характеристик (демонстративность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм) связаны с ростом склонности к суицидальным мыслям.

Антисоциальный фактор оказывает защитное влияние, снижая вероятность формирования суицидальных тенденций. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что тревожность и личностные особенности играют важную роль в формировании суицидального поведения.

В ходе теоретического анализа установлено, что тревожность включает ситуативные и личностные компоненты и может проявляться как в положительной, так и в отрицательной форме в зависимости от ее выраженности. Анализ научных подходов позволяет рассматривать суицидальное поведение как поэтапный процесс, формирующийся под влиянием биологических, психологических и социальных факторов. Эмпирические результаты показали наличие положительной связи между уровнем тревожности и склонностью к суицидальному поведению у студентов, что указывает на тревожность как фактора риска. Полученные в исследовании результаты могут быть использованы при организации профилактической работы и разработке и реализации программ психологической поддержки. Практическая значимость исследования связана с возможностью использования полученных данных при разработке профилактических мер и программ психологической поддержки юношества для снижения стрессогенности ситуаций, связанных с социальными контекстом, учебно-профессиональной деятельности, как следствие – снижение личностной и ситуативной тревожности и риска возможных суицидальных проявлений.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Божович, Л. И.* Личность и её формирование в детском возрасте: монография / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с.
2. *Немов, Р. С.* Психология. Кн. 3. Психология образования: учеб. для вузов / Р. С. Немов. – Москва: Владос, 2004. – 432 с.
3. *Франкл, В. Э.* Человек в поисках смысла / В. Э. Франкл. – Москва: Прогресс, 2002. – 367 с.

4. Эльконин, Д. Б. Психология развития: учеб. пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва: Академия, 2001. – 304 с.

5. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. – Москва: Просвещение, 1991. – 368 с.

6. Моховиков, А.Н. Суицидология: клинико-психологические аспекты / А. Н. Моховиков. – Москва: Академический проект, 2003. – 384 с.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENCE**

**KOZIRSKAYA Irina Nikolaevna**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**SKOROBOGATOVA Yulia Pavlovna**

Master's Student

Chelyabinsk State University

Chelyabinsk, Russia

*The article is devoted to the study of the relationship between the level of anxiety and the tendency toward suicidal behavior among students. The relevance of the research is обусловлена the increasing psycho-emotional нагрузок among young people, the growth of anxiety disorders, and manifestations of destructive behavior. A theoretical analysis of scientific literature was conducted, and the main approaches to understanding anxiety and suicidal behavior were described. The empirical study showed that a high level of anxiety contributes to the formation of suicidal tendencies.*

**Keywords:** adolescence, anxiety, depression, mental health, stress, suicidal behavior.