

Литература:

1. *Джуелл Л.* Индустриально-организационная психология. Учеб. для вузов. СПб., 2001. 720 с.
2. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М., 2000. 18 с.
3. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности/ Под ред. С.Г. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб., 2001. 448 с.

Коробицина К.О.

г. Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

К проблеме подросткового суицида

Суицид – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Россия относится к странам с высоким числом суицидов (37,8 суицидов на 100 тыс. жителей). Начиная с 1995 года, Россия занимает одно из первых мест по числу суицидов.

Одну из групп повышенного суицидального риска составляют подростки и молодые люди обоего пола – от 14 до 20 лет. Основопологающими предпосылками склонности к суициду становятся психологические особенности подросткового возраста, такие как:

– нестабильность психической организации на эмоциональном уровне на фоне неустойчивой самооценки и так называемого юношеского максимализма, неадекватного представления о собственной компетентности и социальной компетентности в частности, амбивалентное виденье жизни;

– чрезмерная лабильность протекания нервных процессов, гормональная перестройка организма, - изменения, сопровождающие активный рост подростка, вызывающие частые смены настроения, повышенную тревожность, легко возникающие страхи;

– переживание глобальных, беспредметных проблем как личной трагедии и ощущение собственного бессмертия, наивная вера в возможность чудесного воскресения;

– стремление испытать возможности своего тела и неокрепшего духа.

Именно в подростковом возрасте ребенком совершаются первые аутоагрессивные акты, направленные на привлечение внимания родителей, изменение ситуации в свою пользу, а, возможно, инициируемые пресловутой «любопытностью». Однако наряду с демонстративными актами парасуицидов (аутоагрессивных действий, не приведших к смертельному исходу) совершаются и истинные попытки ухода из жизни. Отличить ситуацию мнимых угроз от реальной опасности бывает достаточно сложно. Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками можно лишь для взрослых, в подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Демонстративная суицидальная попытка – это неадаптивный способ разрешения ситуации, и его последствия могут быть непредсказуемы. Аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется.

Определяющую роль роста самоубийств в раннем подростковом возрасте играет ситуация в семье: кризисные состояния родительских отношений, нарушения внутрисемейных связей. Одинаково остро переживают подростки авторитарную гиперопеку и изолированность от родителей, отторжение семьей ребенка, эмоциональную холодность близких. К совершению суицидального акта подростка может подтолкнуть как остро переживаемое чувство вины, так и чувство обиды, злости, одиночества. Иногда в большей степени чреватые суицидом критические ситуации, возникающие в благополучных семьях. Ведь благополучная семья – это нередко закрытая семья, соответствующая всем социальным нормам. Не всегда можно определить, какими методами достигается это благополучие: завышением требований к личности ребенка или жестоким наказанием.

Значительным фактором суицидального риска являются школьные конфликтные ситуации, в которых могут быть задействованы как сверстники («потеря лица», позор, унижение, насмешки, стыд), учителя (излиш-

няя требовательность, «придирки»), так и сама нормативная и жесткая традиционная система образования (противостояние потребности в свободе самовыражения существующим правилам).

В более позднем подростковом возрасте с некоторым отстранением от семьи, с частичным или полным усвоением норм и правил поведения в школе, с большей включенностью в систему межличностных и социальных отношений, с поиском принадлежности к определенной группе, субкультуре изменяются и возможные мотивы совершения суицида. Причинами могут послужить несчастная любовь, отторжение подростка избранной группой, употребление психоактивных веществ, алкоголя, венерические заболевания, неудачный первый сексуальный опыт, нежелательная беременность, дань уважения кумиру, религиозному лидеру, карточные долги, нестабильная ситуация на Кавказе, глобальное потепление и так далее. Подростки в любом возрасте внушаемы. Если в школе, во дворе, в семье была серьезная попытка самоубийства, она потянет за собой «шлейф» подражательных попыток. Важно вовремя распознать готовность подростка суициду.

Ситуационными индикаторами суицидального риска могут стать смерть любимого человека, развод родителей, потеря домашнего животного, переезд, отторжение подростка коллективом класса, дворовой компанией, сексуальное насилие «потеря лица» (позор, унижение) и т.д.

Поведенческими индикаторами суицидального риска являются злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем; эскейп-реакции (уход из дома и т.д.); самоизоляция от других людей и жизни; резкое снижение повседневной активности; изменение привычек; несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством; частое прослушивание траурной, печальной, мрачной музыки; приведение дел в порядок (раздавание личных вещей, пристраивание домашних животных, растений).

К коммуникативным сигналам суицидального риска относятся прямые («Я устал жить», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть») и косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хорошо, что скоро все это закончится»), мрачная ирония в адрес бессмысленности жизни.

В качестве когнитивных индикаторов суицидального риска выделяют: разрешающие установки к суицидальному поведению («В Японии это вообще было почетно»), негативная триада (негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего), «туннельное виденье» как неспособность увидеть альтернативные суициду способы решения проблемы, импульсивность как характерологическая черта, доступность средств суицида.

Профилактикой может служить психологическая поддержка подростка, принятие, способствование личностному росту, ранняя диагностика депрессии и высокого уровня тревожности. Возможно включение подростка и его близких в группу взаимопомощи.

В ситуации суицидального риска психологическое сопровождение подростка осуществляется по нескольким направлениям:

1. Работа с подростком.
2. Работа с родными и близкими.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с ситуацией и факторами, повышающими суицидальный риск.

Работа с подростком, в частности, может включать следующие этапы:

1. Выяснение причины, побуждающей подростка совершить самоубийство. Предоставление подростку возможности выговориться. Возможно проигрывание самой ситуации суицида: какое средство выбрано, по каким параметрам выбрано, когда, где, во сколько должно произойти самоубийство; как подросток будет выглядеть в этот момент; как отреагируют близкие, когда его найдут и т.д. Важно не оспаривать право подростка на совершение этого шага, а принять и понять его.

2. Поиск положительных ресурсов и расширение границ виденья. Есть ли кто-то или что-то, что подростку тяжело будет оставить (домашнее животное, младший брат, гитара) и т.д.

3. Выработка адаптивных форм поведения, уменьшение тревожности и т.д.

Таким образом, любой ребенок, перешагнувший нижний рубеж подросткового возраста, автоматически попадает в группу риска по соверше-

нию суицида. В подобных условиях обязанностью взрослых становится внимательно отслеживать изменения в поведении подростка, изменения настроения, увлечений, потребностей. Родителям часто бывает необыкновенно сложно понять и принять своего ребенка и – еще сложнее – избежать множества конфликтов. Однако именно внимание к личности подростка, желание идти ему на встречу, сопровождать его на трудном пути к взрослению, – наилучшая профилактика будущих проблем и почетный долг каждого родителя.

Литература:

1. *Моховиков А.Н.* Телефонное консультирование. М., 2001.
2. *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004.
3. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах // Сост. А.Н. Моховиков. М., 2001.

Кулик Д.А.

г. Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

Исследование осмысленности жизни в связи с преобладанием объективных или субъективных характеристик в описании образа «Я»

Одним из центральных вопросов философии на протяжении веков являлась проблема осознания человеком своего «Я», самосознания. Изучение самосознания является одной из главных тенденций в современных психологических исследованиях. Задача анализа собственно процесса самосознания оказалась более сложной, чем задача анализа продуктов или результатов этого процесса, которому ранее отдавалось ошутимое преимущество. Поэтому данный вопрос сейчас интенсивно разрабатывается. Особую актуальность приобретает теоретическая проблема изучения влияния компонентов самосознания, самооценки в частности, на эффективность деятельности. В рамках практической психологии коррекция само-