



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СУИЦИДА: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект 17-06-00814а.

О.И. Ефимова

*кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», г. Москва, Россия
efimovao@mail.ru*

О.И. Егорова

*психолог, г. Ульяновск, Россия
olga58791@mail.ru*

Жизнестойкость – одна из характеристик личности, способствующая преодолению стрессовой ситуации. Компоненты жизнестойкости поддаются развитию и корректировке в течение жизни и играют немалую роль в преодолении проблемных ситуаций, с которыми сталкивается каждый человек в течение жизни. Исследование теоретических и практических аспектов проблемы формирования жизнестойкости является важным моментом в разработке превентивных программ суицидального поведения

Ключевые слова: суицид, жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, профилактика суицидального поведения

Представители различных наук пытаются объяснить причины возникновения суицидального поведения человека. Долгие годы одной из распространённых концепций была психиатрическая концепция, когда суицидальное поведение объясняли исключительно психическими отклонениями. В настоящее время психологический аспект суицидологических исследований заключается в изучении как личностных характеристик суицидента, так и типов реагирования личности на возникновение кризисных ситуаций. Наряду с этим происходят и изменения в социальных представлениях о суицидальном поведении: от абсолютного неприятия суицида к осознанию, что существуют ситуации, когда суицид может быть приемлем и даже уместен.

Анализ зарубежных исследований проблемы суицидального поведения в подростковой и молодежной среде свидетельствует, что современное поколение более уязвимо с точки зрения принятия суицида как возможного способа разрешения жизненно сложной ситуации. Воспитание предыдущих поколений строилось на ряде непоколебимых



ценностей, современной же молодежи доступна различная информация об одних и тех же вещах, что может породить нормативные конфликты. Это в свою очередь значительно затрудняет процесс выработки стабильной ценностной системы, а, следовательно, и поведения (Reisman(1953). Исследование, проведенное Boldt (1982) подтверждает, что юное поколение отличается более просуицидальной системой оценок [6].

Одной из личностных характеристик, позволяющих справиться с тяжелой жизненной ситуацией, является жизнестойкость. Диагностика и последующий прогноз возможных вариантов действий человека в кризисной ситуации помогут снизить риск выбора личностью неадаптивных форм поведения и его негативных последствий.

Следует дифференцировать понятие жизнестойкости от некоторых других, близких по смыслу, но, тем не менее, отличающихся некоторыми особенностями.

Во-первых, это оптимизм, который можно определять двояко – как обобщенную диспозицию (Ч. Карвер, М. Шейер) и как стиль атрибуции, способ объяснения происходящих событий (М. Селигман) [2]. Несмотря на то, что оптимизм придает личности уверенность в себе, его наличие не является условием адекватной оценки стрессовой ситуации, что свойственно жизнестойкости.

Во-вторых, это самоуверенность, т.е. уверенность в возможности правильно и эффективно выполнять какую-либо деятельность, которое по смыслу очень похоже на определение такого компонента жизнестойкости как контроль. Но самоуверенность варьируется в зависимости от выполнения различной по характеру деятельности, тогда как компонент контроля является устойчивой характеристикой.

В-третьих, это религиозность, которая, несомненно, помогает людям в тяжелых жизненных ситуациях. Однако религиозность, если ее рассматривать как веру в сверхъестественные силы, присуща не всем людям (некоторые придерживаются атеистических взглядов), также она основана на переложении ответственности за происходящие события на эти силы. Жизнестойкость как личностная характеристика присуща всем людям, хотя в разной степени, также она влияет на принятие и интерпретацию происходящего.

Определившись с понятием, хотелось бы обратиться к вопросам появления и развития жизнестойкости. С. Мадди считает, что жизнестойкость появляется в начале жизни, а также частично в отрочестве. Главным стержнем ее развития станут детско-родительские отношения, поскольку и ребенок, и родители привносят в них свой набор врожденных потребностей способностей (так называемое ядро личности). И, кроме того, родители воспитывают детей под влиянием уже сложившихся взглядов на мир, окружающих и самих себя, что также будет сказываться на отношениях родителей и детей [3].

Другие авторы (А.Н. Фомина, Е.А. Байер, Е.В. Юдина и др.) рассматривают развитие жизнестойкости не только в рамках раннего возраста, но и в школьном и студенческом возрастах, уделяя большое внимание образовательному компоненту. В частности, большое внимание уделяется повседневным задачам, которые решают учащиеся (учебные занятия, домашнее задание и др.), что способствует развитию уровня притязаний, появлению новых возможностей, развитию адекватной самооценки, навыков конструктивного поведения, принятию ответственности [1,4,5].



Закономерно встает вопрос о развитии жизнестойкости в старшем возрасте. Несмотря на то, что этому посвящено немного исследований, мы можем сделать вывод, что она продолжает развиваться и в зрелом возрасте, оказывая влияние на жизнь и деятельность человека. В частности, в работах самого С. Мадди, А.Н. Фоминовой, Д.А. Леонтьева описываются компоненты, оказывающие влияние на развитие изучаемой нами характеристики в зрелом возрасте. Авторы считают, что этот процесс протекает, в большей мере, в рамках профессиональной деятельности, поскольку именно ей человек посвящает большую часть своего времени. Именно на рабочем месте человек сталкивается с требованиями, проблемами, которые могут оказать фрустрирующее влияние на личность. Однако именно эти влияния способствуют раскрытию внутренних ресурсов человека, что приводит к поиску новых решений для выхода из сложившейся ситуации, т.к. все профессиональные трудности выполняют две важных функции в жизни человека – стимулирующую и сигнальную [2,3,4].

Таким образом, компоненты жизнестойкости – это прижизненные образования, которые могут формироваться в течение жизни. Недаром как зарубежные, так и отечественные ученые разрабатывают различные тренинги жизнестойкости, которые могут весьма успешно применяться в практике предотвращения суицидального поведения.

Список литературы:

1. *Байер Е. А.* Исследование жизнестойкости у детей-сирот в условиях детского дома как залог успешной социальной адаптации в быстро меняющемся мире [Текст] / Е. А. Байер // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 30-34.
2. *Леонтьев Д. А.* Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
3. *Мадди С.* Смыслообразование в процессах принятия решения [Текст] / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87-101.
4. *Фоминова А. Н.* Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости [Текст] / А. Н. Фоминова // Концепт. – 2012. – № 8. – С. 3-13.
5. *Юдина Е. В.* Исследование жизнестойкости у студентов-психологов / Юдина Е. В. [Текст] // Вестник Московского государственного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2011. – № 3. – С. 105-109.
6. *Suicide and Its Prevention: The Role of Attitude and Imitation* / ed. René F. W., Diekstra ... [et la.]. – Leiden : Brill, 1989. – ISBN 90-04-08613-7.

