

Г. Селье сформулировал следующие принципы антистрессового поведения.

1. Руководствуйтесь правилом: «Поступай так, чтобы вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих», — это создаст для человека максимум психологического комфорта и возможность успеха.

2. Цените радость подлинной простоты жизни.

3. Живите полной жизнью. «Кто никуда не плывет — для того не бывает попутного ветра» (Монтень).

4. Старайтесь не прибегать к агрессии и раздражительности в качестве психологической защиты при общении с «трудными» людьми. Раздражительность незаметно истощает психические и физические ресурсы [6, с. 84].

**Заключение.** Медицинскому работнику необходимо адекватно отнестись к появлению симптомов выгорания и своевременно попытаться внести коррективы в свою жизнь.

В нашем Центре проводится психологическое консультирование слушателей, разработаны методические рекомендации и тренинговые программы, эффективные как для профилактики эмоционального выгорания, так и для коррекции уже выгорающей личности. При систематической работе по актуализации личностных ресурсов и оптимизации условий труда, процесс эмоционального выгорания может быть не только остановлен, но и станет эффективным стимулом для развивающейся личности.

#### Список цитируемых источников

1. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания: клинические и психологические аспекты, 2014.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья : сб. науч. тр. — СПб., 2000. — С. 443—463.
3. Сидоров П. Синдром «выгорания» и методика восстановления адаптации личности // Мед. газ. — 2005. — № 43.
4. Старченкова, Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания» / Е. С. Старченкова. — СПб., — 2002. — 357 с.
5. Таткина Е. Г. Принципы, методы и методики ранней профилактики эмоционального выгорания медицинских сестер на стадии выгорания // Сб. материалов межрегион. науч.-практ. конф., Томск, 17 февр. 2008 г. — Томск, 2008. — С. 239—242.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола ; под общ. ред. д-чл. АН СССР Е. М. Крепса. — М. : Прогресс, 1979. — 124 с.

УДК 159.99

И. В. Шушкевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

## УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ С УЧЁТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Суицидальное поведение, как предмет научных исследований, с каждым годом обсуждается всё чаще, вызывая тем самым общественный отклик. Сама же проблема является многогранной и включает в себя такие аспекты, как философский, морально-нравственный, социальный, психологический, педагогический и медицинский. Такое разнообразие областей научного знания только ещё раз подчёркивает стремление их представителей понять и объяснить причины и механизмы самоубийства, а также найти способы его профилактики и предупреждения [1].

Актуальность изучения проблемы суицидального поведения в юношеском возрасте и последующей его профилактики заключается не только в ценности жизни каждого человека; в переживании горя родными и близкими, влияющего на их психическое, психологическое и соматическое здоровье; но и определяется её влиянием на экономическое и социальное развитие государства.

В отечественной психологии и психотерапии проблеме самоубийств посвящены исследования таких авторов, как Б. Д. Петраков, А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко, Е. М. Вроно, Л. И. Постовалова [2; 3]. А. Г. Амбрумова и С. В. Бородин подчёркивают важность междисциплинарного подхода к профилактике самоубийств.

В педагогике проблеме профилактики суицидального поведения посвящены работы таких авторов, как И. А. Галеева, П. И. Юнацкевича, Ю. Н. Дюндика, Н. М. Кий, М. И. Рожкова, Н. Ю. Костюниной, А. А. Арламова. [4].

Различные аспекты проблемы исследования, например, особенности развития личности в юношеском возрасте, изучаются следующими белорусскими исследователями: М. Ф. Бакунович, Т. Е. Яценко, Ж. В. Рзаевой, Н. С. Тхорик и др. [5—8].

В силу того, что социальные факторы, лежащие в основе суицида, изменчивы в зависимости от социальной ситуации, причины, которые лежат в основе суицидального поведения, требуют переосмысления. Тем более, что социальная среда, как источник влияния на человека, не единственное условие, по-

буждающее индивида досрочно закончить свою жизнь. Отсюда, в исследованиях и непосредственно профилактике суицидального поведения упускается из виду личность, обладающая набором качеств и характеристик, определяющих её взаимодействие с социальной средой. Поэтому следует учитывать личностные черты при реализации профилактики самоубийств, как в юношеском возрасте, так и других возрастных категориях [8; 9].

**Основная часть.** Существенную роль для педагогики играют данные, которые позволяют корректно и всеобъемлюще строить профилактические программы: философские, антропо-медико-биологические, социологические, психологические воззрения на проблему самоубийства. Особую ценность представляют комплексные суицидологические разработки: концепция суицида как следствия социально-психологической дезадаптации личности (А. Г. Амбрумова) [3]; концепция психологии, типологии суицидальных категорий и оценка суицидального риска (Е. Shneidman) [10]; концепция трёхуровневой суицидологической работы (Е. А. Grollman); концепция субъективного значения, психологического смысла самоубийства (В. С. Ефремов); интегративная концепция суицидологической и кризисно-психотерапевтической работы (Г. В. Старшенбаум) [11]; клинико-психологические взгляды на аутоагрессивность (В. Д. Менделевич).

На сегодняшний день в научной литературе используется термин «суицидальное поведение», как проявление суицидальной активности, которая выражается в намерениях, угрозах, мыслях, попытках покушения на свою жизнь и завершённые суициды [12]. При этом, структурными компонентами суицидальных реакций являются социально-ситуативные факторы, вызывающие спонтанную реакцию у юношей, личностные факторы, включающие жизненный стиль, мировоззрение и индивидуальность, конфликт, социально-психологическая дезадаптация, экзистенциальный кризис, заключающийся в потере смысла жизни, провоцирующие факторы, мотивационная готовность, предрасполагающие внешние факторы пре-суицид — состояние личности, при котором повышена вероятность совершения суицидального акта, и, непосредственно, сам суицид. К критериям суицидального поведения следует отнести следующие: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, временная перспектива, антисуицидальный фактор.

Так, объективная возможность снижения толерантности личности к эмоциональным нагрузкам повышается при наличии следующих личностных особенностей: эмоциональная неустойчивость, в то числе в период возрастных кризисов (пубертатный, инволюционный), нервность; эмоциональная зависимость; заниженная или завышенная самооценка; максимализм и директивность; сильно выраженное желание достижения целей; низкая способность к вытеснению травмирующего фактора; беспокойность и гипертрофированное чувство вины [13].

Значимую роль в разрешении этой проблемы играет профилактика суицидального поведения лиц юношеского и других возрастов. Под ней понимаются научно обоснованные предпринимаемые действия, направленность которых осуществляет предотвращение потенциальных физических, психологических или социокультурных коллизий как у отдельных индивидов, так и у групп риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей, пособничество им в достижении намеченных целей и раскрытие их внутренних потенциалов [4].

Если рассматривать педагогическую профилактику в качестве деятельности, то включает в себя постановку и урегулирование педагогических задач по формированию у юношей знаний и опыта быть и становиться жизнестойкой личностью. Формулирование и разрешение педагогических задач по предупреждению суицидального поведения имеет определённую последовательность действий, таких как диагностика элементов жизнестойкости личности; создание программы превентивных педагогических действий на базе проектировочного принципа «структура жизнестойкости и программа взаимно соответствуют друг другу», а также принципов педагогической коммуникации; построение превентивных педагогических действий на основе конструктивного принципа: «в каждом превентивном педагогическом действии отражены все структурные элементы жизнестойкости при преобладании одного из них», подготовка учащихся, родителей и педагогов учреждений образования к осуществлению созданной программы профилактики суицидального поведения, планирование, организация и реализация совместной деятельности; диагностика элементов жизнестойкости, анализ результатов, педагогическая и психологическая рефлексия опыта профилактики, и постановка задач дальнейшего развития жизнестойкости [14].

Профилактическую работу нельзя свести к задаче, которая нацелена на выявление лиц с уже сформировавшимися суицидальными тенденциями и в дальнейшем их коррекцией. Профилактика должна быть гораздо эффективней, то есть делать всё необходимое по предотвращению самой возможности суицидальных переживаний лиц юношеского возраста. Этот вектор включает в себя недопущение суицидоопасного развития дезадаптационных процессов в условиях личностного кризиса, своевременное выявление и коррекцию факторов, несущих потенциальную угрозу суицида, и изменении условий, которые их порождают. В организации данной работы крайне важное значение имеет ориентация на укрепление психического и морального здоровья молодых людей, их оптимистического настроения, готовности к прохождению жизненных проблем. При принятии профилактических мер особое значение имеет сотрудничество с социальной и психологической областями научного знания. Такое предложение основывается на фактах, которые свидетельствуют о том, что именно в этих сферах кроется основная часть причин. Молодые люди приходят к личностному кризису, а впоследствии — и к лишению себя жизни [14].

В работе по предупреждению суицидального поведения выделяют первичную и вторичную профилактику. Первичная профилактика (превенция) включает мероприятия, направленные на предотвращение возникновения самоубийств. Вторичная профилактика (интервенция и поственция) включает мероприятия, направленные на снижение суицидальных тенденций и предупреждение повторного суицидального поведения у лиц, совершивших попытку самоубийства [15].

Первичная профилактика суицида с лицами, попавшими в группу риска (присутствует три и более фактора суицидального риска). Нельзя с полной уверенностью сказать, что эти юноши станут осуществлять суицидальные намерения, однако, учитывая комплекс суицидальных факторов, необходимо осуществлять профилактические действия.

Вторичная профилактика суицидального поведения подразумевает работу с молодыми людьми, переживающими непростой и даже сложный жизненный период. Суицидальное поведение в таком случае может проявляться как опосредованно (через записки, записи в дневнике, рисунки, общение в социальных сетях), так и прямо, озвучивая свои суицидальные намерения. Главной целью вторичной профилактики является: выявить и предотвратить суицидальные намерения. Для начала практическому психологу необходимо оценить риск суицида, который подразделяют на три уровня:

- незначительный (присутствие суицидальных мыслей без конкретных планов);
- средний (присутствие суицидальных мыслей с планом без срока реализации);
- высокий (имеется план, продуманы сроки и средства реализации) [15].

Также выделяют и третичную профилактику самоубийства, которая предусматривает меры, снижающие последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальную и психологическую реабилитацию суицидента и его социального окружения. Осуществляется она с юношами, предпринявшими попытку лишить себя жизни, так как при сохранении источника боли (фрустрации, конфликта) человек может осуществить вторую попытку «бегства» от проблемы [16].

**Заключение.** Профилактическая работа, касающаяся проблемы суицидального поведения среди учащейся молодёжи юношеского возраста, должна представлять собой систему, соответствующую динамике суицидоопасного развития состояний социально-психологической дезадаптации и личностного кризиса, диагностических и коррекционных мероприятий превентивного характера, в которой учитываются личностные особенности, характер и глубина переживаний, социальных взаимодействий молодого человека в актуальной ситуации.

#### Список цитируемых источников

1. *Бойко, Я. А.* Суицидальное поведение подростков: предпосылки, проблемы, профилактики / Я. А. Бойко, И. В. Савельева // Наука и современность. — 2012. — № 19 (2). — С. 184—189.
2. *Вроно, Е. М.* Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики / Е. М. Вроно // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии : сб. науч. тр. — М. : Моск. НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1984. — С. 135—142.
3. *Амбрумова, А. Г.* Анализ предсмертных записок суицидентов / А. Г. Амбрумова, Л. И. Постовалова // Науч. и организац. проблемы суицидологии. — М., 1983. — С. 53—74.
4. *Книжникова, С. В.* Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / С. В. Книжникова. — Краснодар, 2005. — 189 с. — Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-na-osnove-formirovaniya-zhiznestoikosti>. — Дата доступа: 07.10.2020.
5. *Бакунович, М. Ф.* Развитие мотивационно-целевой саморегуляции у студентов педагогического вуза / М. Ф. Бакунович, О. В. Леганькова // Психол. сопровождение образовател. процесса. — 2015. — № 5(1). — С. 56—64.
6. *Башкирова, Ю. В.* Концептуальные основания формирования эмоциональной саморегуляции студентов в процессе учебно-познавательной деятельности / Ю. В. Башкирова // Вестн. Минского гос. лингвист. ун-та. — 2012. — № 2. — С. 14—20.
7. *Рзаева, Ж. В.* Место эмпатии в структуре профессиональных и личностных качеств педагога / Ж. В. Рзаева // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. : в 2 ч. / под ред. В. Ф. Беркова. — Минск : РИВШ, 2009. — Ч. 2. — № 8 (13). — С. 258—264.
8. *Тхорик, Н. С.* Особенности обучения психической саморегуляции студентов-волонтеров в критических ситуациях / Н. С. Тхорик, А. А. Малашеня // Проблемы и тенденции качества образования в системе национальной безопасности : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. в дистанцион. форме, Барановичи, 21 апр. 2017 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: В. В. Климук (гл. ред.), А. В. Никишова [и др.]. — Барановичи : БарГУ, 2017. — 1 электрон. опт. диск (CD-R). — С. 55—62.
9. *Скугаревская, Е. И.* Клиническая психиатрия. Детский возраст : учеб. пособие / Е. И. Скугаревская. — Минск : Выш. шк., 2006. — 463 с.
10. *Шнейдман, Э. С.* Душа самоубийцы : пер. с англ. / Э. С. Шнейдман. — М. : Смысл, 2001. — 132 с.
11. *Старшенбаум, Г. В.* Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. — М. : Когито-Центр, 2005. — 376 с.
12. *Турдиматова, И. Г.* Факторы суицидального поведения / И. Г. Турдиматова // Austrian J. of Humanities and Social Sciences. — 2014. — № 9—10. — С. 173—176.
13. Профилактика суицидального поведения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://bgb1.brest.by/index.php?option=com\\_content&view=article&id=156&Itemid=123](http://bgb1.brest.by/index.php?option=com_content&view=article&id=156&Itemid=123). — Дата доступа: 07.10.2020.
14. Социальная работа: теории и технологии / А. Н. Агафонов [и др.]. — Астана, 2005.
15. *Тормосина, Н. Г.* Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. — Пятигорск, 2013. — 236 с.
16. *Сургучёва, Н. В.* Профилактика суицидального поведения молодежи в современном мире / Н. В. Сургучёва / Молодой учёный — 2018. — № 13 (199). — С. 286—289.