

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

## куратору студентської групи

### за темою

## СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

У житті сучасного суспільства особливо гостро повстали **проблеми суїцидальної поведінки**. Людина, живучи в суспільстві, зазнає впливу соціального середовища і сама впливає на нього. Постійні труднощі, які вона переживає, послабляють її адаптивні можливості. Це зумовлює агресивність особистості, дисонанс, депресію, неадекватну самооцінку. Поєднання кількох мотивів (особистісних і ситуативних) спричинює суїцидальну поведінку людини.

Україна увійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності. Особливо викликають турботу у науковців та фахівців-практиків випадки суїцидальної поведінки серед молоді. Кризові процеси в економіці та суспільному житті спричинили нову соціальну ситуацію розвитку особистості. Молоді люди, з властивими їм емоційною нестійкістю, імпульсивністю, високою навіюваністю, опинились в складних умовах самовизначення, в ситуації незадоволення значущих соціальних потреб, що породило зростання соціально дезадаптованої поведінки. Статистичні дані свідчать про актуальність проблеми профілактики самогубств серед молоді. Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,7% молодих людей іноді втрачають бажання жити; 17,8% - вважають, що нікому до них немає справ; 25,5% - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини; 51,9% - мають агресивні прояви, тобто не стримуються в ситуації конфлікту.

Юнаки та дівчата, які перебувають у кризовому стані, потребують підтримки оточуючих, психокорекційної допомоги фахівців.

З даною проблемою має боротися не тільки суспільство в цілому, але й кожна окрема людина, особливо та, яка повинна знаходитися поруч з молоддю і намагатися допомагати їй в складній ситуації. Тільки після цього можна говорити про вирішення даної проблеми.

Рекомендуємо кураторам студентських груп провести бесіду за темою : «Соціально-психологічні аспекти суїцидальної поведінки». Пропонуються такі складові до розгляду:

1. Суїцид як психологічний феномен (поведінка, причини, мотиви).
2. Профілактика суїцидальної поведінки.

*Розглянемо перше питання:*

### СУЇЦИД ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН (ПОВЕДІНКА, ПРИЧИНИ, МОТИВИ)

Феномен суїциду в загально психологічному аспекті трактують як поведінку людини, спрямовану на її самознищення. Це складна форма поведінки, на яку впливають психологічні, соціальні, ідейно-філософські, біологічні, геоксомічні та інші чинники. Існування молодого людини в суспільстві охоплює різноманітні зв'язки, що передбачає сукупність її поведінкових реакцій.

**Суїцид** (лат. – себе вбивати) - навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Ключовими чинниками, що призводять до самогубства, вважають психологічні. У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють внутрішню (психічну) форму: думки, уявлення, задуми про суїцид, емоційні переживання, наміри; та зовнішню (дієву) форму: суїцидальні спроби і завершені суїциди.

Самосвідомість людини визначається суспільством, до якого вона належить. Дисбаланс між суспільним і особистісним у структурі психіки призводить до відхилень у його поведінці, зокрема, до суїциду. Чим гармонійніше узгоджене суспільне й особистісне в людині, тим краще вона адаптована до життя. У екстремальній ситуації чи ситуації соціальної напруженості зникає психологічний комфорт та загострюються особливості індивіда: агресія, дисонанс, депресія, неадекватність самооцінки, девіантні форми поведінки, це сприяє виникненню міжособистісних конфліктів. Протягом життя молода людина долає різні небезпеки, але у кризовій ситуації самогубство може стати способом вирішення проблеми, у нього може бути мета, свій смисл, специфічна мотивація: протест, заклик, уникнення страждань, самопокарання, відмова, тощо.

Науковцями було досліджено, що на рівень суїцидальності впливають нові технічні засоби передавання інформації. Так, відомий російський адвокат Анатолій Коні у своїй праці «Самогубство в законі і в житті» (1923р.) розкрив «сумну роль» кінематографа, друкованих видань і навіть непродумано складених соціологічних анкет, що містили «методологію» форм і способів самогубств, з якими йому як юристу часто доводилось стикатися.

У час бурхливого розвитку засобів масової інформації, комп'ютерних ігор з поширеним у них смакуванням смерті, в тому числі і суїцидальної, тенденції самогубств поглибились. «Гіпнолізм» засобів масової інформації може стимулювати навіть суїцидальні епідемії серед молоді, оскільки, спрацьовують механізми наслідування та емоційного зараження.

У середовищі молоді найпоширенішими соціально-психологічними детермінантами є: соціальна ізоляція (вимушене тривале перебування в умовах обмежених стосунків та цілковита відсутність соціальних контактів); групове неприйняття; зниження толерантності до «значущих інших»; внутріособистісний конфлікт між статусом і домаганнями; самотність (породжена розчаруванням у людях, втратою соціальних контактів, невизнанням індивіда на рівні міжособистісній взаємодії); соціально-психологічне відчуження (збіднення комунікативних дій); зростання незадоволення (статусно-рольові розбіжності); неадекватність ціннісного ставлення та самооцінки; комунікативна неспроможність; зниження престижу, авторитету; міжособистісні конфлікти, а також конфлікти,

пов'язані з антисоціальною поведінкою.

Психопрофілактична робота, яка виступає основним джерелом попередження суїцидальної поведінки, є засобом запобігання розвитку суїцидальних сценаріїв. Найефективнішим будуть засоби, які включають психокорекційну роботу з поведінковими розладами молоді, орієнтація на високі духовні цінності, які наповнюють сенсом життя, спрямовані на поширення світогляду особистості, який відкриє подальшу життєву перспективу.

**Розглянемо друге питання.**

## **ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Чому людина скоює такий жахливий вчинок? Що впливає на формування суїцидної поведінки людини? Що ми можемо зробити для попередження самогубств, особливо, серед молодого покоління? Щоб відповісти на ці запитання, нам слід знати ознаки суїцидальної поведінки, а також розглянути можливості психологічної допомоги у профілактиці суїцидів.

Якщо людина, на Ваш погляд, схильна до суїциду або мала в минулому спроби до самогубства:

- Не відштовхуйте її, якщо вона вирішила розділити свої проблеми з Вами, навіть якщо Ви шоковані ситуацією, яка склалася.
- Довіряйте своїй інтуїції, якщо ви відчуєте суїцидальні схильності в будь-якому індивіді. Не ігноруйте застережливі знаки.
- Не пропонуйте того, що не в змозі гарантувати, наприклад, «Звичайно, сім'я тобі допоможе».
- Дайте знати, що хочете їй допомогти, але не бачите необхідності в тому, щоб держати все в тайні, якщо будь-яка інформація може вплинути на її безпеку.
- Зберігайте спокій і не осуджуйте, незалежно від того, що кажете.
- Кажіть щиро. Спробуйте визначити серйозність загрози.
- Знайте, що суїцидальні думки не завжди призводять до спроб самогубства. В дійсності він/вона, поговоривши з ким-небудь про свої проблеми, зможуть відчути полегшення від усвідомлення проблеми.
- Намагайтеся узнати, є в неї/нього план дій. Конкретний план – це знак дійсної небезпеки.
- Переконайте його/її в тому, що є насправді така людина, до якої можна звернутися за допомогою.
- Не пропонуйте полегшених рішень, наприклад «Все, що тобі зараз треба, це поспати. Вранці все буде добре».
- Покажіть, що хочете поговорити про почуття, що не осуджуєте його/її за ці почуття.
- Допоможіть йому/їй справитися з кризовою ситуацією і зрозуміти, що сильний стрес заважає повністю усвідомити ситуацію.

Переорієнтуйте на інші інтереси для найповнішого проявлення і розвитку особистості.

- Допоможіть знайти людей чи місце, які б допомогли знизити стрес.
- **Зверніться разом з ним/нею до фахівців.**

Вибір напряму психотерапевтичної та психокорекційної роботи фахівця-психолога залежить від конкретного випадку, адже підхід до людини у кризисному стані має бути індивідуальний.

У рамках, наприклад, когнітивної психотерапії пропонуються заходи, спрямовані на пізнання та усунення невідповідності об'єктивної реальності й основних ситуаційних установок, також сприймання дійсності в умовах суїцидогенного конфлікту.

Проводиться індивідуальна та групова корекційна робота, яка полягає у визначенні соціально-психологічних засобів, які стимулюють цінність життя, поліпшують якісні зміни у ставленні до суті життя та смерті – від соціально-ситуативного до особистісного сценарію, що забезпечує відповідальну поведінку у різних життєвих ситуаціях. Психолог налаштовує молоду людину на взаємодію. Зацікавлене ставлення сторін виникає тоді, коли є потреба в якійсь інформації, пораді, допомозі, якщо не вистачає власного досвіду щодо вирішення життєвих проблем. Психолог за родом своєї діяльності та особистісними якостями зорієнтований на таку допомогу: він володіє спеціальними знаннями у напрямку загальної психології, педагогічної психології, вікової психології, патопсихології, психології міжособистісних стосунків, суїцидології та ін. Усі напрямки роботи фахівця-психолога орієнтовані на розвиток самостійності, відповідальності за свої вчинки, за своє життя в цілому і тому дуже багато уваги приділяється навчанню навичкам самопізнання і самооцінки. Згідно з поглядами психологів-гуманістів (А.Маслоу, Д. Роджерс) кожна особистість володіє правом на самоцінність і гідність – кожна людина сама створює свій світ, свою долю, здійснюючи вибір. Щоб вибір був усвідомленим, потрібно пізнавати себе.

Надання психотерапевтичної допомоги спрямоване на відредагування негативних емоцій, активацію антисуїцидального бар'єра, трансформацію дезадаптивних форм волаючої поведінки і опрацювання особою руйнівних мотиваційних настанов.

Якщо Ви будете поруч із людиною, то зможете своєчасно помітити прагнення, які спричиняють їй душевний біль та підштовхують до самогубства, і зможете допомогти в скрутній ситуації, запобігти скоєнню самого страшного – загибелі молодого життя.

### Рекомендована література

1. Абрумова А.Г. Психология самоубийства//Социальная и клиническая психиатрия. – М., 1996.-Т.6.-с.5-13.
2. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. - К.: Изд. Полит. Украины, 1989. - 288с.
3. Дюркгайм Е. Самогубство: Соціологічне дослідження/Пер. з фр. – К.: Основи, 1998. – 519 с.
4. Леонтьев А.А. Психология общения. – М.:Тарту, 1970. - 220 с.
5. Пиз А., Гарнер А. Язык розговора. - М.: Узд-во ЗКСМО - Пресс, Изд-во ЗКСМО-МАРКЕТ, 2000. - 224 с.
6. Шавровська Н., Гончаренко О. Суїцид як соціально-психологічний феномен. – К.: ТОВ «Редакції загальнопед. газет», 2003. – 79с.