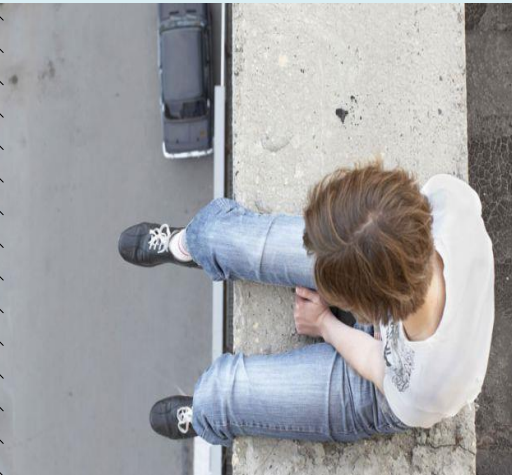


Жизнестойкость как способ противостояния СУИЦИДУ



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, которыми сталкивается каждый человек в течение жизни. 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. 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.

Понятие жизнестойкости имеет особенности:

- ❖ **Во-первых, это оптимизм**, который можно определять двояко – как обобщенную диспозицию (Ч. Карвер, М. Шейер) и как стиль атрибуции, способ объяснения происходящих событий. 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.
- ❖ **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 - это 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. А также есть мнение рассматривать развитие жизнестойкости не только в рамках раннего возраста, но и в школьном и студенческом возрастах, уделяя большое внимание образовательному компоненту. В частности, 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.

Закономерен 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 С. Мадии, 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 разрушающее 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. 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.

Педагог-психолог МБОУ «СОШ №24»
Зубенко Светлана Владимировна