

## 5. Решение главных проблем.

Следует констатировать, что отмечаются случаи, когда бывшие военнослужащие имеют определённые возможности для реализации деятельности, но не могут определиться в выборе подходов и условий ее осуществления. В таких случаях следует:

1. Сопоставить свои возможности со своими интересами.
2. Определить целесообразность и значимость деятельности для себя и своей семьи.
3. Сопоставить характерные элементы выбранной деятельности со своими индивидуально-личностными качествами.
4. Пройти психологическое тестирование на соответствие выбранной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андриенко, Е.В. Социальная психология: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Под ред. В.А. Слостенина. – 2-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 264 с.
2. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер.- 2001.-752с.: Ил. – (серия «Мастера психологии»).

УДК 159.9

Ярось О.А.

## СУИЦИД КАК ФОРМА ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

*УО «БрГУ имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь*

*Научный руководитель канд. психол. наук., доцент Ящук С.Л.*

Суицидальное поведение – один из сложнейших социальных феноменов, требующих серьезного изучения психологами, социологами, психiatрами. Ежегодно из жизни добровольно уходят сотни тысяч людей. Наиболее печальными фактами суицидального поведения являются самоубийства детей от 10 до 14 лет. Нами была сделана попытка на основе анализа имеющихся разработок по данной проблематике обосновать диагностический подход по изучению данного феномена и показать возможности раннего его обнаружения, а на основе этого предотвращения реализации суицидальных попыток через коррекционную работу.

Явление самоубийства изучалось несколькими научными дисциплинами, каждая из которых пыталась создать самостоятельную теорию, объясняющую сущность и причины суицидального поведения. Но всякий подход в рамках конкретного предмета ограничен.

Несомненно, что исходным при разработке базовой концепции суицида должно стать введение понятия, позволяющего ассимилировать и свести в систему факторы, релевантные суициду и добытые на разных уровнях исследова-

ния — от социологического до индивидуально-психологического. Этим требованиям отвечает понятие адаптации личности.

Адаптация представляет собой непрерывный динамический процесс взаимодействия индивида с окружающей средой, который охватывает всю сферу значимых для него отношений. При достаточно сильном психотравмирующем воздействии, детерминирующем возникновение расстройств адаптации, происходит нарушение наиболее сложных форм социально-детерминированного, адаптированного и относительно стабильного стереотипа реагирования индивида на окружающее. Личностные особенности, приобретенные знания, навыки и умения, своеобразие эмоционально-волевых качеств, особенности мотивационно-потребностной сферы, которые изменяются в процессе развития индивида, создают ту или иную степень свободы его реагирования в определенных условиях и основу его индивидуальной адаптации к изменяющимся, а зачастую и неблагоприятным, психосоциальным факторам, дают возможность активно и целенаправленно их преобразовывать. Именно поэтому одно и то же психогенное воздействие для одного индивида может быть травмирующим, вызывая нарушение адаптации, а для другого носить индифферентный характер. Адаптационные возможности индивида обусловлены состоянием всей структуры его личности. Деадаптация любого из ее компонентов может отразиться в функциональной активности системы психологической адаптации. Тем не менее, определенную «дозу» конфликта индивид переносит, не дезадаптируясь. Исследователи вводят понятие «порога дезадаптации», который является одной из ее важнейших динамических характеристик. Конфликт, превысивший порог дезадаптации, называется кризисом (при экстраперсональном конфликте — кризисной ситуацией).

Все разнообразие ситуаций, приводящих к развитию кризисных состояний, можно свести к ограниченному набору вариантов. В плане психологическом, как известно, они представляют собой конфликты межличностные и внутриличностные в различных сферах: семейной, сексуальной, профессиональной, административной, правовой и др. Личность в таких конфликтных ситуациях переживает интенсивные отрицательно окрашенные эмоции (тоска, тревога, страх, гнев, отчаяние), сопровождающиеся зачастую ощущением «душевной боли».

По мнению большинства отечественных исследователей, существует прямая связь психологической дезадаптации с суицидальным поведением. Согласно выдвинутой А.Г. Амбрумовой концепции, суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. В связи с этим особое место в определении реального суицидального риска занимает психологическая диагностика уровня психической и социально-психологической адаптированности личности.

В настоящее время существуют методики, позволяющие диагностировать уровень суицидального риска, однако при таком подходе достаточно сложно определить направление коррекционной работы. Понятие дезадаптации лич-

ности позволяет не только определить уровень разобщенности структурных компонентов личности, но и выявить «дезадаптированные» компоненты, что в свою очередь дает возможность более детально подойти к профилактике, диагностике и коррекции суицидального поведения.

Однако дезадаптация – необходимое, но не достаточное условие суицидального поведения. Если человек решает лишить себя жизни – это означает, что в его сознании претерпела серьезные изменения фундаментальная этическая категория – смысл жизни. Он решается на самоубийство, когда под влиянием тех или иных обстоятельств его существование утрачивает смысл, при этом происходит переоценка смерти. Она приобретает позитивное ценностное отношение. Последнее также имеет различные степени эмоционального выражения: от нейтрального принятия до интенсивного желания смерти.

Таким образом, необходимым для осуществления суицида является наличие конфликта, превысившего порог дезадаптации, т.е. кризисной ситуации;

- инверсия ценностных отношений к жизни и смерти, т.е. потеря смысла жизни и позитивное ценностное отношение к смерти.

Итак, главный механизм, специфичный для суицидального поведения и запускающий акт самоубийства, – это инверсия (переворот) отношений к жизни и смерти. С этого момента начинается формирование цели самоубийства и разработка плана ее реализации.

С целью изучения феномена суицида в течение двух лет проводилось исследование, в котором участвовало 40 человек, у 8 из которых была попытка суицида.

Для диагностики эффективности адаптации использовался опросник социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р. Даймонда. С его помощью можно диагностировать состояния адаптации и дезадаптации, особенности представлений о себе – приятия или неприятия себя, Других и др. Диагностика суицидального поведения производилась с использованием методик, разработанных П.И. Юнацкевичем.

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты: у 13 респондентов наблюдается высокий уровень дезадаптации, что составляет 32,5%; высокий уровень суицидального риска наблюдается у 35% респондентов (14 человек). Результаты соотношения двух факторов (дезадаптация и суицидальный риск) показали, что зависимость очень велика, так как коэффициент корреляции составил более 0,8.

Наблюдается преобладание следующих компонентов: неприятие себя – 27% (из 32,5%); эмоциональный дискомфорт – 27% (из 32,5%); внешний контроль – 25,8% (из 32,5%); неприятие Других – 19% (из 32,5%);

эскапизм – 23% (из 32,5%).

В настоящее время ведется исследование ценностно-смысловой сферы личности с целью построения типологии стратегий поведения в кризисных ситуациях на основе смысложизненных ориентаций.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Амбрумова, А.Г. Социально-психологическая дезадаптация и профилактика суицида // Вопросы психологии. – 1981. – №4. – С.91-102.
2. Тихоненко, В.А. Жизненный смысл выбора смерти // Человек. – 1992. – № 6. – С. 19-29.

УДК 158.1

Яцук Т.Н.

**ВОЛЕВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель канд. психол. наук, доцент Лобач И.И.*

Воля – это способность человека сознательно контролировать свою деятельность и активно управлять ею, преодолевая препятствия и подчиняя её сознательно поставленной цели.

Физиологическую основу воли составляют временные нервные связи и их ассоциации и системы, что создают условия целенаправленного поведения.

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с *приложением усилий, принятием решений и их реализацией*. Воля предполагает борьбу мотивов. Ещё один признак волевого характера или деятельности, регулируемой волей – это *наличие продуманного плана их осуществления*. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым.

Волевой процесс состоит из ряда этапов:

- 1 появление потребностей (человек не направит свою деятельность на то, что его не интересует).
- 2 осознание цели и оценка возможностей её достижения.
- 3 формирование мотивов движения к цели, их борьба (центральное звено волевого процесса).
- 4 принятие решения (требует от индивида решительности, мужества и личной ответственности).
- 5 реализация решения (требует настойчивости, выдержки и терпения, чтобы довести всё до конечного результата).

Нами было проведено исследование в школе № 167 г. Минска. В нём приняли участие учащиеся 10 «А» (18 человек) и 10 «Б» (21 человек) классов. Был предложен опросник по П.И. Яничеву. В одном классе у учащихся преобладает очень низкий средний балл за четверть, а в другом – достаточно высокий. Мы провели сравнение успеваемости учащихся с их силой воли.

Общая статистика показывает, что в 10 «А» классе двое учащихся с сильной волей получили за четверть 7 и 8 баллов, шесть со средней волей – от 5,5 до 6,6 баллов, десять со слабой волей – от 3,7 до 5,5 баллов, а в 10 «Б» классе восемь учащихся с сильной волей получили за четверть от 6,6 до 8