

САМООЦІНКА ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРИЧИНИ ПРОЯВУ СУЇЦИДАЛЬНИХ СХИЛЬНОСТЕЙ У ПРЕДСТАВНИКІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розкрито психологічні особливості самооцінки в осіб, схильних до суїциду; розглянуто суїцид як крайню форму відчаю, викликану невдачами у спробах самореалізації чи рівня самооцінки; досліджено егоцентричний характер самогубств; проаналізовано праці класиків та сучасників, у котрих викладено ідеї про взаємозв'язки цих явищ, та на цій теоретичній базі зроблено власні висновки.

Ключові слова: самооцінка, самореалізація, самогубство, сенс життя, студенти.

Сидоров А. А. Самооценка и самореализация как причины проявления суицидальных склонностей у представителей студенческой молодежи. В статье раскрываются психологические особенности самооценки у лиц, склонных к суициду; рассматривается суицид как крайняя форма отчаяния, вызванная неудачами в попытках самореализации или нарушением уровня самооценки; исследован эгоцентрический характер самоубийств; проанализированы труды классиков и современников, в которых изложены идеи о взаимосвязи этих явлений, и на этой теоретической базе сделаны собственные выводы.

Ключевые слова: самооценка, самореализация, самоубийство, смысл жизни, студенты.

Sidorov A. A. Self-Esteem and Self-Actualization as the Causes of Suicidal Tendencies among the Students. Self-esteem psychological peculiarities of the persons inclined to suicide are considered in the article. Suicide is examined as an extreme form of despair which can be caused by failures in the attempts of self-realization, and by violation of self-esteem level. Egocentric character of suicides and displays of self-conceptions were analyzed. Classical and contemporary works on this problem were also studied and our own conclusions were made on this theoretical basis.

Key words: self-esteem, self-realization, suicide, meaning of life, students.

Постановка наукової проблеми та її значення. Явище самогубства завжди привертало увагу філософів, теологів, соціологів, психологів та митців. Мислителі прагнули збагнути, виправдати або засудити цей акт. У різні періоди історії та в різних культурах простежено неоднакові, іноді суперечливі за своїм змістом, оцінки самогубства. Якщо в Японії в кодексі самурая самогубство досі вважають показником хоробрості, доблесті, честі, то, наприклад, в Античній

Греції його вважали незаконним, тому руку самогубця ховали окремо від тіла, у християнстві самогубців ховали в найвіддаленіших кутках цвинтарів або не дозволяли поховати в землі взагалі [3, 54].

Сьогодні не менш актуальним є питання стосовно визначення детермінант та механізмів цього соціально небажаного явища, проте «ера милосердя» та глобального гуманізму вимагає від сучасної науки також розробки та втілення в життя заходів щодо раннього виявлення, попередження, профілактики та корекції всіх проявів суїцидальних тенденцій. Воно стосується тенденцій, які спостерігаються серед студентської молоді, оскільки це не лише етап становлення суб'єкта як кваліфікованого професіонала, але й етап бурхливого формування громадської свідомості та розвитку майбутнього громадянина-державотворця. Другою за частотністю причиною є насильницька смерть молоді через скоєння суїцидального акту. Отже, суїцидальна поведінка студентської молоді є величезною проблемою для охорони здоров'я.

Крім того, чимало молодих людей здійснюють умисні аутоагресивні вчинки без летального результату. Це явище (відоме під назвами «суїцидальної спроби», «парасуїцид» або «умисне самоушкодження») трапляється в 10 разів частіше за самогубства і в 99 % має серійний характер.

У всьому світі спостерігається істотне зростання кількості молодих людей, котрі умисне ушкоджують себе чи наважуються на передозування різними речовинами. Як наслідок самоотруєння серед дівчат перетворилося на одну з головних причин невідкладної госпіталізації, проте суїцидальна статистика, складена на основі медичних звітів, становить приблизно 1/3 загальні кількості спроб щорічно [4, 28].

Протягом останнього десятиліття частота суїцидальних вчинків у віковій групі від 18 до 24 років зросла на теренах країн СНД майже в три рази, а зіставлення статистичних даних радянських та пострадянських досліджень вказують на зростання цієї кількості у вісім разів за останні 30 років [1; 3; 4].

Наукова новизна та наукова значимість статті полягає в розкритті механізмів та чинників прояву суїцидальних тенденцій молоді, актуальних в умовах сучасного суспільства, котрі допоможуть накреслити можливі шляхи корекції цього негативного явища без медичного чи психіатричного втручання.

Оскільки однією з основних причин суїцидальної поведінки вважають психологічні особливості самооцінки, то **мета** статті – пока-

зати явище прояву суїцидальних тенденцій як проблему, що постає через невдачу чи серію невдач у спробах самореалізації, що в результаті викликає заниження рівня самооцінки, а також дослідити взаємовплив самооцінки, самореалізації та ймовірність прояву суїцидальних схильностей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Піонером світової суїцидології прийнято вважати Е. Дюркгайма. І хоча його фундаментальна праця «Самогубство» містила скромний підзаголовок «соціологічний етюд», своїм дослідженням автор зробив вагомий вклад у досліджувану проблему, розробивши першу класифікацію самогубств і виділивши *три* основні їх види:

- *егоїстичні* – виникають через надмірну індивідуалізацію;
- *альтруїстичні* – причиною котрих є повне поглинання соціумом індивідуальності;
- *аномічні* – виникають, коли контроль з боку групи стає нестерпним для особистості, а людське «Его» вступає у конфлікт із соціумом.

Пізніше егоцентричний характер самогубств почав активно вивчатися на початку ХХ ст., коли аутоагресивна поведінка привернула увагу представників психоаналізу та учнів цієї школи. Так, перу її засновника *Зігмунду Фройд* (1856–1939) належить стаття «Печаль і меланхолія» (1910), у котрій він аналізує суїцид на підставі уявлень про існування в людині двох основних потягів: *Ероса* – інстинкту життя і *Танатоса* – інстинкту смерті. Континуум людського життя є полем битви між ними. Людина не тільки хоче жити, бути коханою і продовжити себе у своїх дітях – бувають періоди або душевні стани, коли бажаною виявляється смерть. Із віком сила Ероса слабшає, а Танатос стає все більш сильним, напористим і реалізує себе повністю, лише привівши людину до смерті. За З. Фройдом, суїцид і вбивство є проявами руйнівного впливу Танатоса, тобто агресією. Відмінність полягає в її спрямованості: на себе або на інших [4, 87].

Одна з його послідовниць *Карен Хорні* (1885–1952) в руслі психодинамічного напрямку і его-психології вважала, що при порушенні взаємин між людьми виникає невротичний конфлікт, породжений так званою базисною тривогою. Вона з'являється ще в дитячому віці через відчуття ворожості оточення. Окрім тривожності, у невротичній ситуації індивід відчуває самотність, безпорадність, залежність і

ворожість. Ці ознаки можуть стати основою суїцидальної поведінки (наприклад, дитяча залежність дорослої людини з глибоким відчуттям неповноцінності і невідповідністю образу ідеального Я або стандартам, що існують в суспільстві). Ворожість при конфлікті актуалізує, як вважала К. Хорні, «руйнівні схильності, спрямовані на самих себе». Вони не обов'язково приймають форму спонуки до самогубства, але можуть виявлятися у формі презирства, огиди або глобального заперечення. Вони посилюються, якщо зовнішні труднощі поєднуються з егоцентричною установкою або ілюзіями людини. Тоді ворожість і презирство до себе та інших людей можуть стати настільки сильними, що дозволити собі загинути стає привабливим способом помсти. У ряді випадків саме добровільна смерть уявляється як єдиний спосіб утвердити своє Я. Покірність долі, при котрій аутодеструктивність є пріоритетною тенденцією, К. Хорні також розглядала як латентну форму самогубства [9, 211].

Послідовник З. Фрейда американський психоаналітик *Гарі Саліван* (1892–1949) розглядав суїцид з погляду своєї теорії міжособистісного спілкування. Самооцінка індивіда виникає переважно зі ставлення до нього інших людей. Завдяки цьому у нього можуть сформуватися три образи Я: «хороше Я», якщо ставлення інших гарантує безпеку, «погане Я», якщо оточення породжує тривогу або інші емоційні порушення; крім того, Г. Саліван стверджує, що існує й третій образ «не-я», який виникає, якщо індивід втрачає его-ідентичність, наприклад, при душевному розладі або суїцидальній ситуації. Життєві кризи або міжособистісні конфлікти прирікають індивіда на тривале існування в образі «поганого Я», такого, що є джерелом мук і душевного дискомфорту. У цьому випадку припинення страждань шляхом здійснення аутоагресії і перетворення «поганого Я» в «не-Я» може стати прийнятною або єдиною можливою альтернативою. Але цим же актом індивід одночасно заявляє про свою ворожість до інших людей і світу загалом [2, 83].

Основоположник і класик логотерапії *Віктор Франкл* (1905–1998) розглядав самогубство серед таких понять, як сенс життя і свобода людини, а також у зв'язку з психологією смерті і вмирання. Людина, котрій властива свідомість існування, вільна відносно способу власного буття. Проте при цьому в житті вона стикається з екзистенціальною обмеженістю на трьох рівнях: зазнає поразку,

страждає та усвідомлює, що повинна померти. Тому завдання людини полягає в тому, щоб, усвідомивши її, перенести невдачі і страждання.

Ідея самогубства, за В. Франклом, принципово протилежна постулату, що життя за будь-яких обставин сповнене сенсом для кожної людини. Але наявність ідеї самогубства – можливість вибрати самогубство, прийняти радикальний виклик самому собі – відрізняє людський спосіб буття від існування тварин.

Пізніше В. Франкл у відомій роботі «Людина в пошуках сенсу» наводить цікаві результати, отримані при опитуванні студентів університету штату Айдахо після вчиненої ними суїцидальної спроби. 85 % із них не бачили більше у своєму житті жодного сенсу, причому 93 % були фізично і психічно здорові й жили в хороших матеріальних умовах і в цілковитій згоді зі своєю сім'єю, а 96 % виявили при тестуванні схильність до апатії, замкненості, низьку мотивацію, невпевненість у своїх силах (а загалом всі ознаки низької самооцінки). Відповідно до концепцій В. Франкла, для перевірки гіпотези про те, що для суїцидентів характерні різні відчуття сенсу життя, польськими вченими було обстежено 129 осіб, котрі вчинили суїцидальну спробу. Спілкуючись із респондентами в першу добу після замаху на самогубство, було виявлено виражену розбіжність показників у двох групах суїцидентів. Низьке відчуття сенсу життя корелювало з високим рівнем депресії, страху, внутрішньою напругою, тенденцією до ізоляції від тих, хто оточує, низькою самооцінкою, і повторними спробами самогубства. З іншого боку, високе відчуття сенсу життя корелювало з низьким рівнем депресії та страху, слабкою інтеграцією особи, почуттям образи і спрямуванням агресії зовні, проте самооцінка все одно залишалася низькою через пережитий нещодавно стрес і сором через свою слабкість [8, 91].

Клінічно значимішою для аналізу суїцидальної поведінки є своєрідна інверсія згаданого вище сенсу життя, яка виступає як психологічний сенс добровільної смерті. Тут самогубство – як останній акт, для котрого «сенс не лише повинен, але й може бути знайдений» (В. Франкл). Проте суб'єктивне значення цих останніх в його житті дій виявляється зовсім неоднорідним.

У багатьох інтерв'ю із студентами, котрі вчиняли суїцидальні спроби, часто трапляються їхні думки, що стосуються втрати сенсу життя через втрати улюбленого заняття, роботи, місця навчання тощо. Тобто, вони втрачали те, у чому себе реалізовували. Розча-

рування в самореалізації завжди є розчаруванням у власних силах, і беззаперечно, на певний час викликає заниження самооцінки, апатію та депресію.

Утрата сенсу життя виступає скоріше як результат взаємодії всіх ціннісних чинників і мотиваційного складника суїциду. Проте це не унеможлиблює того, що сенс і цінність життя спочатку виражені слабо. Життя в такому екзистенціальному вакуумі легко може призвести до аутодеструктивної і безпосередньо суїцидальної поведінки. Якщо ж аутодеструктивна поведінка може бути результатом прояву *істерії* (навіть якщо діагнозу істеричний невроз особі не ставили) чи *афекту*, то суїцид зазвичай рішення свідоме та заздальгідь продумане. І тільки потім, за умови своєчасної допомоги суїциденту, більшість буде повторювати фрази на зразок «Не знаю, що на мене найшло», незалежно від того, чи будуть у майбутньому повторюватися ці спроби. У подібних випадках часто викликає подив незначний привід для спроби самогубства. Найчастіше втрата сенсу життя – це своєрідний результат безлічі суїцидогенних чинників. Ця обставина визначає частоту цього складника суїцидальної поведінки при спеціальному обстеженні осіб, котрі робили замах на власне життя [2, 101].

Аналіз останніх досліджень також вказує на те, що різні аспекти Я-концепції особистості також пов'язані з проявом суїцидальних тенденцій.

У праці «Суїцидальний клієнт: погляд гештальт-терапевта» психолог О. Моховиков характеризує зв'язок Я-концепції та суїцидальних тенденцій наступним чином «...*Отже, відбувається відкидання наявної частини власного «Я», наприклад, проявів деструкції або аутоагресії. Не визнаючи ці частини в самому собі, індивід починає знаходити їх в інших людях. Через проектну установку він поступово відсторонюється від людей, котрі здаються йому холодно налаштованими, охочими до зла або небезпечними, ізолює себе від навколишнього середовища і в результаті відчуває пригніченість або депресію. Більшість видів проекції формує цей суїцидальний вектор. У консультативній бесіді розпізнавання проекцій відбувається на підставі відходу клієнта від виразу своїх відчуттів і прояснення власних бажань через приписування їх іншим людям (“Мене недооцінюють”), суспільству (“Немає сенсу жити в цьому огидному світі”) або яким-небудь травматичним обставинам з власного життя (“Після того, що трапалося, я повністю втратив надію”).* Механізм проекції у

висловах видає себе займенником “воно” в тих випадках, коли насправді йдеться про “Я”» [2, 116].

Отже, пріоритетним чинником самогубства серед студентства є переважання почуттів безнадійності й безпорадності. У такий критичний період проблеми видаються непереборними, у майбутньому не передбачається ні їх вирішення самим суб'єктом, ні сприятливих для цього змін в оточенні.

Молоді люди, у яких прослідковуються суїцидальні тенденції, часто відрізняються або постійно заниженою самооцінкою, або ментальним та різким її спадом, переживаючи почуття малоцінності й непотрібності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, теоретичний аналіз праць та досліджень класиків указують, що існування зв'язку між явищами самооцінки, самореалізації та прояву суїцидальних тенденцій. Суїцидальна поведінка розглядається і як засіб впливу, переконання, примушення, маніпулювання, зміни, домінування, стимулювання або відновлення відносин із значущим індивідом чи групою. Інтерперсональні мотивації виявляються, коли зв'язок зі значущим соціальним оточенням або порушений, або так і не досягнутий (за наявності великої потреби в цих зв'язках). Виникають відчуття самотності, неповноцінності, власної непотрібності, нікчемності, неспроможності, котрі гостро переживаються. Настрій характеризується почуттям провини і бажанням спокутування. У суїцидальній поведінці ці типи мотивів можуть бути присутнім одночасно.

Причиною розвитку суїцидальних тенденцій стають невдачі у спробах самореалізації чи ідентифікації себе у певній соціальній групі. Супроводжується різкою зміною рівня самооцінки та соціальною ізоляцією.

У перспективах майбутнього дослідження ми вбачаємо глибший теоретичний аналіз проблемних питань, проведення діагностичної роботи, вироблення порад, рекомендацій та програм для роботи потенційними суїцидентами, котрі зможуть успішно застосовуватися у психологічній практиці.

Список використаної літератури

1. Ефремов В. С. Основы суицидологии / В. С. Ефремов. – СПб. : Изд-во «Диалект», 2004. – 480 с.
2. Моховиков А. Суицидология : хрестоматия / А. Моховиков. – СПб. : Питер, 2001. – 121 с.

3. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств : учеб. пособ. / под ред. Д. Вассерман ; пер. Е. Ройне. – М. : Смысл, 2005. – 310 с.
4. Рязанцев С. Танатология – наука о смерти / С. Рязанцев. – СПб. : Логос, 1994. – 165 с.
5. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М. : «Когито-Центр», 2005. – 376 с.
6. Психиатрический энциклопедический словарь / Й. А. Стоименов, М. Й. Стоименова, П. Й. Коева и др. – К. : МАУП, 2003. – 1200 с.
7. Психиатрия / под. ред. Р. Шайдера ; пер. с англ. – М. : Практика, 1995. – 485 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 197 с.
9. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни ; пер. Е. И. Замфир ; Восточно-Европейский институт психоанализа. – СПб. : Питер, 1997. – 316 с.
10. Шестопалова Л. До питання причини суїциду / Л. Шестопалова // Право України. – 1998. – № 9. – С. 41–43