

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОНИМАНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СУИЦИДА В ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ XXI ВЕКА

Д. В. Ефимова

*Кандидат психологических наук, доцент,  
e-mail: diana7772006@yandex.ru,  
Пензенский государственный  
технологический университет,  
г. Пенза, Россия*

## STUDY OF THE UNDERSTANDING OF THE OCCURRENCE AND SOLUTION OF THE PROBLEM OF SUICIDE IN SCHOOL AND COLLEGE ENVIRONMENT OF THE XXI CENTURY

D. V. Efimova

*Candidate of Psychological Sciences,  
assistant professor,  
e-mail: diana7772006@yandex.ru,  
Penza State Technological University,  
Penza, Russia*

---

**Abstract.** The article presents a study of understanding the problem of suicide in the school and student environment. The awareness of schoolchildren and students on suicide: knowledge of the causes of suicide, types of suicide. Knowledge of possible ways of prevention and the help to persons with suicidal behavior, and also ways of self-prophylaxis and self-help at a suicidal state, or border with it is revealed. Graphic symbols associated with life and symbols associated with death in schoolchildren and students are revealed.

**Keywords:** schoolchildren; students; suicide; prevention; assistance in suicide; symbolics of life and death in the representation of adolescents and young people; Internet space and suicide.

---

Женщина видит сон, где ее давно почивший муж зовет ее с собой. Она начинает собирать во сне вещи, согласившись уехать с ним, а потом вспоминает, что у нее еще на работе не доделаны дела! И просыпается. В данном случае речь идет о профессиональном якорь, который подсознательно вернул ее в жизненное пространство и бодрствование. У каждого есть якоря жизни, главное их вовремя найти и потянуть, чтобы корабль жизни безвозвратно не отплыл в бездонную тьму.

Одним из вопросов, который нас интересует с недавних пор, является вопрос, почему символика смерти так легко и быстро прижилась в молодежной среде? На аватарках, на одежде, на сумках, украшениях зачастую видны черепа, кости... атрибуты умершего человека?

Чем они так нравятся детям, подросткам и почему введены в моду? А главное, зачем индустрия пропагандирует останки

человеческого тела? Это случайность или намеренный шаг?

Подростковый возраст – сенситивен к нововведениям, открыт новому. Не всегда разбирается подросток в тонкостях преподносимой информации, увлекается, привержен игре и групповой общности. Часто не устоявшаяся психика способна дать сбой. Подростковый возраст – пора самоопределения, становления, физического и духовного роста. Момент, когда, казалось бы, можно сказать «Полный вперед!» Однако, как только корабль набирает скорость, что-то начинает его тормозить и топить... если вовремя не снять якорь, наброшенный со стороны...

Об этом мы и поговорим в нашей статье. О результатах проведенного исследования причин суицидального поведения в детской, подростковой, молодежной и взрослой среде.

Мы провели опрос школьников и студентов г. Пензы и Пензенской области в

количестве 300 человек. 240 студентов и 60 школьников подросткового возраста приняли участие в открытом анкетировании. Перед участниками анкетирования стояла непростая задача определить основные причины суицидальных намерений в разных возрастных категориях: у детей, у подростков, у взрослых, у пожилых людей.

А так же представить возможные пути профилактики и помощи лицам с особым видом делинквентного поведения – суицидальным. На последнем этапе исследования мы попросили оптантов изобразить в символах их представление о жизни и смерти.

В результате проведенной анкеты, которая включала следующие вопросы:

1. Что вы знаете о суициде?

2. Назовите возможные причины суицида, укажите особенности в разных возрастных группах.

3. Какие виды суицида вам знакомы?

4. Какую помощь можно оказать человеку? Как помочь самому себе?

5. Выскажите свое мнение о данной проблеме.

6. Изобразите, пожалуйста, символ жизни и символ смерти, как вы его представляете.

В результате анализа результатов проведенного исследования нам удалось определить:

Отвечая на вопрос: 1. Что вы знаете о суициде?

52 % – имеют полное и правильное представление, 37 % – имеют неполное, но в целом, правильное представление, 4 % – примерное представление, 0 % – искаженное, 4 % – не ответили на поставленный вопрос. Таким образом, 89 % опрошенных знают, что такое суицид, как его совершают, причины, побуждающие к нему и последствия.



В открытом вопросе мы получили разнообразные характеристики суицида а так

же его виды в представлении школьников и студентов:

Суицид – действие при котором человек намеренно расстаётся с жизнью.

Суицид – добровольный уход из жизни.

Суицид – это способ обратить на себя внимание окружающих путем самоубийства.

Суицид – это способ обратить на себя внимание, если не находят понимания.

Суицид – это проблема настоящего времени, которая касается людей разного возраста. Самоубийство может быть спровоцировано, т. е. под влиянием кого-то, или может исходить от самого человека, который решил покончить жизнь самоубийством.

Суицид – это большая проблема молодежи. Это окончание жизни самоубийством.

Суицид – это самоуничтожение, когда человек сам себя убивает, осознанно или нет.

Суицид – это форма психического расстройства, приводящая к самоубийству человека. По цели: для привлечения внимания. Второй вид – свести реальные счета с жизнью.

Суицид – это лишение жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицид – это добровольный уход из этой прекрасной жизни путем самоубийства.

Суицид – это процесс, навязанный слабохарактерным людям.

Суицид возникает, когда человек болен или морально слабеет.

Суицид – это последняя стадия психического расстройства.

Суицид – это выбор слабых людей, последняя стадия отчаяния человека.

Суицид – это когда человек в депрессивном состоянии неадекватно убивает себя.

Суицид – это расстройство личности, психологическое расстройство, при кото-

ром человек пытается покончить жизнь самоубийством.

Суицид – это самовыпил с целью убить себя.

Суицид – это грех!

Суицид – это ощущение человеком в запредельно комфортной зоне, когда человек не может справиться с этим положением.

Суицид – это намеренное лишение самого себя жизни. Один из выходов из тяжелого положения (имеющего материальную, семейную, духовную подоплеку).

Виды (по цели):

- истинные
- скрытые
- демонстративные.

В представлении обучающихся определены следующие виды суицида.

Виды (по месту совершения):

- социальный вызов – суицид произведен на особую аудиторию.

- скрытый – в одиночестве в укромном месте.

Виды (по количеству):

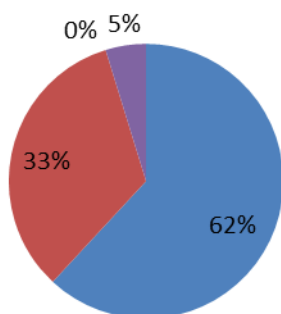
- массовый (более двух человек).
- одиночный.

При анализе второго вопроса: «Назовите возможные причины суицида, укажите особенности в разных возрастных группах?»

Мы определили, насколько широки познания причин, приводящих к гибели. Выявили, что 62 % опрошенных знают от трех до пяти причин, которые способны подтолкнуть человека к самоубийству. 33 % – более осведомлены в данном вопросе. 5 % респондентов не ответили на вопрос.

### Широта познания возможных причин суицида у школьников и студентов

- Возможные причины суицида (из-за чего) Указали 3-5 причин
- Возможные причины суицида (из-за чего) Указали 5-10 причин
- Возможные причины суицида (из-за чего) Указали более 10 причин
- Возможные причины суицида (из-за чего) Не ответили

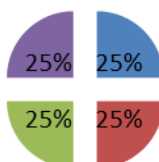


Далее определили основные причины суицидальных намерений в разных возрастных категориях: у детей, у подростков, у взрослых, у пожилых людей.

У детей проблемной зоной является система отношений с родителями, сверстниками, учителями, из-за непонимания ценности и хрупкости жизни – по ошибке.

### Причины суицида в детском возрасте

- От недостатка внимания
- Травля в школе
- Плохие отношения с родителями (оскорбления, применения силы)
- По незнанию, непониманию

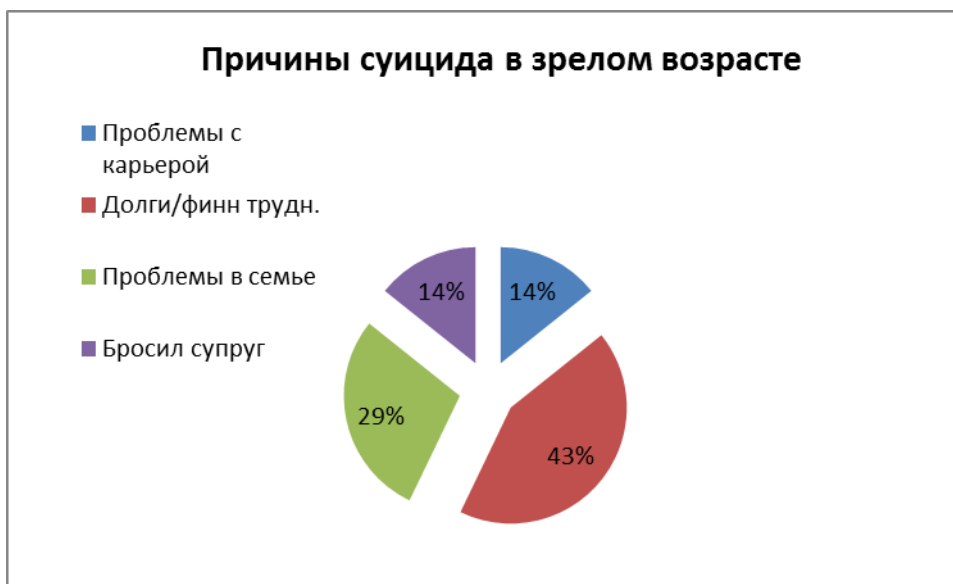


У подростков проблемной зоной является система отношений с любимыми, друзьями, родителями, учителями.



У зрелых людей проблемной зоной является система семьи, материального благополучия и профессионального станов-

ления: финансовые затруднения, проблемы в семье, расставание с супругом и проблемы с карьерой.



У пожилых людей проблемной зоной является система физического здоровья, сфера общения, материального благополучия, профессиональной реализации.



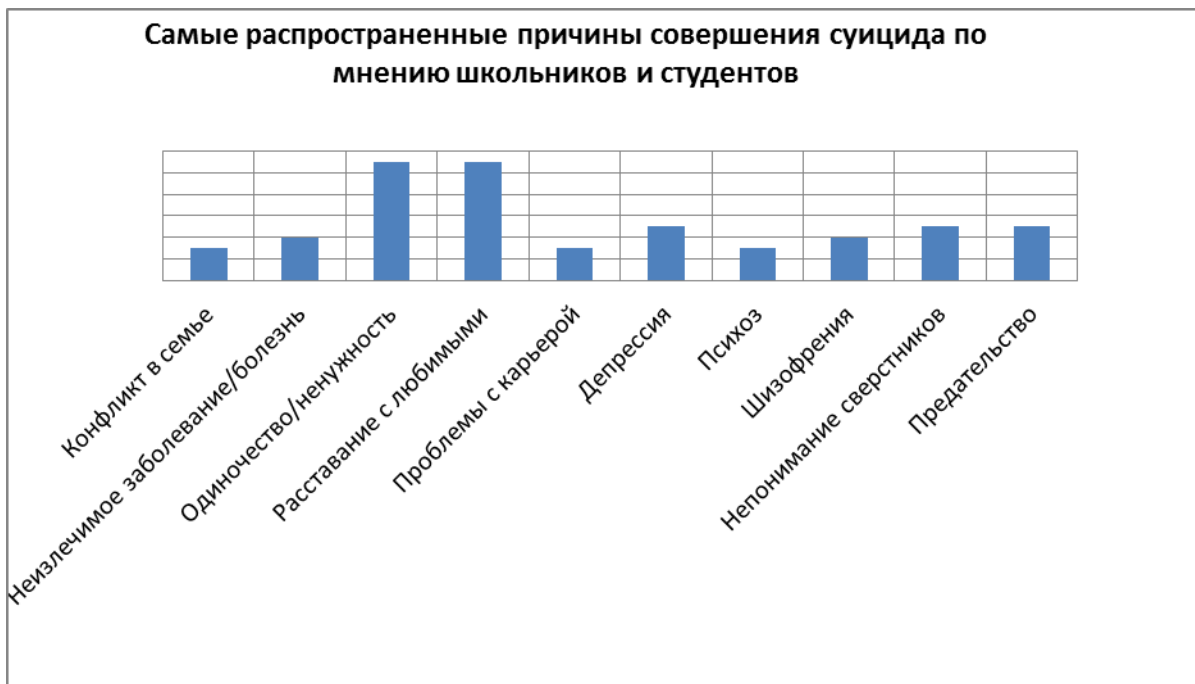
Нам удалось определить причины, влекущие к суицидальному поведению.

- Не получил поддержки
- Недооцененность личности
- Конфликт в семье
- Неизлечимое заболевание/болезнь
- Изнасилование
- Одиночество/ненужность
- Расставание с любимыми
- Проблемы с карьерой
- Ограниченная дееспособность
- Депрессия
- Психоз
- Шизофрения
- Непонимание сверстников
- Непонимание родителей
- Долги
- Предательство
- Бессмысленная жизнь
- Потеря близкого человека / смерть близких
- Тупик
- Интерес, случайность, страх

- Психологическое воздействие
- Желание избавиться от проблем быстрым путем

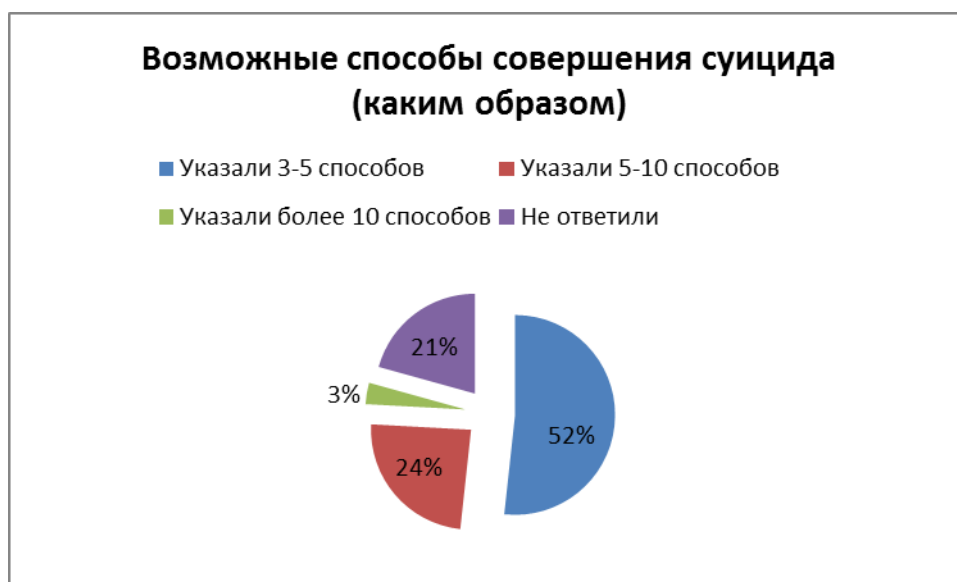
- Душевное сиротство
- Физическое сиротство
- Аффективное состояние
- Сделать кому-то назло
- Длительный стресс
- Душевная боль
- Трудный период в жизни
- Ощущение тленности бытия
- Развод родителей
- Душевная травма
- Утрата смысла жизни
- Глубокое чувство вины
- Травля со стороны некоторых людей

Наиболее частой причиной, по мнению обучающихся, являются одиночество, ненужность, расставание с любимыми, депрессия, непонимание сверстников, предательство, заболевание, проблемы с карьерой, конфликты в семье.



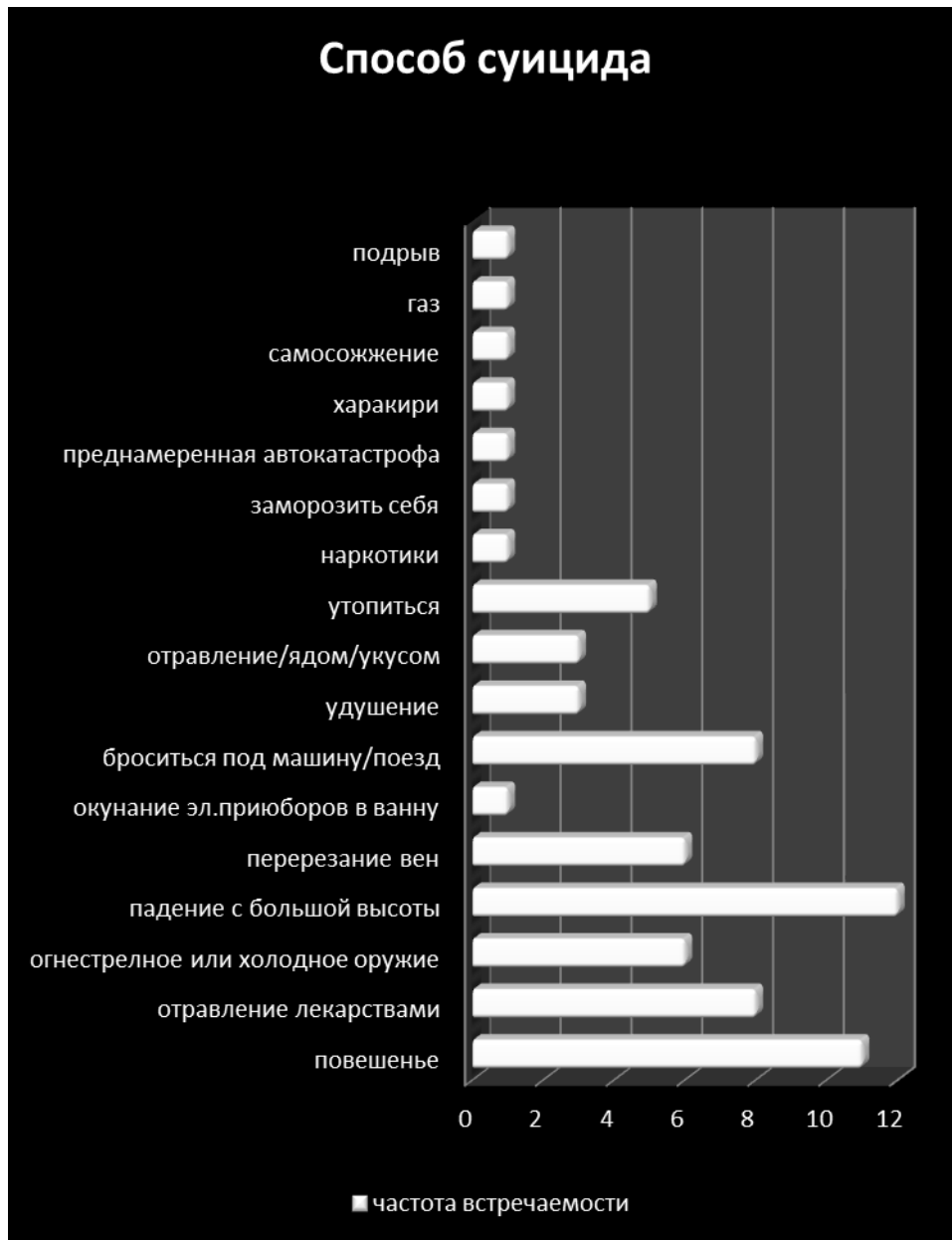
Анализ ответа на третий вопрос: «Какие виды суицида вам знакомы?» позволил определить осведомленность школьников и студентов в данной сфере. 52 % обучающихся имеют достаточное представление о способах уйти из жизни

(называют от 3–5 способов), 24 % имеют богатое представление, 10 % знают очень много способов ухода из жизни и 21 % – не ответили на поставленный вопрос совсем!



Далее, на рисунке представлены основные названные способы суицида и частота их употребления при суицидальном поведении. Основные позиции занимают

падение с большой высоты, повешенье, отравление лекарственными средствами, броситься под машину, вскрытие вен, застрелиться, утопиться.



При ответе на четвертый вопрос анкеты «Какую помощь можно оказать человеку? Как помочь самому себе?», обучаемые поведали возможные способы помощи окружающими при попытке суицида или при суицидальных намерениях:

- Показать человеку его значимость в мире, для вас
- Раскрыть сознание и показать ценность личности
- Не затрагивать болезненные темы
- Сладкое, (питание с эндорфинами радости)

- Запретить пропаганду самоубийств
- Послушать проблему
- Помочь решить проблему
- Сказать, что из любой ситуации есть выход
- Почаще обращать на человека внимание
- Не оставлять наедине с плохими мыслями
- Отвлечь
- Поговорить с человеком
- Позвать на помощь



- Ограничить доступ на сайты, пропагандирующие суицид
- Возможно, бесплатные кружки, секции, курсы
- Водить к врачу
- Показать, как вам человек дорог
- Наблюдать за поведением
- Не обижать человека / почаще хвалить
- Проводить беседы, чтобы отталкивать человека от мыслей о суициде.
- Проводить целые курсы занятий
- Быть аккуратным и деликатным в разговоре, не ругать, не упрекать, а слушать и тактично донести до человека, что есть решение всегда, не все потеряно и есть еще смысл жизни.
- Дружеская поддержка
- Проявить родительскую / дружескую любовь, внимание, заботу
- Быть более внимательными
- Научиться слушать и видеть близких и прочих людей, развивать эмпатию
- Больше общаться, чтобы понять, что что-то не так
- Не осуждать!
- **Помочь ответить на три ключевые вопроса: Кто я? Зачем живу? Зачем умираю? Ответив на них человек, находит смысл жизни и перестает бояться смерти!**
- Вселить веру в себя
- Вселить веру в хорошую жизнь и светлое будущее
- Помочь найти цель в жизни
- Стараться сделать каждого человека счастливым, сделать всех социально равными, уважать друг друга, воспитывать, наблюдаться у врача, разговаривать
- Ввести в школы обучающие программы для учителей и наставников с целью выявления и распознавания учащихся с потенциально суицидальным поведением
- Проводить воспитательные беседы в семье и на собственном примере показывать жизнестойкость и жизнелюбие. На примерах героев ВОВ
- Прививать понимание, что хорошо, что плохо
- Рассказать о религии, где говорится о ценности жизни и грехе при ее лишении
- Поменять окружение
- Протянуть руку помощи

- Показать человеку, что в мире есть намного больше, чем то, что он видит
  - Включить логику вместо эмоций!
  - Помочь финансово.
  - Воздействовать гипнозом (специалист)
  - Помочь найти цель в жизни
  - Не оставлять одного, установить наблюдение, оказывать поддержку
  - Учить противостоять давлению и стрессу
  - Помогать словом
  - Помогать делом
  - Воспитание с детского сада, прививающее ценность жизни
  - Окружить заботой и любовью
  - Показать нужность и ценность человека, его незаменимость для других
  - Сходить в кино, на каток, культурно-развлекательные программы, слушать анекдоты, веселые песни и т. п.
  - Научить людей ценить и любить каждый прожитый день в своей жизни и себя в нем
  - Организовать дополнительные занятия с психологом.
- На первом месте все респонденты отметили «Поговорить с человеком, послушать, не оставлять одного, постараться отвлечь, оказать помощь, обратиться за помощью».
- Возможные способы самопомощи при попытке суицида или при суицидальных намерениях респонденты указали:
- Попробовать отвлечься от мыслей о суициде, заняться спортом, творчеством, работой
  - Поделиться проблемами с близкими людьми
  - Сказать себе, что из любой ситуации есть выход, главное не опускать руки
  - Трезво оценить ситуацию
  - Не уходить в себя
  - Обратиться к специалисту и объяснить, что тревожит
  - Вспомнить и подумать не только о себе, но и тех, кто тебя окружает
  - Успокоиться
  - Поискать в чем проблема и найти ее решение
  - Разговаривать
  - Наблюдаться у врача
  - Обрести цель в жизни

- Обзавестись мечтой
  - Подумать, кому станет лучше, если он себя убьет
  - Научиться ценить и любить жизнь
  - Побольше общаться с друзьями
  - Найти хобби
  - Сменить обстановку
  - Поменьше думать о себе, а о деле и других
  - Пойти в церковь
  - Заняться делом
  - Отстраниться от проблемы и понять, что ее нужно решать постепенно.
  - Научиться ценить жизнь
  - Не торопиться с выводами и тем более поступками, по принципу: «досчитай до 10!»
  - Холодные эмоции...
  - Самому разобраться в проблеме без всех
  - Поговорить с близким или незнакомым человеком.
  - Поплакать
  - Не замыкаться в себе
  - Контроль эмоций
  - Дисциплина ума
  - Не уходить в себя по типу «Здесь и сейчас!»
  - Уметь расслабляться
  - Уметь себя похвалить
  - Не держать в себе дурные мысли.
- Проговаривать самому и с кем-то. Не накапливать негатив.
- Учиться прощать ошибки другим и себе
  - Найти увлечение
  - Завести друзей
  - Завести животное
  - Во взрослом возрасте подумать о создании семьи.
  - «Забить» на все проблемы, жить постепенно их решая.
  - Заняться делом/устроиться на работу
  - Самоанализ с целью обдумывания постепенного выхода из сложившейся ситуации.
  - Попробовать посмотреть на проблему с другой стороны.

- Постараться найти замену своей утрате.
- Успокоиться.
- Вспомнить что-то хорошее, понять, что на этом жизнь не заканчивается!
- Всегда держать в голове мысль: «Проходит все, пройдет и это!»
- Начать искать помощь у окружающих.
- Искать ответ на три ключевых вопроса: Кто я? Зачем живу? Зачем умираю? Ответив на них, человек находит смысл жизни и перестает бояться смерти!
- Поверить в себя
- Допускать себе право на ошибку
- Воспитывать в себе волю к жизни, победе, борьбе. Стойкость к неудачам и проблемам.
- Верить в светлое будущее и правильно его представлять, а так же представлять план пути к нему.
- Начать искать цель в жизни.
- Подумать о том, что в мире есть намного больше, чем то, что он видит.
- Включить логику вместо эмоций!
- Отвлечься делами.
- Чтение добрых книг.
- Сказки.
- Хобби.
- Заняться тем, что нравится.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Сделать квартиру светлее.
- Научиться противостоять манипулированию и провокации. Овладеть искусством психологического айкидо.
- Сходить в кино, на каток, культурно-развлекательные программы, слушать анекдоты, веселые песни и т.п.
- Научится ценить и любить каждый прожитый день в своей жизни и себя в нем.
- Подумать о родителях.

На первом месте все респонденты отметили «Поделиться проблемами с близкими людьми».

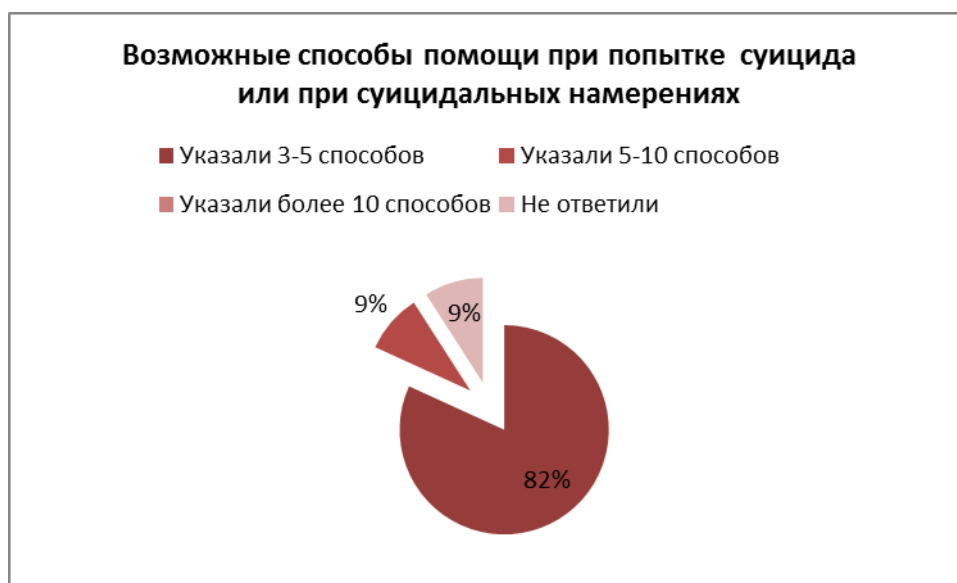
Так же мы установили круг лиц, к которым, по мнению респондентов, необходимо обратиться в трудной жизненной ситуации.



- к психологу советуют 26 %
- к близким – 17 %,
- к друзьям – 17 %
- к психотерапевту обратятся – 14 %
- сами будут решать проблему – 11 %
- позвонят в телефон доверия – 9 %
- к родителям менее всего – 3 %,
- за медикаментозной помощью – 3 %.

Это может говорить о том, что с родными, оказывается, сложнее всего говорить о проблеме.

Раз уже стало понятно, что меньшинство обратятся за помощью к родителям, мы выявили, насколько сами респонденты знакомы со способами оказания помощи.

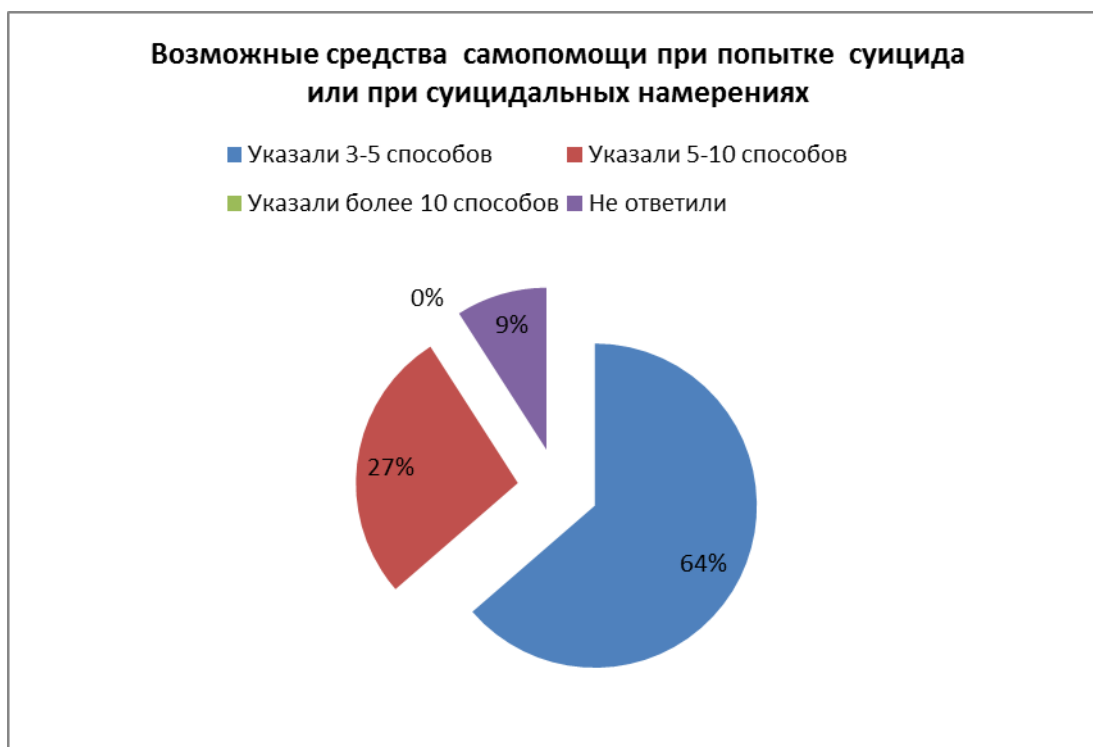


И были приятно удивлены. 82 % указали правильные и эффективные 3–5 способов оказания поддержки человеку в трудном состоянии.

9 % отличились повышенными знаниями и 9 % – особенно хорошо осведомлены о способах оказания помощи суици-

денту. Ни один человек не оставил данный вопрос без внимания, а значит не останется равнодушным в беде.

А вот касательно средств самопомощи картина несколько иная, но, в целом, тоже положительная.



64 % знают 3–5 способов «самооживления», 27 % знают это на хорошем уровне (5–10 способов не совершить ошибку, обладают высокой саморегуляцией) и 9 % проигнорировали данный вопрос.

Переходя к 5 вопросу нашей анкеты «Выскажите свое мнение о данной проблеме» мы определили по высказываниям, что у 89 % респондентов сформировано негативное отношение к суициду, как к слабости, греху, отчаянию, нервному истощению, заболеванию. Однако, считаем целесообразным осветить некоторые студенческие заметки:

Русских всячески пытается стереть с лица земли «мировое правительство»! Геноцид, уже ничем неприкрытый, против русского народа набирает свои обороты. Уничтожают алкоголем, табакокурением,

наркотиками, сексуальными развращениями, информационным воздействием. Запрещается русская культура. Мозг молодежи замусоривают псевдоценностями и не дают ответить на вопросы. Эти вопросы, как утверждают наши студенты, самые ключевые в эволюции каждого человека «Кто я?», «Зачем я живу?», «Зачем я умираю?». Ответив на них, у человека раскрывается смысл жизни, и он не боится смерти. Важным аспектом они указывают знание своего прошлого, своих истоков. Примером знакомства с прошлым является недавно опубликованная книга «Вернись к своим истокам» [1]. Автор книги показывает аспекты жизни в прошлом для современного человека. Весь мир знает, что русские – величайшая нация. Они прикладывают максимальные

усилия, чтобы уничтожить культурные ценности, вселить ложные интересы. Их цель создать в голове калейдоскоп, чтобы люди не заметили, что их уничтожают. В итоге мы видим, что молодежь какая-то потерянная, не понимающая, не знающая, кто наши предки, а особенно до Христианской Руси. «Кто не знает своего прошлого, у того нет настоящего!» «Людей, взрошенных в такой псевдокультуре, с животным типом психики, зомби, биороботов становится все больше. Холодная война не закончилась, она перешла на более разрушительный уровень! А образование 21 века не отвечает на 3 ключевые вопроса. Государство не обеспечивает эволюционное развитие людям русским!». Еще Маргарет Тетчер в своем прямом заявлении сказала: «С русских хватит 15000000 человек!» Сколько людей должны по этим меркам уничтожить? И главное для чего и за что?

Проблема формирования сознания на наш взгляд, неразрывно в 21 веке стала перекликаться со средствами воздействия на него. Одним из мощнейших средств влияния оказался Интернет, поэтому мы решили спросить ребят об их отношении к роли интернет сетей в формировании суицидального поведения. На что получили следующие ответы:

30 % обучаемых отметили негативное отношение к Интернет-сетям, пропагандирующим смерть, радеют за блокирование сайтов пропагандирующих суицид.

Высказывались о необходимости избежать опасного влияния Интернета, разработке программ для улучшения эмоционального фона людей 30 %.

Настаивают на том, чтобы на уровне правительства контролировать и ликвидировать вредоносные группировки – 35 %.

Не сталкивались с влиянием суицидальной направленности в сетях Интернет – 35 %.

Встретились и высказывания следующего характера: «Считаю, что Интернет не при чем «Считаю, что Интернет играет роль козла отпущения» – 20 %.

Подросток, попадая в пространство, где его никто не контролирует, начинает чувствовать себя взрослым, независимым,

постепенно отваживается от друзей и родителей, сужая круг общения... сужая свой мир... думая, что нажав на кнопку легко удалит ненужного оппонента, но оказывается на крючке зависимости, которая формируется целенаправленно в игровой, возможно, форме, возможно в форме диалога. Подросток так и попадает в сети... только уже не Интернета, а заинтересованных в этом лиц. Символы смерти: черепа, кости, акты повреждений явно не внесут в сознание ребенка или подростка культуру, мир, непреодолимую тягу к достижению успеха.

Отмечая особенности подросткового возраста, несущих разброс желаний, нечеткое самоопределение, любовные пробы и проблемы, становление дружественных контактов по интересам, одним словом «Война и Мир» в одном сознании, становится тревожным тот факт, что современный несформировавшийся молодой человек находится в нефилтрованном, бесконтрольном информационном пространстве напичканном зловонным пахобным, бескультурным, неграмотно говорящим сленгом, гомосексуальными призывами, как бы невзначай, сценами убийства, насилия, сценами призывающими к суициду...

Нами замечено, что символика «смерти» активно вошла в жизнь современного подростка. Особенно ей пестрит социальная сеть «ВКонтакте». Символика, которая имеет особое влияние на психику, на ее подсознание, несет больше информации и усваивается лучше, чем речь, способна незаметно проникать в подсознание и оттуда незаметно управлять деятельностью, в общем, поведением человека. При негативном воздействии символами, информация, прокрадываясь в подсознание, может, забрать «душу» человека, в результате совершения суицидального акта. Обращаясь к психологии невербального поведения, мы выяснили, что зрительные стимулы лучше усваиваются в памяти, чем звуковые.

Детей и подростков постепенно (в аватарах, в компьютерных играх, в сленге) приучают к присутствию смерти, им начинает казаться, что это норма. Стира-

ется четкость понимания, что жизнь – одна! В результате молодежь не видит четкой грани между жизнью и смертью, могут ею пренебречь невзначай, не понимают уникальности жизни. Сегодня, в сетях смерть детям навязывают, как ненужный кредит в банке.

Обращаясь к шестому разделу нашего исследования, где задание было следующим: «Изобразите, пожалуйста, символ жизни и символ смерти, как вы его представляете», мы установили, что символы смерти изобразить смогли не многие – 15 %.

Среди них:

- Крест.
- Зачеркнутый череп.
- Висельник.



Символ жизни изобразили 80 % опрошенных.

С символами жизни ассоциируются следующие картины:

Градация представлена по частоте встречаемости:

– Семья (семья, держащаяся за руки на природе)

- Солнце
- Лист растения
- Сердце
- Цветок в круге
- Раскрытая книга
- Энергия
- Аист с ребенком
- Ученый кот с книгой
- Ромб
- Дерево
- Веточка
- Зеленый куст, растущий из земли
- Бабочка
- Солнце в окне
- ЗНАК «@»
- Перст Христа со словами «Мир всем»

– Солнце со словами «Без Солнца не было бы жизни в вечной темноте...»

Подводя итог исследованию представлений школьников и студентов о причинах возникновения суицидальных состояний, возможных способах их профилактики и оказания помощи потенциальной жертве,

мы установили, что 89 % опрошенных школьников и подростков знают, что такое суицид, как его совершают, причины, побуждающие к нему и последствия.

Мы определили хорошие познания в причинах, приводящих к гибели, у 95 % опрошенных. Они знают причины, которые способны подтолкнуть человека к самоубийству. Выявили проблемные зоны в различных возрастных категориях, по мнению опрошенных. У детей проблемной зоной является система отношений: с родителями, сверстниками, учителями, из-за непонимания ценности и хрупкости жизни – по ошибке. У подростков проблемной зоной является система отношений с любимыми, друзьями, родителями, учителями. У зрелых людей проблемной зоной является система семьи, материального благополучия и профессионального становления: финансовые затруднения, проблемы в семье, расставание с супругом и проблемы с карьерой. У пожилых людей проблемной зоной является система физического здоровья, сфера общения, материального благополучия, профессиональной реализации.

Определили, наиболее частые причины гибели от суицида: одиночество, ненужность, расставание с любимыми, депрессия, непонимание сверстников, предательство, заболевание, проблемы с карьерой, конфликты в семье.

86 % обучающихся имеют представление о способах самостоятельного ухода из жизни. Среди основных, названных способов суицида и частота их употребления, основные позиции занимают: падение с большой высоты, повешенье, отравление лекарственными средствами, бросок под машину, вскрытие вен, утопление, применение огнестрельного оружия. Мы были приятно удивлены, что 82 % опрошенных указали правильные и эффективные способы оказания поддержки человеку в трудном состоянии. Ни один человек не оставил данный вопрос без внимания, а значит не останется равнодушным в беде. Самым важным средством самопомощи на первом месте все респонденты отметили «Поделиться проблемами с близкими

людьми». Остальные представлены в тексте статьи выше.

Так же, мы установили круг лиц, к которым, по мнению респондентов, необходимо обратиться в трудной жизненной ситуации: к психологу советуют обратиться – 26 %; к близким – 17 %, так же к друзьям – 17 %; к психотерапевту обратятся – 14 %; сами будут решать проблему – 11 %; позвонят в телефон доверия – 9 %; к родителям менее всего – 3 %, так же как и за медикаментозной помощью – 3 %.

Это может говорить о том, что с родными, оказывается, сложнее всего говорить о проблеме. На что, кстати, делают упор, обрабатывая жертву в Интернет-сетях посредством ослабления и прерывания контактов с родными и друзьями. Создавая одинокий вакуум, который заполняется депрессивным настроением, никчемностью и бесцельностью существования. При опросе, мнения, относительно влияния интернет сетей разделились на прямо противоположные.

Рассмотрев символику смерти, выявили символы: Крест, зачеркнутый череп, висельник, символ:

Символ жизни изобразили 80 % опрошенных. С символами жизни ассоциируются следующие картины: семья (семья, держащаяся за руки на природе); лист растения; сердце, цветок в круге, раскрытая книга, энергия, аист с ребенком, ученый кот с книгой, ромб, дерево, веточка, зеленый куст, растущий из земли, бабочка, солнце в окне, ЗНАК «@», Перст Христа со словами «Мир всем», Солнце со словами «Без Солнца не было бы жизни в вечной темноте...»

При использовании Интернет-сетей все же советуем быть бдительнее всем: и детям, и взрослым обращать внимание на то, что вам преподносят, возможно, под красиво и аккуратно упакованным сайтом лежит завуалированная бомба медленного действия для вас или ваших близких. Не трогайте «неизвестные» предметы – говорите в инструкции по борьбе с терроризмом, остается добавить: не трогайте информацию от неизвестного вам источника. Будьте бдительны! А уж если вы «наступили», то важно выработать техни-

ку психологического айкидо при интеллектуальном нападении, которая не даст вам стать жертвой преступников.

Психологическое айкидо при внушении суицидальных намерений должна сопровождаться комплексной системой воспитания, развития, правильного питания, ЗОЖ, культуры отдыха, культуры поведения, культуры семьи, самовоспитания, религии и т. д. Затрагивающей все сферы жизни человека, делающего из него не тряпичную куклу, а закаленную стойкую, смелую, готовую к препятствиям и борьбе жизнелюбивую, толерантную личность, способную стойко переносить невзгоды, трудности, неудачи, без которых, к сожалению, жизнь не представляется возможной и готовой дать отпор, отказать, не идти на поводу у других, если считает это неприемлемым для себя.

#### Библиографический список

1. Вернись к своим истокам : очерки краеведа Ивана Ивановича Клохтунова : монография / авторы-составители Д. В. Ефимова, И. Н. Иноземцев. – Пенза : Научно-издательский центр «Социосфера», 2017. – 312 с.
2. Ефимова Д. В. Макаров Ю. А. Национальная культура в школе и профилактика экстремизма. Начальная школа плюс. До и После: Научно-методический и психолого-педагогический журнал. – № 1. – М., 2005. – С. 36–39.
3. Ефимова Д. В. Белолипецкий В. В. Профилактика суицидальной аутоинтолерантности в подростковой среде. The culture of tolerance in the context of globalization: methodology of research, reality and prospect: materials of the international scientific conference on May 13–14, 2014. – Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – P. 204–209.
4. Ефимова Д. В. Суицидальное поведение подростка как следствие аномального формирования аутоинтолерантности в структуре его субъектности. XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс: Периодическое научное издание. – Пенза : Изд-во Пенз. гос. технол. ун-та, 2014. – № 2 (18). – Т. 2. – С. 49–52.
5. Ефимова Д. В. Быть или не быть: вот в чем вопрос? (СУИЦИД: история, диагностика, профилактика, лечение): монография. LAP LAMBERT Academic Publishing. Saarbrücken, Deutschland. – 2014. – 192 p. [http:// dnb.d-nb.de ISBN:978-3-659-48243-4](http://dnb.d-nb.de/ISBN:978-3-659-48243-4).

#### Bibliograficheski spisok

1. Vernis' k svojim istokam : ocherki kraevedy Ivana Ivanovicha Klohtunova : monografija / avtory-



- sostaviteli D. V. Efimova, I. N. Inozemcev. – Penza : Nauchno-izdatel'skij centr «Sociosfera», 2017. – 312 s.
2. Efimova D. V. Makarov Ju. A. Nacional'naja kul'tura v shkole i profilaktika jekstremizma. Nachal'naja shkola pljus. Do i Posle: Nauchno-metodicheskij i psihologo-pedagogicheskij zhurnal. – № 1. – M., 2005. – S. 36–39.
  3. Efimova D. V. Belolipeckij V. V. Profilaktika suicidal'noj autointolerantnosti v podrostkovej srede. The culture of tolerance in the context of globalization: methodology of research, reality and prospect: materials of the international scientific conference on May 13-14, 2014. – Prague: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – P. 204–209.
  4. Efimova D. V. Suicidal'noe povedenie podroстка kak posledstvie anomal'nogo formirovanija auto-intolerantnosti v strukture ego sub#ektnosti. XXI vek: itogi proshlogo i problemy nastojashhego pljus: Periodicheskoe nauchnoe izdanie. – Penza : Izd-vo Penz. gos. tehnol. un-ta, 2014. – № 2 (18). – T. 2. – S. 49–52.
  5. Efimova D. V. Byt' ili ne byt': vot v chem vopros? (SUICID: istorija, diagnostika, profilaktika, lechenie): monografija. LAP LAMBERT Academic Publishing. Saarbrucken, Deutschland. – 2014. – 192 r. [http:// dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de) ISBN:978-3-659-48243-4.

© *Ефимова Д. В., 2018.*