

УДК 159.9:001.12/.18; ГРНТИ 15.01.11
<https://doi.org/10.47526/2023-1/2664-0686.22>Ш.Т. ТУРДАЛИЕВА^{1✉}, Г.Т. ТОПАНОВА², Д.А. УСКЕНБАЕВА³¹кандидат психологических наукТаразский региональный университет имени М.Х. Дулати
(Казахстан, г. Тараз), e-mail: sh.turdalieva@dulaty.kz²PhD, Казахский национальный женский педагогический университет
(Казахстан, г. Алматы), e-mail: topanova.gulmira@qyzpu.edu.kz³кандидат педагогических наукМеждународный Таразский инновационный институт
(Казахстан, г. Тараз), e-mail: uskenbayeva1310@gmail.com**ТРЕНИНГ – КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики суицидального поведения среди подростков с помощью тренинга. Результаты анкетирования показали важность психологического тренинга в профилактике суицидального поведения подростков, где внимание акцентируется на коммуникативных компетенциях. Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных компетенций. Одним из преимуществ тренинга является развитие коммуникативных навыков. В период выхода их трудной жизненной ситуации, адаптации к новой жизни и стремления к цели происходит изменение личностных особенностей. Например, в самосознании, самооценке, формируются особенности поведения и коммуникации. Тренинг содержит задания и упражнения для раскрытия и отработки потенциала подростка. В профилактике суицидального поведения при организации целенаправленного психологического тренинга для эффективного решения проблем личности, психологической помощи и поддержки представлен комплекс заданий и упражнений. Данный тренинг способствует самопознанию участников, тем самым возникает возможность изменения самого себя. На тренинге участники овладевают стратегиями, тактиками и техниками, которые помогают реально раскрывать личностный и субъектно-деятельностный потенциал в деятельности, а также получают возможность для личностных изменений. Подросток учится избавляться от негативных мыслей, эффективно используя свое время, социализируясь в правильном направлении в обществе.

Ключевые слова: тренинг, суицид, психическое здоровье, социальное и физическое здоровье, профилактика суицидального поведения, коммуникативная компетентность.

***Цитируйте нас правильно:**

Турдалиева Ш.Т., Топанова Г.Т., Ускенбаева Д.А. Тренинг – как средство профилактики суицидального поведения среди подростков // *Ясауи университетінің хабаршысы*. – 2023. – №1 (127). – Б. 263–275. <https://doi.org/10.47526/2023-1/2664-0686.22>

***Cite us correctly:**

Turdalieva Sh.T., Topanova G.T., Uskenbaeva D.A. Training – kak sredstvo profilaktiki suicidalnogo povedeniia sredi podrostkov [Training as a Means of Prevention of Suicidal Behavior Among Adolescents] // *Iasauı universitetinin habarshysy*. – 2023. – №1 (127). – B. 263–275. <https://doi.org/10.47526/2023-1/2664-0686.22>

Ш.Т. Турдалиева¹, Г.Т. Топанова², Д.А. Ускенбаева³

¹психология ғылымдарының кандидаты

М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
(Қазақстан, Тараз қ.), e-mail: sh.turdalieva@dulaty.kz

²PhD, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті
(Қазақстан, Алматы қ.), e-mail: topanova.gulmira@qyzpu.edu.kz

³педагогика ғылымдарының кандидаты

Халықаралық Тараз инновациялық институты
(Қазақстан, Тараз қ.), e-mail: uskenbayeva1310@gmail.com

Тренинг – жасөспірімдер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын алу құралы ретінде

Аңдатпа. Мақалада тренинг арқылы жасөспірімдер арасында суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу мәселесі қарастырылады. Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының алдын алуда психологиялық тренингтің маңыздылығы, оның ішінде ерекше назарды коммуникативтік құзыреттіліктерге аудару қажеттілігі арнайы жүргізілген сауалнама нәтижелерінен анықталды. Тренинг – бұл эмоционалды интеллект пен коммуникативті құзыреттілікті дамытуға бағытталған оқытудың белсенді әдісі. Сонымен қатар, суицидтік мінез-құлықтың алдын алу мәселелері бойынша ықпал ету процесі жүзеге асырылады. Тренингтің артықшылығы – психологиялық жайлылық пен коммуникативті дағдыларды дамытуға ықпал етеді. Адамның өмірлік қиын жағдайлардан шығу кезеңінде жаңа өмірге қайта бейімделіп, алға қойған өзіндік мақсатына жетуімен қатар жеке бас ерекшеліктерінде де бірқатар өзгерістер болады. Мәселен, өзіндік сана-сезімі, өзіндік бағалауы, коммуникация мен мінез-құлық ерекшеліктері тұрақталады. Тренинг жасөспірімнің жеке тұлғалық әлеуетін ашуға және дамытуға арналған тапсырмалар мен жаттығулардан тұрады. Ал суицидтік мінез-құлықты алдын алуға бағытталаып ұйымдасырылған психологиялық тренинг тұлғалық мәселелерді шешуге ықпал ететін, психологиялық көмек және қолдау көрсетуге бағытталған жаттығулар мен тапсырмалар кешені. Бұл тренингке қатысушылардың өз-өздерін зерттеуіне көмектеседі, өзін-өзі тереңірек ашу және сол арқылы өзін өзгерту мүмкіндігіне ие болады. Тренингте қатысушылар жеке тұлғалық және субъективті-әрекеттік әлеуетті ашуға көмектесетін стратегияларды, тактикалар мен әдістерді меңгереді, сондай-ақ тұлғалық өзгерулерге мүмкіндік алады. Жасөспірім уақытты тиімді пайдаланып, қоғамда дұрыс бағытта әлеуметтенуі арқылы теріс ойлардан арылуды үйренеді.

Кілт сөздер: тренинг, суицид, психикалық денсаулық, әлеуметтік және физикалық денсаулық, суицидтік мінез-құлықты алдын алу, коммуникативтік құзыреттілік.

Sh.T. Turdaliyeva¹, G.T. Topanova², D.A. Uskenbayeva³

¹Candidate of Psychological Sciences

Taraz Regional University named after M.Kh. Dulaty
(Kazakhstan, Taraz), e-mail: sh.turdalieva@dulaty.kz

²PhD, Kazakh National Women's Pedagogical University
(Kazakhstan, Almaty), e-mail: topanova.gulmira@qyzpu.edu.kz

³Candidate of Pedagogical Sciences

International Taraz Innovation Institute
(Kazakhstan, Taraz), e-mail: uskenbayeva1310@gmail.com

Training as a Means of Prevention of Suicidal Behavior Among Adolescents

Abstract. The article deals with the problem of the prevention of suicidal behavior among adolescents through training. The results of the survey showed the importance of psychological training in the prevention of suicidal behavior in adolescents, where attention is focused on

communicative competencies. Training is an active learning method to develop emotional intelligence and communication skills. Thus, the process of assisting in the prevention of suicidal behavior is carried out. One of the advantages of the training is the development of previously unused communication skills with psychological comfort and personal security. During the period of their exit from a difficult life situation, adaptation to a new life and striving for a goal, a change in personal characteristics occurs. For example, in self-consciousness, self-esteem, behavior and communication features are formed. The training contains tasks and exercises for revealing and working out the potential of a teenager. Organized psychological training aimed at preventing suicidal behavior is a set of exercises and tasks aimed at providing psychological assistance and support that contribute to solving personal problems. This will help the participants of the training to gain the ability to explore themselves more deeply and thus change themselves. During the training, participants master strategies, tactics, and techniques that help them reach their individual and subject-activity potential in their activities, and get the opportunity for personal changes. A teenager learns to get rid of negative thoughts by using their time effectively and socializing in the right way in society.

Keywords: training, suicide, mental, social and physical health, prevention of suicidal behavior, communicative competence.

Введение

Казахстан лидирует по росту подросткового суицида. Одной из причин которого является эмоциональная незрелость присущая данному периоду. Отсутствие навыков разрешения проблем межличностных отношений способствует формированию и дальнейшему развитию у них личностных нарушений (возрастание конфликтности, тревожности, снижение эмоциональной устойчивости, эмпатии, снижение уверенности в себе и т.д.).

Быстрое расставание с жизнью, самоубийство - серьезная проблема психического здоровья. Тем не менее, при оперативном вмешательстве возможно предотвратить суицид, нужно лишь уметь своевременно распознавать признаки суицидального поведения, через психологическое воздействие, оказать актуальную на момент помощь.

Тренинг представляет собой многофункциональный метод изменения и развития психологических особенностей подростка, с конечной целью гармонизации его психологического состояния. Наиболее актуальны в данном формате тренинги развития личности в межличностном пространстве (К. Левин), развития жизненных умений (Д. Уотсон), тренинги решения личностных проблем (Дж.Л. Морено).

Эффективность тренинговых занятий с целью профилактики суицидального поведения возрастет при условии учета психологического профиля личности подростка, направленного на разрешение ключевых вопросов, касающихся целей, интересов, стремлений, наличия личностных ресурсов в определенной сфере деятельности и видения себя и своего статуса в будущем.

Психологическая характеристика личности включает в себя индивидуально-личностные, процессуальные аспекты и ядро личности, которые играют значимую роль и находят свое отражение в процессе выстраивания коммуникаций и в процессе осуществления какой-либо деятельности. Личность всегда динамична и поддается изменениям, хотя и стремится к устойчивости используя механизм самоорганизации.

Психологическая характеристика включает в себя также рассмотрение обозначенного вопроса исходя из анализа биологических и социальных факторов, что особо актуально в рамках данного исследования.

Все самоубийства можно разделить на две группы: подлинные и демонстративные. Демонстративное самоубийство совершается с целью «призвать на помощь», оказать воздействие на другого. Основной мотив – не смерть, а привлечение внимания окружающих к себе или к своим проблемам. А настоящее самоубийство, как правило, является запланированным мероприятием. Человек лишает себя жизни, несмотря на помощь и внимание близких [1]. В предупреждении и ликвидации подобных негативных ситуаций высока эффективность специально организованных психологических мероприятий таких как психологический тренинг.

О методах и эффектах группового воздействия, каким является психологический тренинг, знали еще в древности. Изначально они использовались в качестве методов лечения. Во второй половине XIX в. усилиями врачей-психотерапевтов интерес к групповому влиянию возрос.

Любой тренинг, в том числе и психологический – это специально организованное мероприятие, в основе которого лежит опыт межличностного взаимодействия. В рамках данного исследования, тренинг направлен на изменения в личности подростка посредством формирования позитивных, жизнеутверждающих паттернов поведения, встраиваемых вместо нежелательных.

В психологическом тренинге активно используются различные методы групповой работы, которые способствуют активному взаимобмену эмоциями, развитию навыков рефлексии в психологически комфортной среде.

Целью тренинга с подростками является формирование социальной компетентности, профилактика суицидального поведения и оказание психологической поддержки, социализации в обществе.

Тренинги, представляют собой особую форму практической психологической работы, в содержании которого отражено содержание определенной парадигмы. Мы рассматриваем несколько таких парадигм:

- тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные модели поведения, а посредством отрицательного подкрепления «стираются» нежелательные;
- тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного, желательного поведения;
- тренинг как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие необходимых умений и навыков.
- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

«На сегодняшний день большое внимание уделяется таким вопросам как психологический комфорт в семье, всестороннее развитие подрастающего поколения. Формирование разных семей не может быть одинаковым, в некоторых семьях отсутствуют устоявшиеся традиции эмоционального общения. Порой желанные и любящие дети в семье не могут получить достаточно тепла и понимания от родителей. По этой причине у детей формируется комплекс обиды на родителей, а любой психолог каждый день сталкивается с подобными проблемами. Даже умные и нравственные мамы и папы, глядя на своих детей, не знают, как с ними разговаривать» [2, с. 131]. Поэтому любой тренинг – это не теоретическое образование, а метод активизации самосознания, способности человека к самоидентификации.

По мнению С.С. Иванова и А.В. Стафеева здоровье характеризуется тремя направлениями: психическим, социальным и физическим: «Психическое, физическое и социальное здоровье человека должно развиваться гармонично. Физическое здоровье означает здоровье человеческого организма. А психическое здоровье – это настроение

человека, эмоции, реакция на внешние обстоятельства, особенности общения, поведения. Поскольку психическое здоровье – это здоровье души человека, необходимо проводить психологическую работу. Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде. Что социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение» [3, сс. 2731–2732].

Психологическая подготовка участников подросткового возраста к тренингу – это возможность овладеть опытом общения с самим собой. У участников могут быть внутренние проблемы, о которых они не знают. Это страх перед будущим, старые внутренние обиды, незавершенные отношения, стрессы. Из-за таких проблем они не могут сосредоточиться, их мысли разбросаны.

Методы исследования

Тренинг в переводе с английского языка означает «тренировать, обучать». История тренинга берет свое начало со времен обучения искусству-знанию. Метод тренинга был впервые использован американским педагогом Дейлом Карнеги. Он открыл центр «Dale Carnegie Training» в 1912 году. А большой вклад в появление тренинговых групп внес американский психолог Курт Левин.

В ходе тренинга человек вступает в отношения с другими людьми – в общественные отношения, и эти отношения становятся личностнообразующими [4, с. 865].

Содержание и интенсивность освоения теоретических и практических знаний составляют социальные компетенции, которые в будущем пригодятся будут влиять на социализацию. На тренинге участники занимаются не только прослушиванием, но и выполняют практические задания. В результате они учатся принимать решения и действовать. В целом тренинг делится на два вида: практический и теоретический. Практические тренинги обучают участников методам и приемам решения проблемы в соответствии с темой. Однако методы используются только в определенных рамках. В выявлении сущности различных проблем помогут теоретические тренинги.

Психологический тренинг является средством формирования коммуникативных компетенций личности. Психолог, ведущий тренинг, должен быть опытным, и поднимаемые вопросы должны быть актуальными. Здесь люди выполняют групповую и индивидуальную практическую работу. Психологический тренинг по профилактике суицидального поведения основывается на специальных принципах:

- принцип целесообразности;
- принцип активности;
- принцип диалога;
- принцип проблемности;
- принцип связывания групповой и индивидуальной работы;
- принцип исследования.

Методы, используемые в тренинге:

- кейс – проблемная ситуация, требующая решения. Основная задача кейса: проанализировать информацию, найти пути решения основных проблем и составить план действий.

- деловая игра – деятельность по формированию коммуникативной компетенции.

- ролевая игра – разыгрывание участниками различных ролей в принятии решений в определенных ситуациях.

- групповая дискуссия – анализ и взаимное обсуждение группой проблемной ситуации и др.

В групповом тренинге, направленном на профилактику суицидального поведения, а также на развитие социальной компетентности, часто используются следующие техники:

- медитативные техники;
- методы физической (телесной) терапии;
- методы социальной перцепции.

Тренинг – психический процесс создания новых ценностей, то есть это своеобразное продолжение и замена детской игры. Результат деятельности в тренинге – создание новых материальных и духовных ценностей [4, сс. 865–867].

Ценность любого человека заключается в его способности к совершенствованию и высокоэффективной реализации своей профессиональной деятельности, динамическом саморазвитии личности, ее самореализации.

Цель групповой работы в психологическом тренинге, направленном на профилактику суицида:

- помощь в изучении психологических запросов;
- групповое решение психологических задач;
- профилактика психического здоровья и жизнедеятельности человека;
- разработка способов безбарьерного общения;
- психологическая поддержка в коррекции поведения;
- влияния на саморазвитие и личностный рост.

Изучение психологических проблем участников тренинга, поиск путей их решения, улучшение психического здоровья, развитие гармоничных и эффективных отношений среди подростков на основе изменений в поведении, профилактика эмоциональных расстройств, задачи и методы для реализации развития творческого потенциала.

В книге Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности» дается информация, содержащая ответы на такие вопросы, как достичь поставленной перед человеком цели и как овладеть эффективными способами ладить с окружающим миром [5]. Автор определяет основные жизненные принципы и пути достижения успеха, делится методами и приемами принятия правильных и четких решений в любой ситуации. Это может стать основой для быстрой адаптации подростка в новой социальной среде, а также формирования личностных качеств.

Психологический тренинг выявляет задатки и способности, мотивы успешной социализации. Понятие «социальная компетентность» охватывает некоторую совокупность когнитивных, коммуникативных и более интегральных качеств личности, способствующих становлению будущих специалистов как профессионалов.

Сложность становления личности подростка связана с изменением идеалов всего общества в целом, что обуславливает и частичную утрату морально-нравственных ориентиров, необходимых для создания условий личностной самореализации. Базой для начала развития личностных навыков является осознание человеком своей неповторимости и непохожести на других людей. Следовательно, развитие потенциала личности является особенно значимым для самореализации.

Анализ и результаты

В настоящее время одной из актуальных тем является проблема выявления и профилактики проявлений суицидального поведения личности. Целью нашего исследования является выявление причин возникновения и психологических аспектов предупреждения суицидального поведения, воспрепятствование подросткам в суициде, повышение психологической грамотности.

В истории человечества попытка суицида (самоубийства) анализируется в разных направлениях. Ранее в европейских странах говорили, что люди, совершающие самоубийства, становятся вампирами. А в Древней Греции, Спарте, Афинах трупы умерших посредством суицида людей сжигали.

В Средние века в Австрии, Пруссии, Франции таких людей считали по религиозным соображениям – преступниками.

Проблеме профилактики суицидального поведения посвящены многочисленные научные работы зарубежных (Г.В. Акопов, А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко и др.), и отечественных (Д.С. Исаев, Т.К. Болеев, Ж.Х. Торыбаева и др.) авторов, рассматривающих психолого-педагогические аспекты возникновения и проявления суицидального поведения.

Существуют определенные формы, способы, стадии развития, факторы риска суицидального поведения. На суицидальное поведение также влияют возраст, пол, профессиональная специфика, особенности жизненного пути человека.

В психологическом словаре дается следующее определение понятия суицид: «суицид – акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием заболевания психического; осознанный самоустранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при коих собственная жизнь как высшая теряет смысл. Причины суицида многообразны и кренятся не только в личностных деформациях субъекта и психотравмирующей обстановке, но и в социально-экономической и нравственной организации общества» [4, с. 799].

Это понятие в психологии предполагает агрессивное противостояние человека самому себе, месть самому себе, неприятие, отказ от себя, восприятие суицида как легкого пути преодоления трудностей и т.д. (депрессия, стрессовое состояние).

Суицидальное поведение – это возникновение суицидальной активности: мышления, давления, действия, планирования, передачи знака через слово или своего рода поведения личности, которая сознательно хочет покончить с собой.

Цель – смерть, а мотив – разрешение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни.

В мероприятиях, направленных на профилактику суицидального поведения, были поставлены следующие задачи:

- выявление путем анкетирования мотивов совершения людьми суицидальных действий (суицида);
- обоснование необходимости проведения познавательной работы, направленной на повышение активности стремления к жизни у подростков;
- организация профилактических мероприятий, направленных против суицида.

В ходе реализации этих задач было проведено анкетирование среди взрослого населения. Большинство респондентов ответили утвердительно («да» – 75%, «нет» – 25%). Установлено, что большая часть респондентов осведомлена о психическом здоровье. Но оказалось, что связь и различие между психическим здоровьем и психологическим здоровьем еще предстоит уточнить.

На вопрос «В случае появления в Вашей жизни неприятностей или случайных событий вас беспокоят негативные мысли? – «да» ответили 29,9% респондентов, «нет» – 69,1% респондентов. Тем не менее в ответе на этот вопрос наличие ответов «да» все-таки имело место. Существуют определенные формы, способы, стадии развития, факторы риска суицидального поведения. На суицидальное поведение также влияет на возраст, пол, профессиональная идентичность, специфика жизненного пути человека. Особенно наличие негативных мыслей у человека также может быть проявлением группы риска.

Следующий вопрос «Посещали ли Вас мысли о быстром уходе из жизни? (сами или среди знакомых)?». На него ответили «да» – 22%, «нет» – 78%. Как показал результат опроса, мысль о прощании с жизнью тревожила определенное количество респондентов. К причинам наличия таких мыслей можно отнести депрессию, профессиональное перенапряжение, конфликты различного характера, периоды кризиса, трудности в учебно-воспитательном процессе и т.д. Такие мысли могут быть мотивированы пониманием того, что это способ легко избавиться от трудностей.

- На вопрос, «в каких возрастных особенностях может преобладать суицид?» - мнение респондентов разделилось. Например: респонденты указывали, что рост заболеваемости начинается с 12–15 лет и в период до 40 лет. Установлено, что это проявляется как в подростковом, так и в юношеском возрасте. Однако подавляющее большинство установило возраст от 15 до 25 лет.

- На вопрос «Что, на ваш взгляд, мотивирует человека к самоубийству?» респонденты дали разные характеристики. Часто повторяющиеся мнения по ответам, касающимся причин суицидального поведения, следующие: одиночество, отсутствие человека, который может оказать помощь, часто бедность, отношения в семье и со сверстниками, злоупотребление запретными вещами, трудности в учебе, безответная любовь, насилие в детстве, социальная изоляция, неизлечимые болезни и т.д. Это существенно влияет на риск аутоагрессивного поведения у подростков.

- На вопрос «Какие есть способы помешать человеку совершить самоубийство» - зафиксированы следующие ответы: совершенствование знаний молодежи о суициде, психологическая служба, посещение психолога, организация специальных мероприятий и др.

О деятельности телефона доверия осведомлены 24,5%, не знают – 75,5% респондентов. Необходимо публичное объявление о подобной службе.

По итогам общего анкетирования по различным причинам и основаниям для самоубийства проводится следующая дифференциация.

- плановая, предварительная подготовка, выводы, сделанные по поводу самоубийства (когда самоубийца отчитывается перед самоубийством за свои действия, в случае, когда не в состоянии доказать свою невиновность, переживает неизбежное, чувствует что трудная ситуация не имеет решения, убеждается в отсутствии будущего, в отсутствии финансов, неизлечимой болезни и т.д.);

- самоубийство в виде открытого противостояния (несчастливая или безответная любовь, разлука, конфликт и т.д.);

- внезапное самоубийство (трудности, возникшие после получения трагического сообщения, непредвиденные трудности в семье или на работе, побуждение к самоубийству после неспособности преодолеть препятствия, внезапное решение о самоубийстве);

- самоубийство при душевной боли (кто-то привиделся, мне показалось, что меня кто-то позвал и т.д.);

- одиночество, ощущение, что нет будущего и т.д.

Симптомы профилактики проявления суицидального поведения у человека:

- Когда человек говорит о смерти или самоубийстве, то это является причиной того, что у него психическое истощение или психическая травма. Таким образом он предупреждает людей.

- Человек, совершающий суицидальный поступок, подает знак о своем будущем шаге;

- Генетически он повторяет аутоагрессивную модель поведения, если в семье или среди близких есть человек, совершивший суицидальную попытку;

- Подавляющее большинство людей, совершивших суицид, не страдают психическими заболеваниями.

Если конкретизировать, то можно выделить следующие индикаторы суицидального риска. Каждый из индикаторов характеризуется своими ключевыми показателями. Их можно подразделить на поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.

В процессе общения важно опираться на внутренние ресурсы, то есть, опора на сильные стороны личности, которые служат жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом. В ситуации выстраивания экологических отношений с подростками суицидального поведения важным критерием установления вербального контакта является грамотно сформулированный запрос.

Структура процесса коммуникации включает в себя следующие взаимосвязанные структуры:

- перцептивная-предполагает проникновение во внутренний мир личности;
- собственно-коммуникативная, направлена на установление психологически целесообразных отношений;
- коммуникативно-операциональная, включает в себя активное использование различных техник общения.

Для эффективной реализации всех структур необходимы соответствующие способности, которые проявляются в умениях и действиях.

В результате исследовательской работы были даны следующие рекомендации:

- увеличение количества организации профилактических мероприятий по профилактике суицида;
- создание телефона доверия;
- проведение встреч молодежи с представителями религиозной сферы с целью повышения религиозной грамотности;
- повышение возможности обращения в психологическую службу на местах, активизация работы психологических кабинетов;
- проведение мероприятий психологического просвещения для родителей для поиска ответа на вопрос «Где мы ошиблись?».

В профилактике суицидального поведения подростков, по - нашему мнению, играет важное значение имеет психологический тренинг. Социально-психологический тренинг как форма специально организованного общения оказывает психологическое воздействие с помощью активных методов групповой работы. Тренинг развивает личность, происходит формирование коммуникативных навыков и умений, смена взгляда и отношения к прошлым стереотипам.

Здесь важно, что наличие эффективной коммуникации, может быть достигнута при наличии у участников способности вступать в психологический контакт формируя доверительные отношения, основанных на взаимном принятии, стремлении к пониманию сути решаемой проблемы, адекватной включенности в процесс. Успешности процесса эффективного взаимодействия способствуют следующие личностные свойства: коммуникабельность-владение социальной стороной контакта, общительность как выраженная потребность личности в общении, коммуникативность – владение процессуальной стороной контакта.

В процессе организации и проведения тренинга эффективный результат дает следование последовательному плану программы. Они:

- проведение процедуры ознакомления
- работа с ожиданиями
- формирование норм и правил в группе.
- инструкции в упражнениях
- завершение процедур
- обсуждение
- проведение дебрифинга
- организация анкетирования группы
- проведение дискуссии в группе.

Обсуждение результатов исследования

Эффективность функционирования группы зависит от осознания общей цели психологического тренинга организатором и руководителем тренинговых занятий. Данный вывод позволил разработать психологическую структуру профилактики суицидального поведения:

- а) желание и готовность строить отношения;
- б) стремление к общению, ориентация на развитие совместной деятельности;
- б) систематическое планирование доведения целенаправленной мысли;
- в) устанавливать взаимоотношения и вступать в контакт;
- г) позитивное восприятие друг друга в межличностном общении;

Предлагаемый комплекс методик и заданий: грамотная речь перед аудиторией и умение правильно выражать свои мысли [7], упражнения для формирования уверенности [8], упражнения для эмоциональной открытости и интуиции [9], задания для развития коммуникативной компетентности [10]. В том числе, в ходе тренинга проводится психологическое консультирование его участников [11]. На заключительном этапе тренинга необходимо дать участникам возможность высказать своё мнение о беспокойствах, которые они испытывают. Без данной процедуры нельзя завершать тренинг.

Уменьшение признаков суицидального поведения способствует активизации коммуникативной потребности человека. Специфика коммуникативной потребности основывается на стремлении человека к познанию окружающего мира, позволяющего осознавать и оценивать себя. Важнейшим из этих утверждений является принцип единства, целостности разума и тела.

Психологических тренингов способствует снижению суицидального поведения через формирование, встраивание метапрограмм, усиление защитных механизмов, выраженных посредством развития уверенности в себе, убежденности в способности достижения жизненных целей, развития умения общаться с людьми разной возрастной категории, умения обращаться за помощью, в том числе и к взрослым, в случае возникновения жизненных сложностей либо при принятии важных решений.

Количество жизнеутверждающих факторов, которым обладает человек, в частности подросток, влияет на степень его психологической защиты и уровень внутренней уверенности в себе, являясь неким антисуицидальным барьером.

Особенности проведения беседы

Ключевыми условиями, обеспечивающими успешность беседы, являются навыки ведения диалога, ситуативное его выстраивание, признание самооценки подростка и их потребность в помощи. Подростки, в стрессовой ситуации или в ситуации риска суицида характеризуются чувствительностью к стилю общения окружающих. Чувствительность проявляется в вербальном и невербальном контексте. Здесь важно учитывать, возможное избегание контакта, что, часто может быть признаком недоверия к взрослым.

Принципы ведения беседы:

- *Срочность, оперативность.* Это означает, что при проявлении признака суицидального риска личности нельзя «откладывать» разговор с этим человеком. Необходимо уделять ему больше внимания, чем другим клиентам.

- *Эмпатическое отношение.* Эмпатия – это способность определять специфику эмоционального состояния другого человека, ставить себя на его место и сопереживать ему. Сочувствие подразумевает искренность к клиенту, сопереживание.

- *Открытая и прямая постановка вопросов.* Разговор нужно начинать с «открытых» вопросов. На эти вопросы предоставляется возможность получить ответы в форме беседы, монолога. Например: «расскажите о себе», «что вас беспокоит?». Для получения четкого ответа в ходе беседы необходимо увеличить количество «прямых», «закрытых» вопросов. Например: «вы когда-нибудь испытывали чувство разочарования?», «У вас была мысль навредить себе?».

- *Избегать моральной оценки.* Тема самоубийства рассматривается в моральном, нравственном и религиозном контекстах. Общечеловеческая оценка суицидального акта заключается в обвинении лица, его совершившего, или окружающих. Суть разговора в такой ситуации заключается в помощи, которая не поддается профессиональной оценке.

- *Распределение ответственности.* Своевременная и адекватная помощь клиенту, оценка его психического состояния и проявления суицидального риска, выработка рекомендаций клиенту и его родственникам, организация консультирования находятся в рамках ответственности специалиста (психолога, врача и др.). Специалист не несет всю ответственность за результат терапевтических мероприятий. Он не несет ответственности за совершение клиентом суицидальных действий. Поэтому важно с первого дня беседы четко распределить ответственность между клиентом, его родственниками и специалистами, которые оказывают помощь.

- *Бегство от невыполнимого обещания.* Важно придерживаться принципа искренности в отношениях с клиентом. Человек воспринимает как идеал личность специалиста, который помогает ему, когда он попадает в трудную ситуацию, и верит в безграничность его возможностей. Поэтому специалист, оказывающий помощь, должен определить границы своих возможностей.

- *Психопатология.* В обязанности специалиста (психолога, врача) входит оценка начального психического уровня клиента и постановка первичного диагноза. Но на каком бы уровне ни находилась патология, не следует забывать, что психопатологические признаки человека являются проявлением его стресса и состояния в трудной ситуации. Поэтому его нельзя сразу свести к разряду «душевнобольных». Например, галлюцинация и бред, когда «слышат голоса» могут быть вызваны сильным страхом человека, а проявление психического расстройства – стыдом, чувством вины, социальной неполноценностью человека, равно как и проявление депрессии – страданием, отсутствием уверенности в себе и т.д.

- *избегать установления коммуникативного контакта.* У депрессивных клиентов уровень коммуникативных способностей часто находится в расстройстве. Это темп речи, проявляющийся в сложной передаче ответов. Поэтому для привлечения к беседе специалист сопоставляет свой ритм голоса, темп речи со спецификой речи клиента.

- *Уточнение информации.* В ходе беседы важно часто уточнять некоторые темы, в том числе темы о суицидальных мыслях и действиях. Вопросы по этому поводу необходимо задавать закрытыми, опосредованно, в разных формах.

Суицидальная активность особенно преобладает у мужчин. Важно вовлекать в отношения мужчин с проявлением депрессивного расстройства или из группы риска, прежде всего, путем установления эмоционального контакта. Необходимо соблюдать и последовательность задаваемых вопросов.

1. Часто ли вас беспокоят чувства тоски, беспомощности, отчаяния?
2. Чувствуете, что никто не интересуется вами?
3. Считаете ли вы, что нет необходимости продолжать жизнь?
4. Есть ли у вас фантазии о смерти?
5. Задумываетесь ли вы о том, чтобы навредить себе?
6. Бывают ли иногда ситуации, когда хочется убить себя?

Если от человека получены все удовлетворительные ответы на эти вопросы, то необходимо уточнить его ответы с помощью следующих вопросов:

- Как часто возникают мысли о причинении себе вреда?
- В каких конкретно случаях встречаются?
- Планируете покончить с собой? Например, время, место, способы.
- У вас есть способность противостоять этим мыслям. Какие это способности?
- Кто ваши близкие, которые могут помочь вам?

Заключение

Несомненно, для развития личности любого подростка необходимо осознание человеком своей неповторимости и непохожести на других людей. Психологический

тренинг – эффективное средство развития коммуникативных компетенций подростков и профилактики суицидов. Тренинг содержит задания и упражнения для раскрытия и отработки социального потенциала личности, формирования эмоционального интеллекта. Развитие коммуникативных компетенций подростков способствует быстрой адаптации в социальной среде, успешному освоению новых видов деятельности, лучшему выполнению своей работы.

Специально организованный психологический тренинг обеспечивает позитивный взгляд на жизнь, положительную оценку подростком самого себя, осознанный выбор профессионального и жизненного пути.

Статья написана в рамках Проекта МНВО РК по теме AP09259839 «Организация системы психологического профилирования и коррекции суицидального поведения подростков» по грантовому виду финансирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Құлмағанбет Ә.Қ., т.б. Жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез-құлық және оның алдын алу жұмыстары: әдістемелік құрал. – Қостанай: «Қостанай баспа үйі» ЖШС, 2016. – 51 б.
2. Исакова П.К., Атаханова Л.М., Әбділәкім Ж., Ақйол Х. Отбасындағы ана мен қыз бала арасындағы қарым-қатынастың ерекшеліктері // Ясауи университетінің хабаршысы. – 2020. – №4 (118). – Б. 127– 139. <https://doi.org/10.47526/2020/2664-0686.042>
3. Иванова С.С., Стафеева А.В. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – С. 2729–2733.
4. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Минск: Харвест, 2007. – 976 с.
5. Кови Стивен Р. Жасампаз жандардың 7 дағдысы: тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. – Алматы: «Ұлттық аударма бюросы» ҚҚ, 2018. – 352 б.
6. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 281 с.
7. Шахиджян В.В. Ораторское искусство для начинающих: учимся говорить публично. – М.: Издательство «АСТ», 2020. – 416 с.
8. Заурбекова А.М. Жеке тұлғаны дамытудағы педагогикалық, психологиялық тренингтер жинағы: Оқу-әдістемелік құрал. – Тараз: ТарМПИ, 2017. – 204 б.
9. Киньякина О. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей. – М.: Эксмо, 2011. – 848 с.
10. Биркенбиль В. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех / Пер. с нем. Н. Чупеева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
11. Смолова Л.В. Психологическое консультирование: учеб. пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 416 с.

REFERENCES

1. Qulmaganbet A.Q., t.b. Jasospirimder arasyndagy suisidaldy minez-qulyq jane onyn aldyn alu jumystary [Suicidal behavior among adolescents and its prevention]: adistemelik qural. – Qostanai: «Qostanai baspa uii» JShS, 2016. – 51 b. [In Kazakh]
2. Iskakova, P.K., Atahanova L.M., Abdilakim J., Akiol H. Otbasyndagy ana men qyz bala arasyndagy qarym-qatynastyn erekshelikleri [Peculiarities of the relationship between mother and daughter in the family] // Iasau universitetinin habarshysy.– 2020. – №4 (118). – B. 127–139. <https://doi.org/10.47526/2020/2664-0686.042> [In Kazakh]
3. Ivanova, S.S., Stafeyeva, A.V. Soderjatelnye aspekty fizicheskogo, psihicheskogo i sosialnogo zdorovia i vozmojnosti formirovania ih garmonichnogo sootnoshenia [Content aspects of physical, mental and social health and the possibility of forming their harmonious relationship] // Fundamentalnye issledovania. – 2014. – №11–12. – S. 2729–2733. [In Russian]

4. Golovin, S.İu. Sloväř psihologa-praktika [Practitioner Dictionary] / S.İu. Golovin. – 2-e izdanie, pererabotannoe i dopolnennoe. – Minsk: Harvest, 2007. – 976 s. [In Russian]
5. Stiven K.R. Jasampaz jandardyn 7 dagdysy: tulgany damytudyn tegeurindi tetikteri [7 skills of creative people: circular mechanisms of personality development]. – Almaty: «Ultyq audarma biurosy» QQ, 2018. – 352 b. [In Kazakh]
6. Starshenbaum G.V. Trening navykov prakticheskogo psihologa: interaktivnyi uchebnyk. Igry, testy, uprajnenia [A collection of pedagogical and psychological trainings for personal development]. – Saratov: Vuzovskoe obrazovanie, 2015. – 281 s. [In Russian]
7. Shahijanian V.V. Oratorskoe iskustvo dlia nachinaiushih: uchimsia govorit publichno [Oratory for Beginners: Learning to Speak in Public]. – M.: Izdatelstvo «AST», 2020. – 416 s. [In Russian]
8. Zaurbekova A.M. Jeke tulgany damytudagy pedagogikalyq, psihologialyq treningter jinagy [A collection of pedagogical and psychological trainings for personal development]: Oqu-adistemelik qural. – Taraz: TarMPI, 2017. – 204 b. [In Kazakh]
9. Kiniakina O. Mozg na 100%. Intellect. Pamiat. Kreativ. Intuicia. Intensiv-trening po razvitiu supersposobnostei [Brain 100%. Intelligence. Memory. Creative. Intuition. Intensive training for the development of superpowers]. – M.: Eksmo, 2011. – 848 s. [in Russian]
10. Birkenbil V. Kommunikacionnyi trening: Nauka obshenia dlia vseh [Communication Training: The Science of Communication for All] / Per. s nem. N. Chupeeva. – M.: FAIR-PRES, 2002. – 352 s. [in Russian]
11. Smolova L.V. Psihologicheskoe konsultirovanie [Psychological counseling]: ucheb. posobie. 2-e izd., stereotip. – M.: FLİNTA, 2016. – 416 s. [in Russian].