

ПСИХОЛОГИЯ

Халтагарова Ольга Дмитриевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирский государственный
университет технологий и управления»

г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ВЫХОД ЕСТЬ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье подробно описывается разработанный Восточно-Сибирским государственным университетом социальный проект «Выход есть», направленный на профилактику суицидального поведения среди подростков.

Ключевые слова: суицид, подростки, тренинг, профилактика.

Суицид в Российской Федерации является одной из важных проблем национального масштаба. Показатель суицида в России среди молодежи на 100 тыс. составляет 20 случаев, и превышает мировой в 2,7 раз [3].

Бурятия занимает 6 место среди субъектов нашей страны по уровню суицидальной активности среди всего населения и 2 место по частоте суицидов среди детей и подростков. За 2010 г. по Республике Бурятия было совершено 19 суицидов несовершеннолетними, за 2011 г. – 23, за 2012 г. – 29, за 2013 г. – 19 [4], за 2014 г. – 20 [1]. В официальную статистику попадают только явные случаи самоубийств, реальное число суицидов значительно превосходит официальные цифры.

Более 90% случаев суицидов связаны с жестокостью родителей, неблагополучием в семье, запретами, неразделенной любовью, комплексами. Обстановку усугубляют и новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражательству у других подростков; интернет, где

можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида [2].

Приведенные данные свидетельствуют о необходимости оперативного разрешения проблемы совершения суицидов. Одним из эффективных методов работы с подростками является тренинг. В процессе проведения тренинга отрабатываются навыки, необходимые человеку для достижения определенных целей. Данный метод работы с несовершеннолетними позволяет сочетать в себе различные формы обучения: деловые игры, лекции, разбор ситуаций, упражнений на отработку конкретных навыков, что в итоге нацелено на разрешение проблем участника. Многообразие используемых форм способствует более эффективному усвоению материала, чем на традиционном занятии. Во время работы происходит сплочение команды, повышаются социальные взаимодействия между участниками [5, с. 37].

Преподавателями и студентами кафедры «Социальные технологии» специальности «Социальная работа» Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления был разработан социальный проект «Выход есть», направленный на профилактику суицидального поведения среди подростков.

В 2013 г. проект стал победителем городского конкурса проектов и был финансируван за счет городского бюджета Управлением по делам молодежи г. Улан-Удэ. В 2014 г. был выигран республиканский конкурс проектов, организованный Комитетом по молодежной политике Министерства образования и науки Республики Бурятия, размер гранта составил 30 000 руб.

В ходе реализации проекта было предусмотрено проведение профилактических мероприятий, направленных на выработку у подростков уверенности в себе, повышения стрессоустойчивости, нахождения выхода из сложных ситуаций. А также формирование у школьников позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости собственной личности.

Проект включал отбор и подготовку тренеров из числа активных студентов кафедры и реализацию социально-психологической программы, включающей в

себя тренинговые занятия. Со студентами было проведено психологическое консультирование психологами кафедры и обучение более опытными тренерами Центра практической психологии ВСГУТУ. Подготовлены сувениры проекта, раздаточный материал, атрибутика (футболки), заключены договора со школами на проведение мероприятия.

Программа предусматривала психологическую диагностику школьников по опроснику суицидального поведения Г.Ю. Айзенка, который позволяет определить нейropsychическую лабильность, уровень экстраверсии и психотизма. Использовались задания на командообразование, в ходе которых происходит сплочение группы, знакомство тренеров с командой. Задания: «Позитивное мышление», направленное на формирование стрессоустойчивости у подростка и «Как достичь успеха», которое помогает школьникам раскрыть скрытый потенциал, настроиться на позитивное отношение к жизни и построить планы на ближайшие два года. Упражнение «Выход есть» направлен на профилактику суицидального поведения, задание «Лидерство» помогает выявить и сформировать лидерские качества у подростка. Заключительное упражнение «Я выбираю жизнь» предусмотрено для разработки совместно с детьми социальной рекламы по борьбе с суицидами.

Кроме этого использовались и другие упражнения, которые тренируют у подростков навыки совместной деятельности, выявляют сплоченность школьного класса, учат преобразовывать негативные мысли в позитивные, а также повышают стрессоустойчивость ребенка.

Данные мероприятия помогают подросткам понять свои проблемы и ошибки, научиться разрешать и не допускать их, также понять ценность жизни. Подросткам предоставлена информация о том, куда можно обратиться в случае возникновения трудной жизненной ситуации, в том числе о Телефоне Доверия, который часто используется для консультирования по сложным, противоречивым темам, обсуждение которых в личной беседе может быть затруднительным.

В целом проект был реализован в шести городских и двух районных школах, привлекались школьники 9-11 классов. По результатам диагностики Г.Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний», склонность к суицидальному поведению была выявлена у 8% школьников. На этих ребят в ходе занятий было обращено особое внимание, и тренеры постарались выявить причину такого психологического состояния. Для выявления настроения школьников на заключительном этапе работы предлагалась мини-анкета по изучению их психологического состояния. Общее настроение подростков улучшилось, и ребята высказали мнение о необходимости внедрения подобных программ в школах с целью профилактики суицидов.

Проблема совершения суицидов является одной из острых проблем современной Бурятии, и разработанная социально-психологическая программа «Выход есть» является актуальной и востребованной.

Список литературы

1. Вежевич, Т.Е. Бурятия вошла в пятерку лидеров среди регионов по количеству детских самоубийств [Электронный ресурс]: UlanMedia.ru – 2015. – URL: <http://ulanmedia.ru/news/society/06.02.2015/419428/buryatiya-voshla-v-pyaterku-liderov-sredi-regionov-po-kolichestvu-detskih-samoubiystv.html> (10.05.15).
2. Подростковый суицид [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.rg.ru/sujet/4709/> (10.05.15).
3. Статистика самоубийств [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://lossofsoul.com/DEATH/suicide/>
4. Томских Л.А. Отчет МВД РБ о состоянии правопорядка в молодежной среде на территории РБ [Текст] / Л.А. Томских. – Улан-Удэ, 2014. – 7 с.
5. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. – СПб.: Питер, 2011. – 68 с.