

**Автор:**

**Тишко Анна Михайловна**

педагог-психолог

МОУ ИРМО «Бутырская СОШ»

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в статье прописана актуальность разработки проекта программы психологического консультирования с использованием разных методов работы. Автором были проанализированы научные работы на тему жизнестойкости. Сделан вывод об эффективности психологического консультирования в формате тренинг групп с подростками, находящимися в группе риска.*

***Ключевые слова:** суицидальное поведение, психологическое консультирование, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска.*

В последнее время уверенно набирает обороты проблема подросткового суицида. По официальным данным ВОЗ количество самоубийств с 2019 года в России составляет около 2000 человек, из которых более трети – дети и подростки. Основные причины самоубийства в столь раннем возрасте – это неудачные попытки справиться с навалившимися проблемами в школе и семье.

Поэтому, в рамках психологического консультирования, столь актуальной становится тема развития жизнестойкости, т.е. личностных возможностей сопротивления суицидогенным факторам и конструктивного преодоления жизненных трудностей, как профилактика суицидального поведения подростков.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь подросткам развить уровень жизнестойкости.

Данной проблемой занимался зарубежный автор С. Мадди, который ввёл понятие *hardiness* «жизнестойкость», который утверждал, что необходимо проработать компоненты жизнестойкости, такие как вовлеченность (получение удовольствия от собственной деятельности), контроль (выбор деятельности, образа жизни зависит от самого человека), принятие риска (развитие человека происходит через активное усвоение знаний из опыта).

В отечественной психологии различным аспектам жизнестойкости посвящено много работ. Среди них, теория о жизнетворчестве. Которое представляется как расширение мира (Д.А. Леонтьев) концепции жизнестойкости в психологии (Л.А. Александрова), жизнестойкость как психологический феномен (Д.М. Сотниченко), связь жизнестойкости с кризисом идентичности (М.Ю. Кузьмин), личностно-ситуационное взаимодействие (Е.Ю. Коржова), психологическое содержание жизнестойкости личности студентов (М. В. Логинова) и др.

Д.А. Леонтьев утверждал, что психологические технологии развития жизнестойкости у подростков смогут повысить уровень их стрессоустойчивости и, как следствие, сыграют положительную роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Так же, в современной отечественной психологии этим вопросом занимались такие авторы, как Л.А. Александрова, О.А. Берёзкина, А.Н. Фамина, М.В. Логинова.

Таким образом, нами была проанализирована научная литература, которая позволила сделать вывод, что развитию жизнестойкости у подростков, находящихся в группе риска, способствует психологическое консультирование, преимущественно группового формата, в процессе которого осуществляется профилактика суицидального поведения.

Опираясь на Н. Линде, в данной работе эффективно использовать развивающие методы, а также моделирующие, обучающие, побуждающие.

Целью нашей работы явилось разработать проект программы психологического консультирования подростков, которые находятся в группе риска, в структуре которой основное значение имеет групповое психологическое консультирование с использованием разных методов работы.

Таким образом, развитие жизнестойкости у подростков с риском суицидального поведения оказывает профилактическое, коррекционное и терапевтическое воздействие, так как в процессе консультирования, в рамках программы, происходит укрепление жизненного потенциала, психологического здоровья, формируется оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развиваются волевые качества, а также высокий уровень социальной компетентности, раскрываются коммуникативные способности и умения.

### *Список литературы*

1. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2005. – 191 с.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.
3. Ефимова О.И. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков / О.И. Ефимова, С.В. Игдырова, А.А. Ощепков // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – №1. – С. 61–71.
4. Иванова М.А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков / М.А. Иванова // Фундаментальные исследования. – 2013. – №10–4. – С. 875–878.
5. Калашникова С.А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости / С.А. Калашникова // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология. – 2011. – № 5. – С. 161–167.