

**Максимова Анна Антоновна,**  
студентка ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров  
[a.amaksimova99@gmail.com](mailto:a.amaksimova99@gmail.com)



**Горбушина Анастасия Владимировна,**  
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров  
[av\\_gorbushina@vyatsu.ru](mailto:av_gorbushina@vyatsu.ru)

### **Профилактика суицидального поведения у подростков 14–17 лет в тренинге ресурсного состояния «Эмоциональная устойчивость»\***

**Аннотация.** Рост количества попыток самоубийств в подростковой среде требует разработки мер ранней профилактики риска развития суицидального поведения. Актуальность статьи заключается в поиске эффективных методологически обоснованных способов психологической профилактики суицидального поведения среди подростков. Целью статьи является представление авторского подхода к снижению риска развития суицидального поведения у подростков средствами тренинга ресурсного состояния «Эмоциональная устойчивость». Данный подход основан на интеграции нескольких теоретико-методологических идей: концепции А. Г. Амбрумовой и В. А. Тихоренко о дезадаптации в условиях микросоциального конфликта как причине формирования суицидального поведения; понимания ресурсных состояний Университета 20.35; метода социально-психологического тренинга как эффективного метода организации психологической работы с подростками. В основу тренинга положена ключевая идея обучения способам саморегуляции и актуализации ресурсных состояний. На базе обозначенных идей была спроектирована серия тренингов ресурсных состояний как способа профилактики суицидального поведения в подростковом возрасте. В статье приведены результаты апробации тренинга «Эмоциональная устойчивость» в работе с подростками в возрасте 14–17 лет, имеющими разный уровень риска развития суицидального поведения. По результатам апробации тренинга доказал свою эффективность для ранней профилактики суицидального поведения у подростков. Материалы статьи имеют значимость для психологов-практиков, работающих с разными категориями лиц подросткового возраста.

**Ключевые слова:** суицидальное поведение, профилактика суицидального поведения, подростки, дезадаптация, ресурсы, ресурсное состояние, социально-психологический тренинг.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### **Введение**

Проблема суицида и суицидального поведения актуальна на протяжении длительного времени. Особенно острой данная проблема является в настоящее время. По данным Росстата Российской Федерации, за последние 10 лет число самоубийств увеличилось в 1,8 раза. Количество суицидальных попыток растет с каждым годом, а

\* Работа выполнена в рамках проекта #Быть, реализуемого АНО ДПО «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании» за счет средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества (№ 20-2-019527).

сдвиг суицидальной активности отмечается в сторону более молодого поколения: до 20% суицидальных попыток совершают дети и подростки.

Возраст существенно влияет на особенности суицидального поведения. Пик суицидального поведения часто совпадает с возрастными кризисами личности [1]. Особенно значимым для психологии суицидального поведения является подростковый возраст. Эмоциональная неустойчивость, личностная незрелость, отсутствие когнитивного опыта выхода из сложных ситуаций, кризис идентичности [2], неадекватное прогнозирование последствий, гормональные перепады – все эти факторы могут провоцировать появление суицидального поведения у подростков [3].

Для разработки эффективного подхода к проведению ранней профилактики риска суицидального поведения необходимо иметь понимание суицидального поведения как психологического феномена и теоретико-методологическую основу для разработки конкретных мер его профилактики.

Исследованием суицидального поведения занимались: А. Г. Амбрумова, Н. В. Говорин, С. В. Двидовский, Г. Деше, Е. В. Ласый, А. Е. Личко, А. В. Сахаров В. А. Тихоненко и т. д.

В отечественной психиатрии определение суицидального поведения впервые было дано А. Г. Амбрумовой. В нем наиболее полно отражен весь спектр поведенческих проявлений: «Суицидальное поведение является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта» [4–6]. Социально-психологическая дезадаптация может проявляться в разной степени и в различных формах. А. Г. Амбрумова различает объективные показатели дезадаптации: поведение человека – и субъективные: широкая гамма нарушений в эмоциональной сфере.

Проявлениями суицидального поведения являются любые внешние и внутренние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни [7]. Внешние формы суицидального поведения включают в себя измененное поведение личности, отличающееся суицидальной направленностью, суицидальные попытки и завершенные суициды. Внутренние формы суицидального поведения обычно представлены в виде суицидальных мыслей, представлений, переживаний.

Эффективным способом профилактики суицидального поведения, следовательно, является воздействие на одну из детерминант суицидального поведения – дезадаптацию. Данную позицию подтверждают последние исследования в области психологии суицидального поведения и его профилактики [8, 9]: субъект желает совершить самоубийство в течение относительно короткого промежутка жизни. По этой причине наибольшую эффективность имеет профилактика детерминант развития суицидального поведения.

Профилактика дезадаптации как причины развития суицидального поведения возможна двумя путями: через ее субъективные или объективные показатели. Способом профилактики суицидального поведения было избрано воздействие на субъективные показатели дезадаптации – нарушения в эмоциональной сфере, вследствие того что эмоциональные проблемы положительно коррелируют с поведенческими нарушениями и могут выступать их причиной.

Подводя итог краткого обзора научной литературы, можно сказать, что феномен суицидального поведения достаточно хорошо изучен в психологической науке. На настоящий момент наблюдается тенденция смещения фокуса изучения в сторону разработки конкретных профилактических мер. Однако еще существует недостаток практических знаний и методов диагностики и профилактики суицидального поведения.

В настоящее время профилактика суицидального поведения является актуальным направлением работы различных социальных служб. Организация работы по борьбе с суицидом осуществляется по двум основным направлениям: первичная профилактика суицидального поведения, реабилитация, адаптация суицидентов и их окружения.

Профилактика самоубийств в России и других странах реализуется посредством организации специализированных суицидологических служб, обучения специалистов распознаванию суицидальных тенденций, ограничения доступа населения к средствам суицида, контроля за содержанием сообщений о самоубийствах в средствах массовой информации [10].

Под профилактикой суицидального поведения понимается система государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития суицидального поведения на всех этапах его формирования.

Существуют значительные сложности в вопросе профилактики суицидального поведения среди подростков, такие как сложности получения специализированной психологической помощи из-за юридической и материальной несамостоятельности и зависимости от родителей, отрицание родителями проблемы подросткового суицида, ориентированность психологических служб образования на учебный процесс и игнорирование ими проблемы суицидального поведения.

Данное заключение дает основание предполагать, что эффективной мерой профилактики суицидального поведения у подростков может являться проведение мероприятий, направленных на психологическую и социальную адаптацию подростка, освоение им ресурсных состояний, которые служат личностным потенциалом для оказания самопомощи. В настоящее время одно из результативных направлений профилактики дезадаптации обрело большую доказательную базу и популярность среди практикующих специалистов – тренинг ресурсных состояний [11, 12].

На современном этапе развития психологической науки определения ресурса и ресурсного состояния имеют множество формулировок. Ресурсы рассматриваются с точки зрения ценностей человека, способностей к адаптации, как личностный адапционный потенциал, жизнестойкость и т. д.

А. Кулясова, практикующий коуч, руководитель направления «Ресурсные состояния» Университета 20.35, рассматривает ресурсные состояния следующим образом: «Ресурсное состояние – это физическое и эмоциональное состояние человека, при котором он может наилучшим образом выполнить стоящую перед ним задачу без ущерба для душевного и телесного самочувствия, например, избежать выгорания на работе» [13].

Под основным ресурсом человека в концепции, принятой Университетом 20.35 и А. Кулясовой, понимается ее осознанность на двух уровнях: телесном и эмоциональном. Данная позиция основывается на слиянии теории множественного интеллекта Г. Гарднера [14] и «паразитической» гипотезы Ф. Крика [15] о том, что «умственная деятельность человека полностью обусловлена поведением нервных и глиальных клеток, а также атомов, ионов и молекул, из которых они состоят и которые на них влияют».

А. Кулясова рассматривает ресурсы как приобретаемый навык, soft skills. Такое понимание дает возможность эффективного использования теории ресурсов на практике.

В результате нашего теоретического анализа было принято решение спроектировать программу профилактики суицидального поведения для подростков в виде тренингов ресурсных состояний. Основным подходом к составлению тренингов высту-

пила интеграция концепции А. Г. Амбрумовой и В. А. Тихоренко о дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта и концепции ресурсных состояний Университета 20.35 с методом социально-психологического тренинга.

Метод тренинга был выбран по причине соответствия как возрастным потребностям подростков, особенностям работы с проблемой суицидального поведения, так и цели профилактики: увеличению адаптационного потенциала личности. Тренинг является эффективным средством адаптации человека к социальной среде. Также в ходе проведения тренинга в группе участников возникают доверительные отношения, личная заинтересованность в каждом члене группы, складывается обстановка поддержки и принятия, что особенно важно для работы с подростками, склонными к суицидальному поведению.

Данный подход позволяет осуществлять раннюю профилактику суицидального поведения за счет тренинга умений саморегуляции уже на этапе возникновения мыслей о сведении счетов с жизнью в сложных для подростка обстоятельствах.

### **Методология и результаты исследования**

При проектировании программы тренингов ресурсных состояний были реализованы следующие теоретико-методологические идеи:

- профилактика суицидального поведения должна быть направлена на детерминанты суицидального поведения – дезадаптацию человека;
- программа профилактики должна иметь высокий спектр применения и быть доступной в понимании для лиц подросткового возраста;
- ресурсное состояние – это навык, который эффективно развивается в условиях тренировки – социально-психологического тренинга.

В ходе анализа научной психологической литературы был создана программа тренингов ресурсных состояний как средство профилактики суицидального поведения в подростковом возрасте. Программа тренингов состоит из четырех занятий, каждое из которых направлено на формирование различных ресурсных состояний. В ходе тренингов подростки могут приобретать навыки осознанности своего поведения, эмоциональной устойчивости, ресурсы творческого потока, эффективной коммуникации и жизнестойкости. Наибольший удельный вес из обозначенного перечня с точки зрения преодоления дезадаптации имеет ресурс эмоциональной устойчивости. По этой причине для апробации из программы был выбран тренинг «Эмоциональная устойчивость». Данный тренинг состоит из простых, легких в освоении упражнений и отвечает актуальным возрастным потребностям подростков в саморегуляции.

Ресурс «Эмоциональная устойчивость» заключается в получении навыка осознавать свое физическое и эмоциональное состояние, управлять своими эмоциями, приходить в состояние спокойствия и мобилизации в нужной ситуации. Эмоциональная осознанность, развиваемая в этом занятии, помогает подросткам научиться регулировать свое поведение и мышление в ситуации микросоциальных конфликтов, внутренних и внешних.

Структура каждого тренинга состоит из трех основных элементов: психологическое просвещение, практические упражнения, повторение упражнений. В основе структуры тренинга лежит концепция учения Д. Колба [16]. В табл. 1 приведена схема тренинга «Эмоциональная устойчивость».

Одно тренинговое занятие рассчитано на 90 минут, включая все блоки структуры тренинга.



Для апробации тренинга был выбран доэкспериментальный план. Была взята экспериментальная группа, на которой проводился замер актуального состояния перед проведением тренинга. После на группу оказывалось воздействие в виде проведения тренинга ресурсных состояний «Эмоциональная устойчивость». Завершающим этапом являлось проведение замера по окончании тренинга.

Для замера использовались две методики: опросник САН, разработанный В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым [17], и восьмицветовой тест М. Люшера [18]. Данные методики направлены на измерение эмоционального напряжения и оценку актуального телесного состояния. Оценка субъективного состояния была избрана как предмет измерения эффективности проведенного тренинга по причине невозможности измерения объективного показателя дезадаптации – поведения.

Таблица 1

### Схема тренинга «Эмоциональная устойчивость»

Этап	Упражнения	Цели	Время (мин)	Содержание
психологическое просвещение	Организация взаимодействия	– Установление контакта. – Организация взаимодействия в тренинговой работе	5	– Создание доброжелательной атмосферы тренинга и настройка на дальнейшее взаимодействие. – Озвучивание цели и правил тренинга
	Мини-лекция «Что такое ресурсы человека?»	Ввести участников в тему ресурсных состояний	10	Теоретические основы концепции ресурсных состояний
	Диагностика актуального состояния	Оценка актуального состояния участников тренинга	5 – 7	– Методика САН. – Восьмицветовой тест Люшера
	Продолжение мини-лекции «Ресурсы человека»	Информирование участников о более значимых ресурсных состояниях	15	Описание ресурсных состояний в формате дискурса
практические упражнения	Дыхательные техники	Обучение участников использованию дыхательных техник	15	– Техника квадратного дыхания. – Техника «Дыхание совы»
	Упражнение «Метод созерцания точки»	Обучение участников тренинга концентрации	10	Участникам необходимо выбрать точку на стене или листе бумаги и сконцентрироваться только на ней в течение трех минут. При отвлечении внимания нужно записать, что отвлекло, и вернуться обратно к точке
	Упражнение «Центрирование»	Обучение участников телесной осознанности и концентрации на внутренних ощущениях	10	Участникам нужно сесть удобно, так, чтобы тело смогло расслабиться, закрыть глаза и максимально сосредоточиться на ощущении своего тела в течение двух минут
повторение упражнений	Объединение упражнений «Квадратное дыхание» и «Центрирование»	Закрепление полученных навыков центрирования и дыхания	5	– Объединяются два упражнения. Участникам нужно дышать в технике квадратного дыхания и концентрироваться на своем теле в течение одной минуты. – Дебрифинг
	Анализ тренингового опыта	Рефлексия полученных знаний	10	– Чему тебя научили эти упражнения?

Этап	Упражнения	Цели	Время (мин)	Содержание
				– Ты сможешь использовать это дальше в своей жизни? Как? – Какие +\– могут быть от использования этого в твоей жизни?
	Диагностика актуального состояния	Оценка актуального внутреннего состояния	5	– Методика САН. – Восьмицветный тест Люшера
	Прощание	Эмоциональная подготовка участников к завершению тренинга	5	Каждый участник говорит фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»

Тренинг был апробирован в два этапа. Первый этап апробации тренинга ресурсных состояний проходил в онлайн-формате на группе из 17 подростков с суицидальным риском из различных населенных пунктов Кировской области. Второй этап апробации прошел на базе Юридического полицейского колледжа города Кирова. В тренинге поучаствовали 10 подростков-студентов. Тренинг для студентов колледжа проводился в офлайн-формате.

В исследовании приняли участие 27 подростков Кировской области в возрасте от 14 до 17 лет [8 юношей и 19 девушек).

В ходе проведения анализа сдвигов по Т-критерию Вилкоксона значимые сдвиги были обнаружены по трем критериям методики САН: самочувствие, активность и настроение. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Статистически значимые изменения показателей эмоционального состояния до и после проведения тренинга**

Критерии	Замер	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Самочувствие	После	14,40	288	0,001
	До	7,40	37	
Активность	После	13,65	273	0,003
	До	10,40	52	
Настроение	После	13,89	250	0,018
	До	10,71	75	

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности проведения тренинга для повышения эмоционального состояния как одного из способов повышения адаптационного потенциала подростка и снижения суицидального риска. В ходе проведения тренинга самочувствие, активность и настроение участников тренинга значительно улучшились. Также эти результаты дают возможность предполагать, что во время тренинга произошло освоение ресурсного состояния эмоциональной устойчивости. Это доказывает эффективность тренинга в овладении ресурсным состоянием эмоциональной саморегуляции, а в дальнейшем – и в повышении субъективного уровня адаптации с помощью улучшения эмоционального фона участников.

При анализе сдвигов по восьмицветному тесту Люшера значимые сдвиги были обнаружены только по критерию «Нейтральный цвет, который нравится». Значимый сдвиг представлен в табл. 3.

Таблица 3

**Статистически значимые изменения цветового предпочтения  
до и после проведения тренинга**

Критерии	Замер	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Нейтральный цвет, который нравится	После	9,43	132	0,041
	До	9,75	39	

Данные результаты указывают на изменение отношения участников тренинга к ситуации. До проведения тренинга часть участников была настроена отгородиться, минимизировать работу в тренинге. После проведения занятия подростки стали относиться к ситуации более расслабленно, спокойно. Это еще раз подтверждает овладение ресурсным состоянием эмоциональной устойчивости в ходе тренинга, а также может свидетельствовать о том, что сама процедура тренинга располагает участников к покою, расслабляет и снижает ситуативную тревожность.

Апробированный тренинг показал свою эффективность в снижении эмоционального напряжения ситуативно, а в дальнейшем, придерживаясь концепции А. Г. Амбрумовой и В. А. Тихоренко, от проведения тренинга можно ожидать повышение субъективного уровня адаптации у участников тренинга с помощью овладения способами эмоциональной саморегуляции и стабилизации эмоционального фона [19].

### Заключение

В ходе анализа научной психологической литературы по теме суицидального поведения была обнаружена проблема: отсутствие достаточно эффективных практических методов ранней профилактики суицидального поведения среди подростков.

По итогам проведенного эмпирического исследования была разработана серия тренингов ресурсных состояний как эффективное средство профилактики суицидального поведения в рамках концепции социальной дезадаптации А. Г. Амбрумовой и В. А. Тихоренко.

В первую очередь программа тренингов ресурсных состояний направлена на профилактику дезадаптации подростков. Профилактика суицида происходит вспомогательным образом, при помощи нивелирования дезадаптации как детерминанты развития суицидального поведения.

В ходе апробации отдельного тренинга из программы «Эмоциональная устойчивость» были обнаружены значимые сдвиги по шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение», указывающие на изменение эмоционального состояния и эмоциональной напряженности участников тренинга. После проведения тренинга самочувствие, активность и настроение участников тренинга улучшились. Это доказало эффективность нашего тренинга в овладении ресурсным состоянием эмоциональной саморегуляции, а в дальнейшем – и в повышении субъективного уровня адаптации с помощью улучшения эмоционального фона участников.

Преимущество разработанной программы тренингов как средства профилактики суицидального поведения и выбора объединяющего подхода заключается в мягком решении данной проблемы. В самой программе не фигурирует понятие «суицид», что не вызывает сопротивления и повышения тревожности у участников тренинга. Также упражнения тренинга подобраны так, чтобы развивать навык входа в ресурсные состояния, и выполнение упражнений не представляет собой глубокую эмоциональную проработку, которая способна стать причиной проявления суицидального поведения.

Универсальность программы проявляется в профилактике дезадаптации как детерминанты развития многих личностных проблем человека. По этой причине программу можно применять в случаях, когда суицидальное поведение не является причиной получения психологической помощи.

Возможности применения программы расширяются за счет разных стратегий реализации. Программу тренингов можно использовать в комплексе для развития всех ресурсных состояний и использовать каждый тренинг отдельно для формирования конкретного ресурса.

Данная авторская программа имеет большое практическое применение. Программу тренингов ресурсных состояний можно использовать в сфере образования: при деятельности психологической службы школы и в сфере социальной помощи населению, службы социально-психологической помощи подросткам и их семьям в случаях работы с суицидентами-подростками и для проведения первичной профилактической работы.

### Ссылки на источники

1. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – 2-е изд., доп. и перераб. – Л.: Медицина: Ленингр. отд-ние, 1983. – 255 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
3. Социология. Основы общей теории: учеб. / отв. ред. Г. В. Осипов, Л. Н. Москвичев. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Норма, 2008. – 912 с.
4. Амбрумова А. Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии: труды Московского НИИ психиатрии. – Т. 82. – М., 1978. – С. 6–28.
5. Амбрумова А. Г. Актуальные проблемы суицидологии: сб. тр. Моск. НИИ психиатрии. – М., 1981. – Т. 92. – URL: <http://lawlibrary.ru/izdanie18395.html>.
6. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. – М.: Б. и., 1980. – 164 с.
7. Эрдынеева К. Г., Филиппова В. П. Суицидальное поведение: сущность, факторы и причины [кросс-культурный анализ]: учеб. пособие. – М.: Акад. естествознания, 2011. – URL: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=3715>.
8. Робинсон Д. Профилактика суицидального поведения молодых в Австралии // Суицидология. – 2014. – Т. 5. – № 4. – С. 20–23.
9. Саркьяпоне М. Базовые принципы и лучшие практики предупреждения суицида среди детей и подростков // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития социально-психологической службы в системе образования Республики Казахстан» (Казахстан, Астана, 10 февраля 2012 г.). – URL: Республиканская научно-практическая конференция Состояние и перспективы развития социально-психологической ([present5.com](http://present5.com)).
10. Ворсина О. П. Вопросы диагностики и профилактики суицидального поведения детей и подростков // Методические рекомендации для врачей общесоматической сети, школьных психологов. – Иркутск, 2015. – 122 с.
11. Завьялова Е. К. Психологические механизмы социальной адаптации человека // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – № 40. – С. 55–60.
12. Иванушкина Т. И. Педагогические аспекты социальной адаптации детей и подростков в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 22 с.
13. Кулясова А. Как ресурсные состояния помогают добиваться поставленных целей // Статья Университет 2035. – 2020. – URL: [https://ntinews.ru/blog/inside\\_outside/kak-resursnye-sostoyaniya-pomogayut-dobivatsya-postavlennym-tseley.html?fbclid=IwAR2gpOOjRyFPJU1\\_Utld1KDt-HQm3cjVFPj70nK5PWV29FjkDBBPcej23w0](https://ntinews.ru/blog/inside_outside/kak-resursnye-sostoyaniya-pomogayut-dobivatsya-postavlennym-tseley.html?fbclid=IwAR2gpOOjRyFPJU1_Utld1KDt-HQm3cjVFPj70nK5PWV29FjkDBBPcej23w0).
14. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 512 с.
15. Francis C. The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul // The Astonishing Hypothesis. – N. Y.: Charles Scribner's Sons, 1994. – 317 p.
16. Kolb A., Kolb D. The Kolb learning style inventory – Version 4.0: A Comprehensive Guide to the Theory, Psychometrics, Research on Validity and Educational Applications // Experience Based Learning Systems. – 2013. – January.



17. МЦВ: практическое руководство / сост. Л. Н. Собчик. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 112 с.
18. Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496 с.
19. Горбушина А. В., Власов А. С. Суицидальное поведение подростков: диагностика и профилактика: учеб. пособие. – Киров: Изд-во МЦИТО, 2021. DOI: 10.52376/978-5-907419-26-1.

---

**Anna A. Maksimova,**  
Student, Vyatka State University, Kirov, Russia  
[a.amaksimova99@gmail.com](mailto:a.amaksimova99@gmail.com)

**Anastasia V. Gorbushina,**  
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia  
[av\\_gorbushina@vyatsu.ru](mailto:av_gorbushina@vyatsu.ru)

### **Prevention of suicidal behavior in adolescents aged 14–17 years in the resource state training "Emotional stability"**

**Abstract.** The increase in the number of suicide attempts among adolescents requires us to work out the measures for early prevention of the risk of suicidal behavior. The relevance of the article lies in the search for effective methodologically grounded ways of psychological prevention of suicidal behavior among adolescents. The purpose of the article is to present the author's approach to reducing the risk of developing suicidal behavior in adolescents by means of the resource state training "Emotional stability". This approach is based on the integration of several theoretical and methodological ideas: the concept of A.G. Ambrumova and V.A. Tikhorenko on maladjustment in conditions of microsocial conflict as the reason for the formation of suicidal behavior; understanding the University resource states 20.35; method of socio-psychological training as an effective method of organizing psychological work with adolescents. The training is based on the key idea of teaching methods of self-regulation and actualization of resource states. On the basis of the above-mentioned ideas, a series of trainings on resource states was designed as a way to prevent suicidal behavior in adolescence. The article presents the results of the training "Emotional stability" testing in work with adolescents aged 14-17 years with different risk levels of developing suicidal behavior. Based on the results of testing, the training has proven its effectiveness for the early prevention of suicidal behavior in adolescents. The materials of the article are significant for practicing psychologists working with different categories of adolescents.

**Key words:** suicidal behavior, prevention of suicidal behavior, adolescents, maladjustment, resources, resource state, socio-psychological training.

### **References**

1. Lichko, A. E. (1983). *Psihopatii i akcentuacii haraktera u podroستkov*, 2-e izd., dop. i pererab., Medicina: Leningr. otd-nie, Leningrad, 255 p. (in Russian).
2. Jerikson, Je. (1996). *Identichnost': junost' i krizis*, Izdatel'skaja gruppa "Progress", Moscow, 344 p.
3. Osipov, G. V. & Moskvichev, L. N. (eds.) (2008). *Sociologija. Osnovy obshhej teorii: ucheb.*, 2-e izd., ispr. i dop., Norma, Moscow, 912 p. (in Russian).
4. Ambrumova, A. G. (1978). "Suicid kak fenomen social'no-psihologicheskoy dezadaptacii lichnosti", *Aktual'nye problemy suikidologii: trudy Moskovskogo NII psihiatrii*, t. 82, Moscow, pp. 6–28 (in Russian).
5. Ambrumova, A. G. (1981). *Aktual'nye problemy suikidologii: sb. tr. Mosk. NII psihiatrii*, Moscow, t. 92. Available at: <http://lawlibrary.ru/izdanie18395.html> (in Russian).
6. Ambrumova, A. G., Borodin, S. V. & Mihlin, A. S. (1980). *Preduprezhdenie samoubijstv*, B. i., Moscow, 164 p. (in Russian).
7. Jerdyneeva, K. G. & Filippova, V. P. (2011). *Suicidal'noe povedenie: sushhnost', faktory i prichiny [krosskul'turnyj analiz]: ucheb. posobie*, Akad. estestvoznaniya, Moscow. Available at: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=3715> (in Russian).
8. Robinson, D. (2014). "Profilaktika suicidal'nogo povedenija molodyh v Avstralii", *Suikidologija*, t. 5, № 4, pp. 20–23 (in Russian).
9. Sark'japone, M. "Bazovye principy i luchshie praktiki preduprezhdenija suicida sredi detej i podroستkov", *Materialy Respublikanskoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Sostojanie i perspektivy razvitija social'no-psihologicheskoy sluzhby v sisteme obrazovanija Respubliki Kazahstan" (Kazahstan, Astana, 10 fevralja 2012 g.)*. Available at: Respublikanskaja nauchno-prakticheskaja konferencija Sostojanie i perspektivy razvitija social'no-psihologicheskoy (present5.com) (in Russian).
10. Vorsina, O. P. (2015). "Voprosy diagnostiki i profilaktiki suicidal'nogo povedenija detej i podroستkov", *Metodicheskie rekomendacii dlja vrachej obshhesomaticheskoy seti, shkol'nyh psihologov*, Irkutsk, 122 p. (in Russian).
11. Zav'jalova, E. K. (2001). "Psihologicheskie mehanizmy social'noj adaptacii cheloveka", *Vestnik Baltijskoj pedagogicheskoy akademii*, № 40, pp. 55–60 (in Russian).

12. Ivanushkina, T. I. (2000). *Pedagogicheskie aspekty social'noj adaptacii detej i podroستkov v shkole: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk*, Moscow, 22 p. (in Russian).
13. Kuljasova, A. (2020). "Kak resursnye sostojaniya pomagajut dobivat'sja postavlennyh celej", *Stat'ja Universitet 2035*. Available at: [https://ntinews.ru/blog/inside\\_outside/kak-resursnye-sostoyaniya-pomogayut-dobivatsya-postavlennykh-tseley.html?fbclid=IwAR2gpOOjRyFPJU1\\_Utld1KDt-HQm3cjVFPj70nK5PWV29FjkDBBPcej23w0](https://ntinews.ru/blog/inside_outside/kak-resursnye-sostoyaniya-pomogayut-dobivatsya-postavlennykh-tseley.html?fbclid=IwAR2gpOOjRyFPJU1_Utld1KDt-HQm3cjVFPj70nK5PWV29FjkDBBPcej23w0) (in Russian).
14. Gardner, G. (2007). *Struktura razuma: teorija mnozhestvennogo intellekta*, OOO "I.D. Vil'jame", Moscow, 512 p. (in Russian).
15. Francis, C. (1994). "The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul", *The Astonishing Hypothesis*, Charles Scribner's Sons, New York, 317 p. (in English).
16. Kolb, A. & Kolb, D. (2013). "The Kolb learning style inventory – Version 4.0: A Comprehensive Guide to the Theory, Psychometrics, Research on Validity and Educational Applications", *Experience Based Learning Systems*, January (in English).
17. Sobchik, L. N. (2001). *MCV: prakticheskoe rukovodstvo*, Izd-vo "Rech", St. Petersburg, 112 p. (in Russian).
18. Greben', N. F. (2007). *Psihologicheskie testy dlja professionalov*, Sovrem. shk., Minsk, 496 p. (in Russian).
19. Gorbushina, A. V. & Vlasov, A. S. (2021). *Suicidal'noe povedenie podroستkov: diagnostika i profilaktika: ucheb. posobie*, Izd-vo MCITO, Kirov. DOI: 10.52376/978-5-907419-26-1 (in Russian).

**Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	06.05.21	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	06.07.21
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	06.07.21	Опубликована <i>Published</i>	31.07.21



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2021

© Максимова А. А., Горбушина А. В., 2021