

Г.А. Касен, А.В. Колдышева

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

E-mail: gulmira.Kassen@mail.ru

Формирование позитивного мышления как фактор предотвращения суицидов в студенческой среде

Аннотация. В статье авторы предлагают рассматривать процесс формирования позитивного мышления в качестве одного из звеньев профилактической работы по предотвращению суицидов в студенческой среде. Даются рекомендации по организации позитивного настроения студентов, предлагается несколько упражнений кураторам-эдвайзерам по формированию теплых и доверительных отношений в студенческой группе, что также, по мнению авторов, содействует позитивному и оптимистичному восприятию жизни.

Ключевые слова: позитивное мышление, суицид, суицидальное поведение, эмпатийное понимание, оптимистический настрой.

Часто в нашей жизни мы встречаемся с такой тенденцией, что у радостных, позитивных людей в жизни случается много интересных, приятных событий, а у негативных – вечно какие-то неудачи, несчастья. Существование такой тенденции не удивительно, но с чем же это может быть связано?

Почему некоторые люди так легко принимают решения и идут по жизни, как будто их путь всегда прямой и светлый? Ответ прост. Это сила позитивного мышления приводит к тому, что в их жизни случаются именно такие положительные события. Почему? Потому что оптимисты относятся к жизни намного проще. Редко впадают в отчаяние от препятствий, находящихся на пути к их цели, а слово «проблема» воспринимают не иначе как «вызов».

Все начинается с мысли. Не судьба определяет нашу жизнь, а наши мысли. Для того, чтобы уметь управлять своей жизнью, стать счастливым человеком, надо, в первую очередь, научиться управлять собственными мыслями. Надо сделать так, чтобы наше подсознание сформировало только позитивный образ мышления. А что же такое вообще «позитивное мышление» и как оно влияет на реальные события?

Способность замечать позитивные аспекты в каждой ситуации является одним из показателей психического здоровья. Если мы можем

увидеть в любом человеке хорошие стороны, мы становимся более веселыми, радостными и здоровыми физически.

Позитивное мышление является очень эффективным оружием в борьбе со стрессом и неопределенностью. Оно сводится, прежде всего, к намеренному фиксированию внимания на положительных качествах окружающих нас людей и событий. Другими словами, это сознательное выявление и поощрение сильных сторон каждого человека или явления.

Проблема формирования позитивного мышления также связана с актуальнейшей проблемой суицида, в частности, с разработкой действенных мер по их профилактике.

В последние годы Республика Казахстан входит в тройку лидеров по количеству суицидов среди стран Восточной Европы и стран бывшего Советского Союза. Каждый год в Казахстане порядка 4 тысяч человек сводят счёты с жизнью. Получается, что каждые 2 часа в Казахстане от собственной руки погибает один человек. Каждые 12 минут совершается суицидальная попытка.

Суицид встречается у наших девочек-подростков на почве несчастной любви. Девушки, которые не получают ответного внимания со стороны любимого человека, пытаются уйти из жизни следующими методами: выпивают раз-

личные препараты, перерезают себе вены. В меньшей степени встречается у девушек-подростков попытка закончить жизнь через повешение. Вторая причина того, что подростки пытаются покончить с жизнью, конфликты с родителями и учителями или со своими сверстниками. В основе причин роста количества детского и юношеского суицида в Казахстане лежат в основном одиночество, отчужденность.

В соответствии с этим разработка профилактических мер недопущения суицидов – основное средство оздоровления общества в аспекте культивирования и сохранения общечеловеческих ценностей – Жизни, Здоровья, Красоты, Труда и др. Это подтверждается тем, что потенциальные суициденты оказываются нетрудоспособными на тот или иной срок после попытки самоубийства, следствием чего являются прямые экономические убытки для общественного производства. Значительная часть суицидальных попыток осложняется тяжелыми хроническими расстройствами, инвалидизирует больных, выключая их из сферы общественно полезной деятельности.

Также нельзя не учитывать того отрицательного влияния, которое оказывают суицидальные попытки на моральное состояние окружающих лиц – семью, друзей, знакомых. Каждый суицидальный акт становится, с этой точки зрения, специфическим психогенным фактором, временно снижающим уровень оптимизма и активности членов общества.

Тогда как позитивно мыслящий человек чувствует «вкус к жизни», активно решает свои проблемы, осуществляет свои мечты и исполнение своих желаний (в то же время является открытым для новых идей, верит в себя, не поддается пассивности и беспомощности, не жалуется на судьбу), суицидально направленный поступает в точности до наоборот. Поэтому важным механизмом в профилактике суицидального поведения является позитивное мышление, формирование которого – есть инструмент в воспитании оптимистично настроенной молодежи, умеющей противостоять жизненным трудностям.

Несмотря на то, что концепция позитивного мышления критикуется и рассматривается как не вполне действенная, современная *нейробиология* располагает указаниями на то, что повседневный образ мысли оказывает средне- и долгосрочное воздействие на активность мозга. Кроме того, для достижения краткосрочного терапевтическо-

го эффекта, например для снятия боли, находит применение *внушение* и самовнушение.

Но все-таки, психологи и психиатры предупреждают о том, что этот метод может повредить лабильным и депрессивным людям, а у несклонных к *критическому мышлению* личностей – даже привести к потере контакта с реальностью. Утрата реальности может возникнуть как результат избегания критических вопросов и, как следствие, частичного умалчивания об имеющихся слабостях. Вследствие этого возникает пренебрежение различными качествами человека, структурой его *личности*, а также взаимодействием между психикой индивидуума и социальным окружением.

Согласно этому утверждению, мы предлагаем корректно использовать наши рекомендации, чтобы не способствовать развитию утраты реальности у личностей с неокрепшей психикой (это могут быть не только первокурсники, но и студенты более старших курсов), и тем самым не провоцировать у них «синдрома страуса» (избегание проблем и неудач – «прятать голову в песок»).

Известно, что к основным характерным личностным особенностям человека, склонного к суициду относят низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе; высокую потребность в самореализации; высокую значимость теплых, эмоциональных связей, искренности взаимоотношений; необходимость в эмпатийном понимании и поддержке со стороны окружающих; трудности при принятии решения; наличие тенденции к самообвинению, преувеличения своей вины; недостаточную социализацию, инфантильность, незрелость личности и все это на фоне низкой самостоятельности, высокого уровня тревожности, снижения уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений. В связи с этим формирование позитивного мышления у людей с такими личностными особенностями требует особого «тонкого» подхода:

1. Сформировать четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход».
2. Приучить к тому, что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал – встань и продолжай идти!».
3. Студентам нужно регулярно давать возможность понять (в том числе на своем примере), что когда настроение хорошее, человек терпимее от-

носится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт с однокурсниками и взрослыми.

4. Можно разработать и ввести в воспитательную работу тренинг для студентов «Мы за оптимистичный образ жизни!».

5. Вовлекать студентов в полезные виды деятельности: в волонтерскую и клубную работу. Примером может служить организованное нами в 2010 г. Студенческое Научное общество «ЛЮГОС», ставящее целью развитие не только научно-исследовательских навыков студентов, но и творческих и актерских способностей, формирование культурно-досуговой деятельности, содействующей осознанию полноты жизни студента.

6. Сформировать осознание того, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет – родителям, психологу, педагогу, куратору-эдвайзеру.

7. Содействовать формированию гармоничных отношений в группе, предполагающих создание и сохранение теплых и доверительных отношений на протяжении всех лет обучения. Для этого мы предлагаем несколько упражнений:

- «Глаза в глаза». Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

- «Чудо прикосновения». Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния в любом возрасте.

- «Подарок». Участники встают в круг.

Инструкция: Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.).

- «Баранья голова». Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Нам

представляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Эта процедура называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Часто в жизни бывает так, что люди не терпеливы и не уверены в себе. Совсем не достаточно думать позитивно в течение нескольких минут или три раза повторить, что «я хочу...», и на этом все. Наши мысли после этого возвращаются к страхам и отсутствию веры в себя, и таким образом все остается на своих прежних местах. Но только лишь стоит приложить немного усилий и поработать над собой, и все со временем исполнится, главное верить в себя, представлять только положительное и побольше мечтать.

Для того, чтобы позитивное мышление принесло результаты, нужно развивать позитивное отношение к жизни, ожидать положительные результаты во всех делах, ну и, конечно же, принимать необходимые меры, способствующие достижению успеха.

Позитивное мышление должно занять основное место в нашей жизни. Мы должны думать позитивно постоянно, притягивая тем самым только положительное.

Г.А. Қасен, А.В. Колдышева

Жағымды ойлауды қалыптастыру студенттік ортада суицидтің алдын алу факторы ретінде

Мақалада авторлар жағымды ойлау үдерісін қалыптастыруды студенттік ортада суицидті алдын алудың маңызды бөлшегі ретінде қарастыруды ұсынады. Студенттер тобында жағымды қарым-қатынас ұйымдастыру бойынша ұсыныстар, сондай-ақ сенімділік қарым-қатынас орнатуға бағытталған куратор-эдвайзерлерге арналған нұсқаулықтар, жаттығулар беріледі.

Түйін сөздер: жағымды ойлау, суицид, суицидалдық мінез-құлық, эмпатиялық түсіну, оптимисттік көңіл-күй.

G. A. Kassen, A. V. Koldysheva

Formation of positive thinking as a factor of prevention of suicides in the student's environment

In the article the authors propose to consider the process of formation of positive thinking as one of the links of preventive work on the prevention of suicides in the student's environment. Recommendations for the organization of a positive attitude of students, there are several exercises curators-adviser on the formation of a warm and friendly relation in the student group, as well as in the opinion of the authors promote positive and optimistic perception of life.

Keywords: positive thinking, suicide, suicidal behavior, empathy understanding, optimistic attitude.