

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ | PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS

Научная статья | Original paper

### Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте

А.-М.И. Авилова<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> ГБУ «Мой семейный центр “Диалог”», филиал «Северный», Москва, Российская Федерация

✉ rozarozha98@rambler.ru

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Актуальность данного исследования определяется несколькими факторами. Ранний юношеский возраст — период интенсивных личностных изменений и социальных взаимодействий, сопровождающийся стрессами и эмоциональными трудностями, что повышает риск суицидальных мыслей и поведения. Цифровая среда также влияет на представителей раннего юношеского возраста. Наряду с положительными возможностями современных технологий, цифровая среда может быть опасна и включать в себя онлайн-буллинг, группы смерти и другие опасные формы взаимодействия. Дополнительную остроту проблеме придает недостаток доступных психологических ресурсов для молодых людей. В совокупности это подчеркивает необходимость эффективной профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте. **Цель:** оценить эффективность использования эффекта завершения суицидального действия (опасной для жизни ситуации) в виртуальной реальности для психологической профилактики суицидального риска студентов. **Гипотеза.** После проигрывания опасной для жизни ситуации и смерти в виртуальной реальности, суицидальные мысли и желания исчезнут, так как потенциально опасная для жизни ситуация была прожита. **Методы и материалы.** Испытуемыми были выбраны 30 человек раннего юношеского возраста (17—21 год). Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании и с помощью рандомизации были разделены на 2 группы: экспериментальную (15 человек — 13 девушек и 2 юношей) и контрольную (15 человек — 12 девушек и 3 юношей). Методы: шкала безнадежности Бека (BHS), шкала депрессии Бека (BDI), методика оценки ауто- и гетероагgressии Е.П. Ильина, опросник «Суицидная личность» СЛ-19 П.И. Юнацкевича, опросник анти-витальности и жизнестойкости (АВиЖС) О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева, опросник «Самочувствие-активность-настроение» (САН). Методы

150

Авилова А.-М.И. (2025)

Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A.-M.I. (2025)

Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

математической статистики: описательная статистика, сравнительный анализ (Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни). Методы экспериментального воздействия — VR-симуляторы: Survivor VR, Richie's Plank Experience, Nature Treks VR. **Результаты.** После прохождения эксперимента у участников снизился уровень депрессии и тревожных руминаций на уровне значимости 0,05, что свидетельствует о снижении суицидального риска. Наша гипотеза о возможности применения технологий виртуальной реальности в психологической профилактике суицидального риска у представителей раннего юношеского возраста частично подтверждена, так как некоторые показатели суицидального риска снизились, хотя и не все. **Выводы.** Подтверждена эффективность использования приема завершения гештальта (совершение опасного для жизни действия в виртуальной реальности) для профилактики суицидального риска. После прохождения эксперимента у его участников снизился уровень депрессии и тревожных руминаций на уровне значимости 0,05. Наблюдался ряд позитивных тенденций — в частности, снизился показатель «конфликт в семье», а также повысились показатели жизнестойкости (функциональная семья, удовлетворенность жизнью, позитивный образ будущего).

**Ключевые слова:** VR-технологии, виртуальная реальность, психологическая профилактика, суицидальный риск, ранний юношеский возраст

**Благодарности.** Автор благодарит ассистентов лаборатории виртуальной реальности К.Э. Бузанова и А.С. Цветкову за помощь в проведении эксперимента, а также — научного руководителя магистерской диссертации Т.Н. Березину за предоставление базы эмпирического исследования.

**Для цитирования:** Авилова, А.-М.И. (2025). Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020410>

## Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence

A.-M.I. Avilova<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> State Budgetary Institution "My Family Center 'Dialogue'", Branch "Severny", Moscow, Russian Federation

✉ rozaroza98@rambler.ru

### Abstract

**Context and relevance.** The relevance of this study is determined by several factors. Early adolescence is a period of intense personal changes and social interactions,

Авилова А-М.И. (2025)

Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)

Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

accompanied by stress and emotional difficulties, which increases the risk of suicidal thoughts and behavior. The digital environment also influences young adults. Along with the positive opportunities of modern technology, the digital environment can be dangerous and include online bullying, death groups, and other dangerous forms of interaction. The lack of accessible psychological resources for young people further exacerbates the problem. Taken together, this underscores the need for effective suicide prevention in early adolescence. **Objective:** to evaluate the effectiveness of using the effect of completing a suicidal act (life-threatening situation) in virtual reality for the psychological prevention of suicidal risk in students. **Hypothesis.** After playing out a life-threatening situation and death in virtual reality, suicidal thoughts and desires will disappear, as the potentially life-threatening situation has been, lived through. **Methods and materials.** The subjects were 30 young adults (aged 17—21). All respondents gave voluntary consent to participate in the study and were randomly divided into 2 groups: the experimental group (15 people — 13 girls and 2 boys) and the control group (15 people — 12 girls and 3 boys). Methods: the Beck hopelessness scale (BHS), the Beck depression inventory (BDI), E.P. Ilyin's method for assessing auto and hetero-aggression, P.I. Yunatskevich's SL-19 "Suicidal Personality" questionnaire, Sagalakova's Anti-Vitality and Resilience Questionnaire (AVRQ) and D.V. Truevtsev's "Well-Being-Activity-Mood" (W-BAM) questionnaire. Mathematical statistics methods: descriptive statistics, comparative analysis (Wilcoxon T-test, Mann-Whitney U-test). Experimental intervention methods included VR simulators: Survivor VR, Richie's Plank Experience, Nature Treks VR. **Results.** After completing the experiment, participants' levels of depression and anxious rumination decreased at a significance level of 0,05, indicating a reduction in suicidal risk. Our hypothesis regarding the feasibility of using virtual reality technologies in the psychological prevention of suicide risk in early adolescence was partially confirmed, as some, although not all, indicators of suicide risk decreased. **Conclusions.** The effectiveness of using the gestalt completion technique (performing a life-threatening action in virtual reality) for suicidal risk prevention was confirmed. After completing the experiment, participants' levels of depression and anxious rumination decreased at a significance level of 0,05. A number of positive trends were observed, in particular, the "family conflict" indicator decreased, and resilience indicators (functional family, life satisfaction, positive image of the future) increased.

**Keywords:** VR technologies, virtual reality, psychological prevention, suicidal risk, early adolescences

**Acknowledgements.** The author thanks assistant of the virtual reality laboratory K.E. Buzanov and A.S. Tsvetkova, for assistance in conducting the experiment, and the scientific supervisor of the master's thesis, T.N. Berezina, for providing the basis for the empirical research.

**For citation:** Avilova, A.-M.I. (2025). Using the effect of gestalt completion in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence. *Extreme Psychology and*

Авилова А-М.И. (2025) Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025) Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

*Personal Safety*, 2(4), 150—162. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020410>

## Введение

**Актуальность.** Ранний юношеский возраст – это сложный период в формировании личности и становлении индивидуальности. Именно в этом возрасте происходит развитие самосознания, юноши и девушки познают мир вокруг себя, развивается рефлексия, происходит открытие сферы собственных чувств, эмоций, мыслей и переживаний. Именно в этом возрасте обостряются конфликты внутреннего мира. Внешний мир также представляет опасность для представителей раннего юношеского возраста, взять к примеру «группы смерти». Данные явления могут приводить к депрессии и возникновению суицидальных (антивитальных) мыслей. (Решетников, 2020). Именно в этой возрастной группе суицид вносит значимый вклад в статистику смертности. Согласно данным статистики он является второй по частоте причиной смерти (Strandheim, et al., 2014). Например, в возрастной группе 15—19 лет показатель суицидного риска в 2009 году составил 19,5 человека на 100 000<sup>1</sup>.

Главной причиной суицидального поведения, по мнению самих подростков, является субъективная невозможность построения удовлетворительного продолжения жизни (Шнейдер, Сургучева, 2019). По мнению специалистов, к суицидальным попыткам приводят депрессия, школьная дезадаптация, социальная изоляция, конфликты (Дунаева, Баранова, Бабинова и др., 2021), нарушение безопасности (Березина, Симонова, Финогенова и др., 2024). Одной из самых частых причин суицидального поведения является депрессия (Казьмина и др., 2014). Суицидальное поведение в раннем юношеском возрасте может быть связано со склонностью к риску, поскольку юноши и девушки могут не чувствовать опасности, не понимать последствий своих действий и попытаться совершить суицидальную попытку, в которой потом могут раскаиваться (Семенова, 2020).

Важнейшим способом предотвращения суицидальных попыток является профилактика (Дунаева и др., 2020). Существует достаточно обширное количество методов такой профилактики в рамках различных психотерапевтических направлений, таких как: групповая терапия, направленная на улучшение качества эмоциональной регуляции; приемы повышения осознанности эмоций; методы улучшения межличностных отношений; обучение адаптивным способам эмоциональной регуляции; психоаналитическая терапия, основанная на переносе; семейная терапия, и ряд других (Польская, 2016). Для снижения уровня конфликтности в межличностных отношениях рекомендуется использовать в качестве профилактики рациональную терапию (Пчелинцева, Марьин, 2025).

В настоящее время для профилактики и коррекции различных негативных проявлений у лиц студенческого возраста все чаще используются новые технологии, в частности технологии виртуальной реальности (Березина и др., 2025). Например, для коррекции страхов и тревоги у студентов колледжей и вузов, предлагается совершить пугающие действия в виртуальной

<sup>1</sup> Россия`2013. Статистический справочник (2013). Федеральная служба государственной статистики. «Российский статистический ежегодник», URL: [https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/doc\\_2013/rus13.pdf](https://rosstat.gov.ru/free_doc/doc_2013/rus13.pdf) (дата обращения: 12.09.2025).

Авилова А-М.И. (2025)  
Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)  
Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

реальности и научиться их там переживать (Иванова, Завязкина, 2025). Виртуальные технологии также часто используются для подготовки молодых обучающихся к экстремальным ситуациям (Скоробогатова, Марголин, 2024). Авторы этого направления психологической профилактики опираются на концепции гештальт-психологии, полагая, что завершение гештальтов в виртуальной среде может снижать стресс от реальных угроз, даже боевых действий (Бузанов, Боган, 2024). Также отмечается, что реальная и виртуальная девиантная активность обучающихся имеют взаимосвязанный характер (Воробьева, 2025) и меры профилактики, принятые в виртуальной среде, могут снизить реальное девиантное поведение.

Разрабатывая авторскую программу профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте, мы опирались на положения гештальт-психологии, в том числе на концепцию завершения гештальта как способа прекращения навязчивого поведения. Существующие программы профилактики суицидального поведения частично также используют это положение. Например, в программе В.А. Руженкова и А.В. Боевой на одном из этапов происходило поощрение проявлений эмоций и их усиление вплоть до состояния освобождающего катарсиса (Руженков, Боева, 2007).

**Гипотеза.** Опираясь на эффект незаконченного действия (эффект Зейгарник), заключающегося в том, что человек лучше запоминает прерванные действия, чем завершенные, была выдвинута гипотеза о том, что после проигрывания опасной для жизни ситуации и смерти в виртуальной реальности суицидальные мысли и желания исчезнут, так как потенциально опасная для жизни ситуация была прожита.

**Цель исследования:** оценить эффективность использования эффекта завершения суицидального действия (опасной для жизни ситуации) в виртуальной реальности для психологической профилактики суицидального риска студентов.

## Материалы и методы

### Методы

1. Шкала безнадежности Бека (BHS). Методика использовалась для определения уровня безнадежности как фактора суицидального риска.
2. Шкала депрессии Бека (BDI). Использовалась для определения депрессии как фактора суицидального риска.
3. Методика оценки ауто- и гетероагgressии Е.П. Ильина. Использовалась для выявления аутоаггрессии.
4. Опросник «Суицидная личность» СЛ-19 П.И. Юнацкевича. Был использован для выявления суицидального риска.
5. Опросник анти-вitalности и жизнестойкости, (АВиЖС) О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева. Был использован для выявления витальных и анти-витальных факторов.
6. Опросник «Самочувствие-активность-настроение» (САН). Опросник был использован для фиксации состояния до и после проведенного исследования.
7. Методы математической статистики: описательная статистика, сравнительный анализ (Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни).

Авилова А-М.И. (2025)

Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)

Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

8. Методы экспериментального воздействия. Для моделирования опасной для жизни ситуации были использованы такие VR-симуляторы, как:

1. Survivor VR. Игра, где по инструкции экспериментатора испытуемым нужно было сгореть в пожаре.

2. Richie's Plank Experience. Игра, где по инструкции экспериментатора нужно для моделирования опасной для жизни ситуации пройти по балке и упасть вниз.

3. Nature Treks VR. В этой игре после прохождения игр на проигрывание опасной для жизни ситуации предлагается выбрать красивый, успокаивающий фон, который вызывает эффект расслабления. На выбор игрока предоставляются различные фоны, например лес с пением птиц и звуками шума листвы и дождя, море и пляж со звуками волн и т. д.

Стоит отметить, что игры в виртуальной реальности с имитацией опасной ситуации в случае страха высоты, могут, наоборот, подтолкнуть к действию лиц с суициальными мыслями, за счёт избавления от страха. Поэтому перед тем, как дать участникам исследования пройти игру Richie's Plank Experience, мы уточняли у них, боятся ли они высоты, и при положительном ответе давали им пройти Survivor VR.

**Испытуемые:** 30 человек раннего юношеского возраста (17—21 год). Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании и с помощью рандомизации были разделены на 2 группы: экспериментальную (15 человек — 13 девушек и 2 юноши) и контрольную (15 человек — 12 девушек и 3 юноши). Испытуемые являлись студентами 1-го и 2-го курсов Московского государственного психолого-педагогического университета. Испытуемым давались онлайн опросники до и после экспериментальной части исследования.

## Результаты

Мы сравнили все показатели всех методик экспериментальной и контрольной групп до эксперимента. Для сравнения групп между собой был использован U-критерий Манна-Уитни. Различий по наиболее значимым показателям не обнаружено. Данные группы можно сравнивать между собой.

Далее мы сравнили экспериментальную группу по всем методикам до и после участия в эксперименте по Т-критерию Вилкоксона. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1

### Сравнение экспериментальной группы до и после эксперимента по всем методикам исследования по Т-критерию Вилкоксона (только достоверные различия и тенденции)

**Comparison of the experimental group before and after the experiment for all research methods using the Wilcoxon T-test (only reliable data)**

Названия шкал / Names of scales	Экспериментальная группа до эксперимента / Experimental group before the experiment	Экспериментальная группа после эксперимента / Experimental group after the experiment	P

Авилова А-М.И. (2025)  
 Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суициdalного риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)  
 Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

Шкала депрессии Бека / Beck depression scale	9,267	6,867	<b>0,046*</b>
Конфликт в семье / Conflict in the family	2,333	2,133	0,1
Тревожные рутинации / Anxious ruminations	4,400	3,467	<b>0,016*</b>
Функциональная семья / Functional family	5,600	5,800	0,08
Удовлетворенность жизнью / Life satisfaction	4,933	5,200	0,1
Позитивный образ будущего / A positive image of the future	4,867	5,267	0,1

Примечание: «\*» — различия значимы на уровне 0,05.

Note: «\*» — differences are significant at 0,05.

Достоверные различия в двух группах обнаружены по показателям тревожных рутинаций и депрессии. Уровень значимости по этим показателям равен 0,05. На уровне тенденции к снижению находится «конфликт в семье». На уровне тенденции к повышению находятся такие показатели жизнестойкости, как «функциональная семья», «удовлетворенность жизнью», «позитивный образ будущего».

Далее мы сравнили контрольную группу после 1-го и 2-го замера по всем методикам исследования. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2 / Table 2

**Сравнение контрольной группы после первого и второго замера по Т-критерию Вилкоксона по всем методикам исследования (только достоверные различия и тенденции)**

**Comparison of the control group after the first and second measurements using the Wilcoxon T-test for all research methods (only reliable data)**

Названия шкал / Names of scales	Контрольная группа, 1-й замер / Control group measurement 1	Контрольная группа, 2-й замер / Control group measurement 2	P
Гетероагgression / Heteroaggression	3,333	2,867	0,084
Страх негативной оценки / Fear of negative evaluation	3,133	3,467	0,102
Конфликт с педагогами / Conflict with teachers	1,133	1,533	0,098
Настроение / Emotional state	3,893	4,127	<b>0,019*</b>

Авилова А-М.И. (2025)  
Использование эффекта завершения гештальта в  
виртуальной реальности как приема психологической  
профилактики суицидального риска в раннем  
юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)  
Using the gestalt completion effect in virtual reality as a  
method of psychological prevention of suicidal risk in  
early adolescence  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

*Примечание:* «\*» — различия значимы на уровне 0,05.  
*Note:* «\*» — differences are significant at 0,05.

Достоверные различия на уровне 0,05 показателей двух групп обнаружены только по показателю настроение. Данный показатель нельзя отнести к показателям суицидального риска, и его изменение может быть случайным, связанным с факторами, не зависящими от проведения исследования, например с усталостью после учебного занятия, на котором контрольной группе давалось прохождение опросников. Также обнаружено несколько тенденций: повысился страх негативной оценки, который мог возникнуть из-за того, что студенты не попали в экспериментальную группу и могли подумать, что их будут за это осуждать; показатель «конфликт с педагогами» мог повыситься по той же причине, что и страх негативной оценки; снизилась гетероагgression. Все показатели на уровне тенденций, а не достоверных различий могут быть случайными.

## Обсуждение результатов

После прохождения эксперимента у участников снизился уровень депрессии и тревожных руминаций на уровне значимости 0,05, что свидетельствует о снижении суицидального риска. Наша гипотеза о возможности применения технологий виртуальной реальности в психологической профилактике суицидального риска у представителей раннего юношеского возраста частично подтверждена, так как некоторые показатели суицидального риска снизились, хотя и не все. Однако мы считаем, что полученный результат достаточно интересен, потому что именно депрессия и тревожность рассматриваются как главные причины суицидальных намерений многими авторами (Казьмина и др., 2014).

Мы провели только одно профилактическое занятие, включив в него и завершение гештальта (проигрывание опасной для жизни ситуации в виртуальной реальности), и последующее расслабление на фоне красивых пейзажей (также в виртуальной реальности). Расслабление было необходимо, чтобы снять возможную тенденцию к аутоагgression, поскольку многие исследования говорят, что аутоаггрессивное поведение может становиться «деструктивным» и способствовать снижению внутреннего напряжения (Екимова, Голик, Левченко и др., 2025). В нашем исследовании для снятия внутреннего напряжения мы использовали красивые, природные пейзажи, поскольку есть данные, что пассивная изо-терапия может снимать стресс у студентов (Деулин и др., 2024).

Мы рассматриваем наши результаты только как часть будущей возможной психопрофилактической программы, которую нужно будет проводить силами подготовленных психологов.

Однако, на наш взгляд, эффективность предлагаемого нами приема в нашем исследовании подтвердилась, что позволяет нам рекомендовать его для дальнейшей работы.

## Заключение

Подтверждена эффективность использования приема завершения гештальта (совершения опасного для жизни действия в виртуальной реальности) для профилактики суицидального

Авилова А-М.И. (2025)

Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)

Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

риска. После прохождения эксперимента у его участников снизился уровень депрессии и тревожных рутинаций на уровне значимости 0,05. Наблюдался ряд позитивных тенденций: в частности, у них снизился показатель «конфликт в семье», а также повысились показатели жизнестойкости (функциональная семья, удовлетворенность жизнью, позитивный образ будущего). Полученные результаты говорят о снижении суицидального риска после прохождения игр в виртуальной реальности.

В контрольной группе студенты, которые посещали обычное учебное занятие, показатели или не изменились, или их изменения были разнонаправлены и связаны с текущим учебным занятием.

**Перспективы исследования.** Психологическая профилактика, основанная на технологиях виртуальной реальности, может использоваться в образовательных учреждениях, а также в учреждениях психологической помощи населению, для формирования у молодежи навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного реагирования на стресс. В частности, она может быть использована для лиц, подверженных суицидальному риску. В дальнейшем экспериментальная часть нашего исследования может быть включена в тренинг по профилактике суицидального риска. Тренинг может быть проведен на лицах других возрастных категорий, а эксперимент — на более обширной выборке, для оценки его эффективности.

**Ограничения.** Исследование носит предварительный характер. Проведена оценка эффективности только одного приема психологической профилактики суицидального риска. Мы рекомендуем использовать этот прием только в программе, совместно с другими психопрофилактическими методами. Проводить данный прием должен только квалифицированный психолог.

**Limitations.** This study is preliminary. An evaluation of the effectiveness of only one method of psychological prevention for suicidal risk has been conducted. We recommend using this method only as part of a program, in conjunction with other psychoprophylactic techniques. This method should be administered solely by a qualified psychologist.

## Список источников / References

1. Березина, Т.Н., Завязкина, К.В., Литвинова, А.В., Гриненая, А.А. (2025). Физическая культура в виртуальной реальности: влияние на безопасность и здоровье студентов с ограниченными возможностями. *Перспективы науки и образования*, 5(77), 510—523. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.5.32>  
Berezina, T.N., Zavyazkina, K.V., Litvinova, A.V., Grivennaya, A.A. (2025). Physical education in virtual reality: impact on the safety and health of students with disabilities. *Prospects of Science and Education*, 5(77), 510—523. (In Russ.) <https://doi.org/10.32744/pse.2025.5.32>
2. Березина, Т.Н., Симонова, М.М., Финогенова, Т.А. (2024). Психологическое насилие и угрозы безопасности обучающихся в американских школах и способы минимизации этих угроз. *Современная зарубежная психология*, 13(4), 64—73. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130406>  
Berezina, T. N., Simonova, M. M., Finogenova, T. A. (2024). Psychological violence and threats

Авилова А-М.И. (2025) Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025) Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

to the safety of students in American schools and ways to minimize these threats. *Modern Foreign Psychology*, 13(4), 64—73. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130406>

3. Бузанов, К.Э., Боган, В.А. (2025). Психологическая подготовка курсантов Росгвардии к базовому обращению с оружием методами виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(3), 66—81. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020304>  
Buzanov, K.E., Bogan, V.A. (2025). Psychological training of Rosgvardia cadets for basic handling of weapons using virtual reality methods. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(3), 66—81. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2025020304>
4. Воробьева, К.А. (2025). Девиантная активность обучающихся в виртуальной среде как фактор риска нарушения психологической безопасности личности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(2), 44—60. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020203>  
Vorobyova, K.A. (2025). Deviant activity of students in a virtual environment as a risk factor for personal psychological security violations. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(2), 44—60. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2025020203>
5. Деулин, Д.В., Петров, В.Е., Литвинова, А.В., Коджаспиров, А.Ю. (2024). Исследование возможностей метода пассивной изотерапии для снижения информационно-психологического стресса у студентов в период экзаменационной сессии. *Национальный психологический журнал*, 19(2), 23—35. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0202>  
Deulin, D.V., Petrov, V.E., Litvinova, A.V., Kodzhaspirov, A.Yu. (2024). Study of the possibilities of the passive isotherapy method for reducing informational and psychological stress in students during the examination session. *National Psychological Journal*, 19(2), 23—35. (In Russ.) <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0202>
6. Дунаева, Н.И., Баранова, Ю.М., Бабинова, Н.С. (2021). Профилактика аутоагрессивного поведения студентов. *Проблемы современного педагогического образования*, 71-1, 294—297.  
Dunaeva, N.I., Baranova, Yu.M., Babinova, N.S. (2021). Prevention of self-aggressive behavior in students. *Problems of modern teacher education*, 71-1, 294—297. (In Russ.)
7. Екимова, В.И., Голик, Т.Ю., Левченко, А.В. (2025). Агрессия и аутоагgressия в зеркале самоотношения подростков. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(2), 170—189. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020210>  
Ekimova, V. I., Golik, T. Yu., Levchenko, A. V. (2025). Aggression and auto-aggression in the mirror of adolescents' self-attitude. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(2), 170—189. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2025020210>
8. Иванова, А.О., Завязкина, К.В. (2025). Коррекция тревожности и страхов студентов колледжа и вуза при помощи технологий виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(2), 138—153. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020208>  
Ivanova, A.O., Zavyazkina, K.V. (2025). Correction of anxiety and fears of college and

Авилова А-М.И. (2025) Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025) Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

- university students using virtual reality technologies. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(2), 138—153. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2025020208>
9. Казьмина, О.Ю., Медведева, Т.И., Щелокова, О.А., Каледа, В.Г. (2014). Депрессии юношеского и молодого возраста: предикторы прогноза суицидального риска. *Психиатрия*, 4, 11—20. Kazmina, O.Yu., Medvedeva, T.I., Shchelokova, O.A., Kaleda, V.G. (2014). Depression in adolescence and young adulthood: predictors of suicidal risk. *Psychiatry*, 4, 11—20. (In Russ.)
10. Павлова, А.Б., Барышева, Е.В. (2024). Модель профилактического взаимодействия как способ превенции девиантного поведения в студенческой среде. *Известия Воронежского государственного педагогического университета*, 4, 93—98. Pavlova, A. B., Barysheva, E. V. (2024). A model of preventive interaction as a way to prevent deviant behavior among students. *Bulletin of the Voronezh State Pedagogical University*, 4, 93—98. (In Russ.)
11. Польская, Н.А. (2016). Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения. *Консультативная психология и психотерапия*, 24(3), 110—125. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240307> Polskaya, N.A. (2016). Models of correction and prevention of self-harming behavior. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 24(3), 110—125. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240307>
12. Пчелинцева, Ю.А., Марьин, М.И. (2025). Оценка эффективности специальной программы для профилактики межличностных конфликтов курсантов. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(2), 154—169. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020209> Pchelinseva, Yu.A., Maryin, M.I. (2025). Evaluation of the effectiveness of a special program for the prevention of interpersonal conflicts among cadets. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(2), 154—169. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2025020209>
13. Решетников, М.М. (2020). Себя не убивает тот, кто не хочет убить другого. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 17(1), 43—59. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-1-43-59> Reshetnikov, M. M. (2020). Nobody Kills Himself if He Doesn't Want to Kill the Other. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 17(1), 43—59. (In Russ.) <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2020-1-43-59>
14. Руженков, В.А., Боева, А.В. (2007). Психологические особенности детей, совершивших попытку самоубийства (стратегия оказания психотерапевтической помощи). *Врач*, 8, 75—76. Ruzhenkov, V.A., Boeva, A.V. (2007). Psychological characteristics of children who attempted suicide (strategy for providing psychotherapeutic assistance). *Doctor*, 8, 75—76. (In Russ.)
15. Семенова, А.В. (2020). Склонность к риску в подростковом и юношеском возрасте. *Педагогика: история, перспективы*, 3(5), 131—136. <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2020-3-5-131-136> Semenova, A.V. (2020). Risk-taking propensity in adolescence and young adulthood. *Pedagogy*:

Авилова А-М.И. (2025) Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суициdalного риска в раннем юношеском возрасте *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025) Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

- History, Prospects*, 3(5), 131—136. (In Russ.) <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2020-3-5-131-136>
16. Скоробогатова, Т.Н., Марголин, А.Д. (2024). Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(4), 19—31. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>
- Skorobogatova, T.N., Margolin, A.D. (2024). Psychological preparation of students for extreme situations using virtual reality. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(4), 19—31. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>
17. Шнейдер, Л.Б., Сургучева, Н.В. (2019). Эго-восприятие и танатос-центрация как источники суицида в подростковом возрасте. *Клиническая и специальная психология*, 8(1), 189—214. <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080112>
- Schneider, L.B., Surgucheva, N.V. (2019). Ego-perception and thanatos-centering as sources of suicide in adolescence. *Clinical and Special Psychology*, 8(1), 189—214. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/cpse.2019080112>
18. Березина, Т.Н., Деulin, Д.В., Сечко, А.В., Розенова, М.И. (2025). Impact of safety in the educational environment on professional burnout among teachers. *Perspectives of Science and Education*, 73(1), 692—703. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.1.44>
19. Strandheim, A., Bjerkeset, O., Gunnell, D., et al. (2014). Risk factors for suicidal thoughts in adolescence — a prospective cohort study: The Young-HUNT Study. *BMJ Open*, 4(8), e005867. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005867>

## Информация об авторе

Анна-Мария Ильинична Авилова, магистр психологии, практикующий психолог, практиканты ГБУ «Мой семейный центр “Диалог”», филиал «Северный», Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3556-2546>, e-mail: rozaroz98@rambler.ru

## Information about the author

Anna-Maria I. Avilova, Master of Psychology, Practicing Psychologist, Trainee at the State Budgetary Institution "My Family Center 'Dialogue'", Branch "Severny", Moscow, Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3556-2546>, e-mail: rozaroz98@rambler.ru

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

## Декларация об этике

Авилова А-М.И. (2025)

Использование эффекта завершения гештальта в виртуальной реальности как приема психологической профилактики суицидального риска в раннем юношеском возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 150—162.

Avilova A-M.I. (2025)

Using the gestalt completion effect in virtual reality as a method of psychological prevention of suicidal risk in early adolescence

*Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 150—162.

Исследование проведено в соответствии с Хельсинкской декларацией и одобрено этической комиссией ГБУ «Мой семейный центр “Диалог”», филиал «Северный» (протокол № 1 от 30.04.2024).

## Ethics statement

The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki and approved by the Ethics Committee of the State Budgetary Institution "My Family Center 'Dialogue'", Branch "Severny"(report no. 1, 2024/04/30).

Поступила в редакцию 18.11.2025

Поступила после рецензирования 20.11.2025

Принята к публикации 07.12.2025

Опубликована 30.12.2025

Received 2025.11.18.

Revised 2025.11.20.

Accepted 2025.12.07.

Published 2025.12.30.