



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психологическая коррекция риска суицидального поведения
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

20,03 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована

«24» 05 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Рахманова Ксения Михайловна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Понятие «риск суицидального поведения» в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности проявления риска суицидального поведения подростков	13
1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	30
2.1 Этапы, методы, методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ПОДРОСТКОВ.....	44
3.1 Программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	49
3.3 Рекомендации для педагогов и родителей по психологической профилактике и коррекции риска суицидального поведения подростков	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования риска суицидального поведения подростков	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования риска суицидального поведения подростков до реализации программы.....	100

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.....	121

ВВЕДЕНИЕ

Одной из проблем, привлекающей внимание общества и исследователей, является проблема риска суицидального поведения. За последнее время особую тревогу вызывают самоубийства среди подростков.

Подростковый возраст – период, полный вызовов, играющий ключевую роль в развитии личности. В это время происходит становление системы моральных ориентиров, выбор будущей профессии и формирование личной идентичности, что оказывает влияние на взаимодействие с окружающим миром. Именно в подростковом возрасте мы можем столкнуться с более частым проявлением риска суицидального поведения. Стресс, психотравмирующие ситуации, различные жизненные трудности и проблемы – все это особенности, которые проявляются в подростковом возрасте. Более того, именно в нем у детей может прослеживаться склонность к аутоагрессивному поведению.

Актуальность данной работы состоит в том, что при психологической коррекции риска суицидального поведения подростков возможно предотвращение ошибки, которая может привести к концу жизни.

А.Е. Личко, изучая формирование риска суицидального поведения подростков, выясняет, что он тесно связан с индивидуальными особенностями их характера и темперамента, в частности, с тем, насколько ярко выражены акцентуации этих черт. Автор характеризует подростков, склонных к риску суицидального поведения, чувствительными, легко ранимыми, с высоким уровнем ответственности, обладающими повышенным чувством вины, зависимыми от мнения окружающих и, как правило, с низкой самооценкой. По мнению А.Е. Личко, таких подростков объединяют сложности в построении коммуникации, низкий уровень

саморегуляции, повышенная степень тревожности, а также, высокий уровень психологической защиты.

Различные аспекты риска суицидального поведения из зарубежных авторов изучали Э. Дюргейм, К. Меннингер, З. Фрейд, К. Хорни и др. В нашей стране проблемой суицидального поведения подростков занимались: А.Г. Амбрумова (психология самоубийства), В. П. Кащенко (рассматривал педагогическую коррекцию), Н.А. Сакович (занималась изучением профилактики суицидального поведения).

Изучением вопросов особенностей проявления риска суицидального поведения личности в подростковом возрасте занимались такие ученые как Р.В. Власовских, К. Меннингер, В.В. Нечипоренко, Э. Фурман и др.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

Объект исследования – риск суицидального поведения подростков.

Предмет исследования – психологическая коррекция риска суицидального поведения подростков.

Гипотеза исследования:

1) поведение подростков характеризуется высоким уровнем риска суицидальных проявлений;

2) психологическая коррекция риска суицидального поведения подростков будет эффективной, если теоретически обосновать, разработать и реализовать модель и психологическую программу коррекции.

Задачи исследования:

1) проанализировать понятие «риск суицидального поведения» в психолого-педагогической литературе;

2) изучить особенности развития риска суицидального поведения подростков;

- 3) теоретически обосновать и разработать модель психологической коррекции риска суицидального поведения подростков;
- 4) определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики исследования;
- 5) охарактеризовать выборку и осуществить анализ результатов исследования;
- 6) разработать и реализовать психологическую программу коррекции риска суицидального поведения подростков;
- 7) проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
- 8) сформулировать психологические рекомендации для родителей по сопровождению коррекции риска суицидального поведения подростков.

Для решения задач были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение информации, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические методики исследования: диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел (шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению); методика выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич; выявление суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич.
4. Математические: t - критерий Стьюдента, статистическая программа «SPSS 23.0 for WINDOWS».

База исследования: МАОУ «Гимназия № 26 г. Челябинска». Исследование проводилось с учащимися 7 класса. Возраст испытуемых 13-14 лет, из них 18 мальчиков и 7 девочек. Объем выборки – 25 подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие «риск суицидального поведения» в психолого-педагогической литературе

Риск суицидального поведения – это вероятность самоубийства, которую рассчитывают на основе клинической оценки болезненного состояния человека или получают с помощью специального тестирования, позволяющего определить готовность человека к совершению суицидальных действий [Цит. по: 37].

Многочисленные исследователи отмечают связь между вероятностью риска суицидального поведения и повышенным проявлением факторов, определяющих суицидальное поведение (включая аспекты поведения, психологии и социальной адаптации). Этот принцип лежит в основе множества тестов и опросников для оценки суицидального риска, например, методика А.Г. Шмелева в адаптации Т.Н. Разуваевой, оценивающая такие параметры, как демонстративность, аффективность, социальный пессимизм, максимализм и другие. Также к этой категории относятся тесты Г. Айзенка, выявляющие тревожность, фрустрацию, агрессивность и ригидность, шкала депрессии А. Бека, и методика Д.Х. Олсона, Дж. Портнера и И. Лави, анализирующая эмоциональные связи в семье [Цит. по: 13].

Суицидальные наклонности обусловлены множеством сложных факторов. Глубинные корни этой проблемы уходят в область социально-психиатрических исследований. Под причиной следует понимать совокупность обстоятельств, провоцирующих и определяющих суицидальные действия. Понимание мотивов, толкающих человека к самоубийству, представляет собой многогранную задачу. Изучение данной

проблемы тесно связано с социально-психиатрическим подходом. Причины суицидального поведения – это факторы, которые запускают и формируют подобные действия.

По мнению А.Г. Амбрумовой, ключевым фактором, приводящим к риску суицидального поведения, является социально-психологическая дезинтеграция индивида. В дополнение к этой основной причине могут существовать и другие, менее значимые факторы, такие как проблемы со здоровьем или трудности в семейной жизни. Важно различать причину, условия и повод. Условия представляют собой комплекс обстоятельств, которые сами по себе не вызывают определенные последствия, но создают необходимую основу для их возникновения и развития. Причина и следствие – это не изолированные явления [Цит. по: 6]. Их возникновение и характер тесно связаны с окружающими условиями. Эти условия влияют не только на то, как работает причина, но и на то, каким будет следствие. Даже одинаковые причины в разных ситуациях могут вызывать совершенно разные последствия. Это особенно заметно при исследовании причин суицидального поведения: понимание контекста, окружающих обстоятельств, является абсолютно необходимым для анализа и объяснения этого явления. Без учёта условий, в которых происходят события, мы получим неполную и, как мы считаем, неверную картину причинно-следственных связей. Например, экономические трудности (причина) могут привести к риску суицидального поведения (следствие) в одном случае, а в другом – к поиску новой работы, подработке и преодолению трудностей. Разница будет зависеть от множества факторов: наличия социальной поддержки, доступа к психологической помощи, культурных норм и личных ресурсов человека. Поэтому анализ причин, включая суицидальное поведение, должен обязательно включать в себя детальное изучение всех сопутствующих условий [Цит. по: 10].

В отличие от причины, повод является «толчком», который активизирует действие причины. Повод, как правило, является внешним и

непредвиденным фактором, не являющимся существенным элементом в последовательности причин и следствий. Поэтому анализ поводов риска суицидального поведения не выявляет их причин [Цит. по: 27].

Р.В. Власовских, как специалист в области психологии и психиатрии, рассматривает суицидальный риск как сложный и многогранный феномен, связанный с различными факторами, такими как психическое здоровье, социальные условия и личные обстоятельства. Суицидальный риск включает в себя вероятность того, что человек может совершить самоубийство, и определяется сочетанием предрасполагающих, провоцирующих и защищающих факторов [Цит. по: 9].

К предрасполагающим факторам могут относиться наличие психических расстройств (например, депрессии), травматический опыт или хронические заболевания. Провоцирующие факторы могут включать стрессовые события, такие как утрата, развод или финансовые проблемы. Защищающие факторы – это те элементы, которые могут снизить риск, такие как поддержка со стороны семьи и друзей, наличие целей в жизни и доступ к профессиональной помощи.

Риск суицидального поведения есть следствие социально психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. Это результат взаимодействия средовых 14 (ситуационных) и личностных факторов [Цит. по: 5].

Э. Гроллман к ситуационным факторам относит:

Прогрессирующее заболевание, например, рак или СПИД. Фактор развития болезни является более значимым для суицидального риска, чем его тяжесть или потеря трудоспособности.

Финансовые трудности порождают проблемы, связанные с питанием, одеждой и жильем. Но при этом возникает вопрос о компетентности, попавших в финансовые сложности. Они начинают чувствовать себя неудачниками, жизнь которых не удалась.

Утрата близкого человека кардинально меняет устоявшийся порядок семейной жизни. Суицидальным мыслям обычно предшествует продолжительный и сильный период скорби. После похорон на протяжении многих месяцев человек может отрицать произошедшее, испытывать физические недомогания и панические атаки. В такой ситуации суицид может представляться как избавление от невыносимой душевной боли или как способ воссоединиться с навсегда утраченным любимым человеком. Его также могут рассматривать как искупление за воображаемые или действительные ошибки, совершенные по отношению к умершему.

Изучая факторы, способные предотвратить суицидальные наклонности, Г.М. Дзедушицкий заключил, что отказ от пагубных страстей играет ключевую роль [Цит. по: 10]. Он выделил гордыню, ярость, измену, недоброжелательность, алчность и тщеславие как деструктивные эмоции, подрывающие психическое здоровье. По мнению автора, моральное становление личности предполагает формирование нравственных границ, поддерживаемых общественным осуждением, и развитие ответственности перед родными и друзьями. Именно осознание долга перед близкими и социальные нормы способны удержать человека от рокового шага.

А.А. Кучер и В.П. Костюкевич полагали, что риск суицидального поведения связан с возникновением внутренних форм суицидального поведения: чрезмерные суицидальные мысли, представления, переживания [Цит. по: 29].

К. Меннингер, известный американский психиатр и психоаналитик, в своей работе уделял внимание различным аспектам суицидального поведения, включая его причины и механизмы. Он рассматривал суицид как сложное явление, которое может быть связано с внутренними конфликтами, психическими расстройствами и социальными факторами [Цит. по: 24].

Автор выделял несколько ключевых моментов в понимании риска суицидального поведения:

1. Психологические факторы: Он подчеркивал, что суицидальные мысли и действия часто возникают из-за глубоких психологических страданий, таких как депрессия, чувство безысходности и утраты. Эти состояния могут приводить к ощущению, что жизнь больше не имеет смысла.

2. Социальные и культурные факторы: К. Меннингер также обращал внимание на влияние социального окружения и культурных норм на риск суицидального поведения. Социальная изоляция, отсутствие поддержки и негативные жизненные события могут значительно увеличить риск.

3. Феномен «суицидального импульса»: К. Меннингер описывал суицидальный импульс как момент, когда человек испытывает сильное желание покончить с жизнью, часто в ответ на острые эмоциональные страдания или стрессовые ситуации.

4. Профилактика и интервенция: Он подчеркивал важность раннего выявления и вмешательства для снижения риска суицидального поведения. Это включает в себя как психотерапевтические подходы, так и поддержку со стороны близких.

В.В. Нечипоренко считает, что суицидальные мысли, приготовления к суициду, суицидальные поступки – это «отключение» базового биологического инстинкта – инстинкта выживания. С психологической и психиатрической точек зрения, все моменты, связанные с саморазрушающим поведением являются последним криком о помощи, который человек пытается донести до окружающих, так как иного способа сказать о своем внутреннем неблагополучии не может увидеть [Цит. по: 29].

А.Н. Орел рассматривал риск суицидального поведения как результат комплексного взаимодействия личностных, когнитивных, эмоциональных и социально-психологических факторов. По его мнению,

предрасположенность к суицидальному поведению возникает на фоне устойчивых индивидуальных характеристик, таких как повышенная тревожность, депрессивность, низкая самооценка, внутренняя конфликтность и неспособность к эффективной адаптации в стрессовых ситуациях. Эти особенности личности часто сочетаются с неблагоприятной социальной средой: отсутствием поддержки со стороны близких, чувством одиночества, нарушенными семейными и социальными связями, а также с наличием в окружении примеров саморазрушающего поведения [Цит. по: 12].

К числу наиболее значимых признаков в модели относятся ригидность мышления (неспособность находить альтернативные решения жизненных проблем), склонность к катастрофизации, ощущение полной безысходности и беспомощности, а также наличие устойчивых негативных установок по отношению к себе, своей жизни и будущему.

Для диагностики степени риска А.Н. Орел разработал методику оценки риска суицидального поведения, включающую ряд шкал, направленных на измерение уровня тревожности, депрессии, дезадаптации и выраженности деструктивных установок [Цит. по: 13]. Эта методика позволяет оценить не только наличие риска, но и его степень, а также служит ориентиром для принятия решений о необходимости психокоррекционной работы.

Э. Фурман, исследуя риск суицидального поведения, акцентирует внимание на многофакторности этого явления. В его работах подчеркивается, что суицидальное поведение является результатом сложного взаимодействия различных факторов, включая психологические, социальные и биологические аспекты. По мнению Э. Фурмана, суицидальные наклонности не обусловлены какой-то одной причиной. Скорее, это результат сложного взаимодействия черт характера, психических заболеваний, жизненных событий и общественной среды. В качестве значимых предвестников суицидального поведения он отмечает

внутренние противоречия, депрессивные состояния, тревожные состояния и другие ментальные нарушения [Цит. по: 31]. Эмоциональная боль и чувство безысходности могут приводить к мысли о самоубийстве.

Автор подчеркивает важность социальной поддержки и наличия близких людей. Социальная изоляция и отсутствие поддержки могут значительно увеличивать риск суицидального поведения. Он также акцентирует внимание на том, что острые стрессовые события, такие как утрата, развод или потеря работы, могут служить триггерами для суицидальных мыслей и действий.

Риск суицидального поведения в концепции П.И. Юнацкевич анализируется как следствие комплексного влияния психологических, общественных и личностных аспектов, толкающих индивида к ощущению глубокого внутреннего дискомфорта. С точки зрения автора, риск суицидального поведения выступает как способ ответа человека на положение, которое кажется ему неразрешимым. Этот процесс не возникает мгновенно, а разворачивается поэтапно – от размытых дум о прекращении жизни до четкого замысла и вероятных действий [Цит. по: 40].

Ключевыми факторами риска автор называет личностную дезадаптацию, проявляющуюся в повышенной тревожности, депрессивных состояниях, утрате чувства контроля и неспособности эффективно справляться с жизненными трудностями. Существенную роль играют искажения в системе жизненных ценностей и смыслов: человек утрачивает ощущение цели, не видит будущего, испытывает экзистенциальный кризис. Особенно опасным считается состояние, при котором исчезает внутренний запрет на самоуничтожение, а жизнь теряет субъективную ценность.

Дополнительными факторами риска являются социальная изоляция, одиночество, отсутствие поддержки со стороны значимых людей, конфликты в семье или трудности в общении с окружающими.

Негативный жизненный опыт, включая психотравмы, насилие, утраты и хронические неудачи, также существенно повышают вероятность формирования риска суицидального поведения.

Таким образом мы видим, что разные авторы дают различные определения понятию «риск суицидального поведения». На их основе мы можем говорить о том, что риск суицидального поведения – это вероятность того, что человек может совершить самоубийство или предпринять попытку суицида. Этот риск может быть обусловлен различными факторами: психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства), личные факторы (низкая самооценка, наличие суицидальных мыслей), социальные (изоляция, утрата близкого человека, конфликты в семье и с друзьями), экологические (доступность средств для совершения суицида: токсичные вещества, оружие).

1.2 Особенности проявления риска суицидального поведения подростков

Подростковый возраст период полового созревания и психологического взросления ребенка. У подростка происходят различные изменения, например появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, которое является центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Появляется сильное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым [29, с. 197].

Этот возрастной период вызывал интерес как у зарубежных ученых (К. Левин, Ж.Ж. Руссо, З. Фрейд, А. Фрейд, С. Холл, Э. Эриксон), так и у отечественных (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Подростковый период развития – это противоречивый период жизненного пути человека. Л.И. Божович определяла возрастные рамки этого периода от 12 до 16 лет, Л.С. Выготский от 13 до 18 лет, Э. Эриксон – от 12 до 19 лет. Границы подросткового периода примерно совпадают с

обучением детей в 5 - 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 - 11 до 14 лет [9, с. 140].

Подростковый возраст считается периодом преобразований, стоит заострить внимание на физиологии человека. Ведь в это время наступает половая зрелость, сопровождающаяся развитием прочих физиологических систем. Рассматривая социальный аспект, можно сказать о том, что подростки углубляют свою изначальную социальную адаптацию.

Вхождение в подростковый период знаменуется приобретением ребенком принципиально иной социальной роли, в рамках которой формируется осознанное восприятие себя как части социума. Подросток активно защищает обретенные права, стремясь к большей автономии и ограничению родительского контроля над личной жизнью. Физиологические изменения придают ему ощущение силы и уверенности в себе. Это, в свою очередь, порождает стремление к пересмотру статуса в семье и среди сверстников: ощущение себя «взрослым» толкает подростка к расширению прав и большей независимости, при этом он осознает, что требования со стороны окружающих, как взрослых, так и ровесников, возрастут.

Отметим, что большое значение в этом возрасте уделяется общению со сверстниками, которое становится особенно важным и связано со многими подростковыми переживаниями. Дружба с такими же подростками не только способствует возникновению новых интересов, но и помогает формированию норм поведения. Ребенок очень дорожит своими взаимоотношениями со сверстниками. Дружба становится главной ценностью в жизни подростка, через которую он учится взаимопомощи, сотрудничеству и готовностью идти на риск ради других. В то же время, с физическим и эмоциональным развитием подростка возрастают его интеллектуальные способности, а также появляется желание к саморефлексии и самовоспитанию [Цит. по: 31].

Как мы говорили ранее, подростковый возраст один из самых сложных возрастов с точки зрения становления личности человека. Именно в подростковом возрасте мы можем столкнуться с более частым проявлением риска суицидального поведения.

Существует множество признаков, указывающих на возможный риск суицидального поведения у подростков. К таким признакам относятся: уход в себя, ребенок начинает отдаляться от близких друзей и родных (перестает общаться, не идет на контакт, закрывается в комнате). Вероятно, такое проявление может быть самоизоляцией или попыткой избежать трудной ситуации. Риск возникновения суицидального поведения может предшествовать агрессия: раздражение, гнев, ярость, жестокость к окружающим [35, с. 371]. Такое поведение зачастую является сигналом для окружающих, что человеку требуется внимание и помощь. Например, нарушения аппетита у подростков – это может проявляться как в полном его отсутствии, так и в его значительном увеличении. Такие изменения часто связаны с саморазрушительными мыслями и должны восприниматься как признак потенциальной опасности. Еще один тревожный знак – раздача подарков. Люди, думающие о суициде, могут начать раздавать свои вещи близким для них людям. Подросток начинает обесценивать то, что было значимым и ценным для него ранее. Это проявляется либо через раздачу вещей (коллекционных фигурок, техники, одежды), или через игнорирование этих ценностей (одевается в одну и ту же одежду; не играет в любимые игры).

Выделяются внешние, поведенческие и словесные ключи суицидального риска [18, с. 75]. Некоторые из них могут увидеть или услышать педагоги или родители, другие может увидеть педагог-психолог в проведенной беседе с подростком. Что следует учитывать в внешнем виде и поведении: угнетённое выражение лица, стремление к жалобам, обидчивость, эгоизм, сосредоточение на собственных страданиях, слезливость, гипомимия (избыточная, часто неестественная мимика),

амимия (отсутствие мимических реакций), тихий и монотонный голос, замедленная речь, краткие ответы или их отсутствие [Цит. по: 9].

Существуют словесные ключи, которые может проговаривать подросток, склонный к риску суицидального поведения: это могут быть прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Я умру!», «Ты никогда больше не увидишь меня!», «Я больше не хочу быть здесь!», «Скоро я уйду навсегда!». Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Всех нас ждет одна дорога: в землю!»). Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если он пострадает, я умру!», «Если она не примет меня, я спрыгну!»). Самообвинения («Я позор семьи! Ненавижу себя», «Шагнуть же так просто, почему я такой трус?»). Сообщение о конкретном плане суицида («Я все решила. Это будет в среду, я купила таблетки»).

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на экстраперсональные и интроперсональные [Цит. по: 11].

К числу внешних обстоятельств, увеличивающих вероятность риска суицидального поведения, относятся: психотические состояния и расстройства личности, вербальные выражения суицидальных намерений, предшествующие неудачные суицидальные действия, период после попытки самоубийства, тяжелые жизненные обстоятельства, в особенности ситуации социальной изоляции, конфликтов и психологических травм, а также злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами.

Внутренние факторы, повышающие вероятность риска суицидального поведения, охватывают: особенности характера, слабую устойчивость к эмоциональным потрясениям и разочарованиям, искаженное восприятие собственной значимости (которое проявляется в виде переоценки, недооценки или ее изменчивости), а также отсутствие четких ориентиров и приоритетов в жизни или их потерю [Цит. по: 29].

Эти факторы, действуя совместно или по отдельности, могут значительно увеличить риск суицида, поскольку они подрывают

внутреннюю устойчивость человека и его способность справляться с жизненными трудностями. Мы считаем, что наличие одного или нескольких из этих факторов не обязательно приводит к риску суицидального поведения, но требует повышенного внимания и, возможно, профессиональной помощи.

А.Е. Личко, рассматривая формирование риска суицидального поведения подростков, выделяет специфику ее проявления в зависимости от выраженности акцентуаций характера и темперамента. Он определял подростков, склонных к суицидальному поведению, очень чувствительными, ранимыми, чересчур ответственными, имеющими чувство вины, зависимыми от мнения окружающих и, как правило, с неприятием себя как личности. По мнению А.Е. Личко, таких подростков объединяют сложности в построении взаимоотношений, низкий уровень саморегуляции, повышенная тревожность, а также, высокий уровень психологической защиты [Цит. по: 35].

Риск суицидального поведения характеризуется быстрым принятием решений, основанным на размытом желании «что-то изменить в своей жизни». Одним из факторов может быть стремление уйти от проблем. Часто к саморазрушающим действиям подростка может подтолкнуть холодность со стороны родителей и близких друзей. Отметим, что в подростковом возрасте вероятность риска аутоагрессивного поведения в значительной мере зависит от типа акцентуации характера [22, с. 130].

Исследование особенностей саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков позволило выделить группу риска. Вероятность риска суицидального поведения возможна при следующих типах акцентуации характера:

1. У циклоидного типа суицидальные поступки обычно происходят в период субдепрессии, во время сильных эмоциональных переживаний. Публичные унижения, обиды и череда неудач могут

усиливать суицидальные мысли у подростков, заставляя их ощущать себя подавленными и одинокими.

2. Эмоционально лабильный тип характеризуется тем, что суицидальные действия происходят в состоянии аффекта, при этом решение принимается и реализуется быстро, зачастую в течение одного дня.

3. У эпилептоидного типа суицидальные попытки связаны с аффективными реакциями, которые обычно агрессивны, но могут перерасти в демонстративное суицидальное поведение.

4. Для истероидного типа характерны демонстративные и демонстративно-шантажные суицидальные попытки [36, с. 127].

У подростков, склонных к риску суицидального поведения, зачастую имеется сложное социальное окружение, включающее неблагополучные семейные условия, чувство одиночества и заброшенности, а также отсутствие поддержки со стороны взрослых. Мотивы для суицида часто кажутся незначительными, такими как плохие оценки, обида на взрослых или переживания по поводу несправедливого отношения. Суицидальные мысли обычно возникают после длительных эмоциональных страданий и травмирующих переживаний. У таких подростков снижается способность справляться с эмоциями, увеличивается агрессивность, и они начинают испытывать трудности с преодолением жизненных трудностей [Цит. по: 28].

Мы считаем, что риск суицидального поведения подростка – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию и проблеме. Настоящего желания покончить с собой у ребенка нет, так как представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Зачастую смерть олицетворяется в виде желаемого длительного сна, отдыха от трудностей, способа попасть в другой мир, более того, она видится средством наказать обидчиков [Цит. по: 40].

Абсолютно точных признаков того, что у подростка присутствует риск суицидального поведения нет, однако наиболее общими можно выделить:

1. Обсуждение тем, связанных с самоубийством, смертью и катастрофами, включая сновидения с подобным содержанием, может свидетельствовать о наличии суицидальных мыслей. Повышенный интерес к холодному оружию, ядам и размышления об утрате смысла жизни также являются тревожными сигналами. Прощальные письма или разговоры о прощении, предыдущие попытки суицида и случаи самоубийства среди близких родственников и друзей (особенно родителей) повышают риск суицидального поведения.

2. Индивид может столкнуться с рядом объективных обстоятельств, оказывающих существенное влияние на его благополучие, например неблагоприятная семейная среда в период детства, сложные взаимоотношения с близкими в настоящем, потеря значимого человека, социальная изоляция, серьезные заболевания, крушение жизненных планов и утрата идеалов или веры [Цит. по: 48].

3. Уменьшение личных ресурсов, способствующих преодолению трудностей, включает в себя такие состояния, как депрессия, хронический стресс, беспомощность, болезни, насилие в окружении, физическое или психологическое истощение, а также отсутствие опыта и навыков справляться с проблемами.

Таким образом способствовать развитию риска суицидального поведения подростков могут различные факторы. Сказать точные признаки того, что риск уже есть – нельзя. Однако мы можем видеть и слышать те сигналы, которые демонстрирует подросток миру. Благодаря им мы можем обратить внимание на его состояние и при необходимости провести соответствующую диагностику.

1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

Прежде чем рассмотрим и обоснуем модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков, определим, что такое модель и моделирование.

Метод научного моделирования широко применяется в психологии как способ опосредованного изучения сложных психических явлений. Моделирование в психологии определяется как построение и исследование моделей психических процессов или поведения с целью объяснения и предсказания фактов [Цит. по: 8]. В общем виде различают два основных направления моделирования: во-первых, моделирование психики – создание знаковых или программных имитаций психических механизмов и функций (например, математических моделей процессов памяти или восприятия); во-вторых, психологическое моделирование деятельности – воспроизведение определённого вида деятельности человека путём искусственного конструирования условий (например, лабораторный эксперимент как модель реальной ситуации). В обоих случаях модель служит упрощённым аналогом реальности, позволяя исследователю проверять гипотезы и выявлять закономерности без прямого вмешательства в сам объект изучения.

Особое значение метод моделирования имеет при планировании и проведении психологических исследований. Моделирование самого исследования проявляется, например, в построении структурно-функциональных схем предполагаемых связей между переменными, в создании экспериментальных ситуаций как моделей реальных условий, а также в использовании статистических моделей (структурного моделирования данных) для проверки гипотез.

Важно подчеркнуть, что успех моделирования во многом предопределён чёткостью постановки целей исследования. Модель должна

отвечать на конкретный вопрос, и для этого исследователь изначально определяет, какую систему целей он преследует. В этом контексте методология психологической науки тесно переплетается с проблемой целеполагания. Так, В.И. Долгова в своих трудах по психолого-педагогическому проектированию отмечает, что совершенствование процесса целеполагания открывает широкий потенциал для повышения эффективности программно-целевого управления исследованиями и проектами [17, с. 42]. Иными словами, чем яснее и структурированнее цели, тем более адекватную модель ситуации можно построить. В.И. Долгова не только теоретически обосновывает значимость грамотного целеполагания, но и предлагает практические инструменты: ею разработаны специальные тренинги и методические рекомендации, направленные на улучшение навыков постановки целей у специалистов. Таким образом, переходя от обсуждения моделирования к проблеме целеполагания, мы подчеркиваем: модель психологического исследования должна основываться на ясно выстроенном «дереве целей». Далее рассмотрим сущность этого понятия и его значение для научного анализа.

Целеполагание в научном исследовании – это процесс определения и структурирования целей, который предшествует реализации практических действий. В исследовательской деятельности целеполагание рассматривается как первичная фаза планирования, включающая формулирование общей (генеральной) цели и совокупности конкретных целей, образующих иерархическую систему. Такая иерархия часто изображается в виде «деревя целей», где вершиной (стволом) служит главная цель, а от неё «разветвляются» подцели и задачи нижнего уровня [17, с. 45].

Понятие «дерево целей» обозначает метод структурирования целей проекта или исследования, при котором исходная комплексная цель декомпозируется на под цели и более мелкие шаги. В результате получается графическая схема, напоминающая дерево: на вершине

располагается глобальная цель, ниже – уровни подцелей, и в основании – конкретные меры или действия для достижения поставленных задач. Подобная структура позволяет наглядно представить логику перехода от общего замысла к практическим шагам [Цит. по: 33].

В психологических исследованиях и прикладных проектах использование «дерева целей» повышает обоснованность и эффективность работы. Чёткая структура целей служит ориентиром при разработке методик и моделей: зная конечную цель и промежуточные задачи, легче подобрать адекватные методы сбора данных, спланировать эксперименты и выбрать тип модели для анализа.

В.И. Долгова подчёркивает, что грамотное целеполагание, оформленное в виде дерева целей, является залогом успеха психологического проекта. По её мнению, совершенствование процесса постановки целей напрямую повышает эффективность управления проектом, позволяя обеспечить программно-целевой подход в исследовании. Это подтверждается практическими находками: разработанные Долговой тренинговые программы по целеполаганию показали, что специалисты, освоившие методику «дерева целей», более эффективно планируют и реализуют психологические исследования и вмешательства. Анализ трудов Долговой демонстрирует, что использование структуры целей способствует лучшей координации действий команды и адекватному распределению ресурсов при проведении исследования [17, с. 44].



Рисунок 1 – «Дерево целей» психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

Основой исследования является понимание его цели, из этого мы определяем задачи. Целью является верх «дерева целей», задачи выражены его ветвями с системой первого, второго, третьего порядка. Мы использовали метод целеполагания.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

Представим «дерево целей»:

1. Теоретические предпосылки исследования психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

1.1. Понятие «риск суицидального поведения» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Анализ литературы по теме риск суицидального поведения подростков в зарубежной и отечественной литературе.

1.1.2. Изучение теорий и подходов к изучению риска суицидального поведения.

1.1.3. Просмотр причин и факторов, вызывающих риск суицидального поведения подростков.

1.2. Особенности проявления риска суицидального поведения подростков.

1.2.1. Изучение периода подросткового возраста и его особенностей.

1.2.2. Выявление признаков, которые могут указывать на риск суицидального поведения подростков.

1.2.3. Выявление особенностей проявления риска суицидального поведения подростков.

1.3. Теоретическое обоснование модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

1.3.1. Обоснование модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

1.3.2. Построение «Дерева целей».

1.3.3. Разработка модели психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

2. Организация исследования психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

2.1. Этапы, методы, методики исследования.

2.1.1. Анализ этапов опытно-экспериментального исследования.

2.1.2. Раскрытие методов опытно-экспериментального исследования.

2.1.3. Изучение методик опытно-экспериментального исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

2.2.1. Охарактеризовать выборку.

2.2.2. Проведение анализа результатов констатирующего исследования.

3. Опытно-экспериментальное исследование риска суицидального поведения подростков.

3.1. Программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

3.1.1. Реализовать программу психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

3.1.2. Сформировать знание о приемах снижения риска суицидального поведения подростков.

3.1.3. Сформировать знание о средствах коррекции риска суицидального поведения подростков.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

3.2.1. Проведение повторной диагностики.

3.2.2. Анализ результатов психологической коррекции.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции и профилактике риска суицидального поведения подростков.

3.3.1. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям.

Таким образом, дерево целей выступает важнейшим инструментом планирования в научном исследовании, особенно в психологии, где объекты изучения сложны и многоуровневые. На основе «дерева целей» разрабатываем модель психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

Модель психологической коррекции риска суицидального поведения подростков состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, формирующего блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Графическое изображение модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков представлено на рисунке 2:



Рисунок 2 – Модель психологической коррекции риска суицидального поведения

Для того, чтобы достичь цель представленной модели, необходимо снизить риск суицидального поведения подростков.

В теоретическом блоке происходит изучение понятия риска суицидального поведения подростков в психологических исследованиях, после чего, полученные сведения нужно проанализировать и обобщить. Важным моментом является подбор психодиагностических методик и методов для проведения констатирующего эксперимента.

Цель диагностического блока – выявить риск суицидального поведения подростков с помощью психодиагностических методик. В нашей работе использовались следующие: диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел (шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению), методика выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич, выявление суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич.

Коррекционный блок нацелен на психологическую коррекцию риска суицидального поведения подростков. Реализация коррекционного блока предполагает разработку и проведение программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков, на основании данных, полученных в ходе реализации теоретического блока.

Эффективность реализации программы будет зависеть от формы проведения работы, от коллектива участников и продолжительности занятий.

Коллектив участников программы формируется на основе анализа диагностических данных. Отбираются дети с риском суицидального поведения. Периодичность занятий с детьми в группе по снижению риска суицидального поведения: два занятия в неделю продолжительностью 45 минут. Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения.

Занятия имеют определенную структуру, которая включает: вводная часть, основная часть занятия и рефлексия прошедшего занятия.

Так же в формирующем блоке применялись следующие принципы, определяющие работу по психологической коррекции риска суицидального поведения подростков:

1. Принцип гуманизма – уважительное и доброжелательное отношение к каждому ребенку, учитывая его индивидуальность, исключение принуждения и насилия над личностью.

2. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие учащихся должно быть сознательным и добровольным.

3. Принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

4. Принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В аналитическом блоке проводится повторная диагностика риска суицидального поведения подростков после проведения программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков. Используются те же психодиагностические методики, что и в диагностическом блоке. Далее следует обработка полученной информации. В заключительный результативный блок входит оценка эффективности программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков, проведение анализа результатов диагностики и разработка рекомендаций для педагогов и родителей [Цит. по: 55].

Таким образом, для эффективного проведения формирующей работы мы воспользовались методами целеполагания и моделирования. Сначала было составлено «дерево целей», которое позволило наглядно увидеть совокупность целей программы формирования. Опираясь на «дерево целей», была построена модель психологической коррекции риска суицидального поведения подростков, которая состоит из следующих

компонентов: теоретического блока, диагностического блока, коррекционного блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Мы рассмотрели феномен риск суицидального поведения в психолого-педагогической литературе и определили, что, риск суицидального поведения – это вероятность того, что человек может совершить самоубийство или предпринять попытку суицида. Этот риск может быть обусловлен различными факторами: психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства), личные факторы (низкая самооценка, наличие суицидальных мыслей), социальные (изоляция, утрата близкого человека, конфликты в семье и с друзьями), экологические (доступность средств для совершения суицида: токсичные вещества, оружие).

Способствовать развитию риска суицидального поведения подростков могут различные факторы. Сказать точные признаки того, что риск уже есть – нельзя. Однако мы можем видеть и слышать те сигналы, которые демонстрирует подросток миру. Благодаря им мы можем обратить внимание на его состояние и при необходимости провести соответствующую диагностику. Резюмируя выше сказанное, важно отметить, что, снижая риск суицидального поведения подростков, в контексте нашего исследования, необходимо учитывать особенности учащихся подросткового возраста, так как детям в этом возрасте необходим особый подход.

На основе проанализированного материала мы построили модель снижения уровня риска суицидального поведения подростков посредством активных методов обучения. Общим ожидаемым результатом реализации модели будет снижение уровня риска суицидального поведения подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование риска суицидального поведения подростков проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап. На данном этапе проводился анализ психолого-педагогической литературы, посвящённой проблеме риска суицидального поведения у подростков. В ходе исследования уточняется феномен понятия «риск суицидального поведения» в контексте психолого-педагогических исследований, определены возрастные особенности развития риска суицидального поведения подростков, были подобраны методики для проведения эксперимента с учетом возрастных характеристик исследуемых и темы работы, сформулирован методологический аппарат исследования. Также была составлена программа проведения констатирующего эксперимента, определена последовательность проведения экспериментальных действий, составлена инструкция проведения тестирования.

2. Опытно-экспериментальный этап. В ходе данного этапа было проведено описание этапов, методов, методик, описана выборка исследования, проведен констатирующий эксперимент.

3. Контрольно-обобщающий этап. На данном этапе был осуществлен анализ полученных результатов исследования, сформулированы выводы, разработаны рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции риска суицидального поведения подростков.

Охарактеризуем использованные методы исследования.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Метод анализа психолого-педагогической литературы включает в себя изучение источников, связанных с темой исследования, а также их исторического контекста и современного понимания. Он помогает выявить недостаточно изученные аспекты. В процессе анализа из общего массива информации (процессов, свойств и взаимоотношений элементов) выбирается нужная информация, относящаяся к теме исследования.

Метод обобщения – подход, который позволяет перейти от конкретных объектов к более общим понятиям, выделяя характеристики, свойственные определённой группе предметов. Для того чтобы обобщить какое-либо понятие, нужно игнорировать особенности, присущие отдельным предметам, и сосредоточиться на чертах, которые объединяют эти предметы в рамках исходного понятия.

Дерево целей представляет собой иерархически организованную систему целей социально-экономической системы, программы или плана. В этой структуре выделяется главная цель, которая декомпозируется на подцели первого уровня, а те, в свою очередь, – на подцели более низких уровней. Данный подход к структурированию целей можно визуализировать как дерево, где вершины соответствуют целям, а связи между ними – отношениям подчинения. Таким образом, дерево целей является формой графического представления взаимосвязи целей, позволяющей наглядно продемонстрировать путь достижения главной цели посредством последовательного выполнения более частных задач [Цит. по: 54].

Моделирование в психологии представляет собой метод, при котором строятся модели для иллюстрации разнообразных

психологических процессов. Целью такого построения является формальное тестирование и оценка эффективности этих моделей в объяснении наблюдаемых явлений.

Эксперимент занимает центральное место в системе научного познания, играя решающую роль как в общих научных исследованиях, так и в психологическом изучении. Суть эксперимента заключается в целенаправленном вмешательстве исследователя в исследуемую ситуацию. Это вмешательство предполагает систематическое изменение одной или нескольких независимых переменных с последующим регистрацией изменений в поведении объекта исследования.

В исследовании применялись констатирующий и формирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Констатирующий эксперимент, называемый иногда также методом срезов, ориентирован обычно на установление фактического состояния исследуемого объекта, констатацию исходных или достигнутых параметров.

Целью констатирующего эксперимента, проводимого как в естественных, так и в лабораторных условиях, является изучение влияния изменений одной или нескольких независимых переменных на зависимые переменные. В отличие от формирующего эксперимента, констатирующий эксперимент фокусируется исключительно на регистрации и анализе изменений зависимых переменных, без попытки установить причинно-следственные связи или вмешиваться в исследуемый процесс [52, с. 121].

Для проведения констатирующего эксперимента используются различные методы, например наблюдение, опросные методы (анкеты, беседы, интервью), тесты, изучение школьной документации, продуктов деятельности учащихся.

Формирующий эксперимент представляет собой особый метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном

обучении испытуемого с целью добиться определённых изменений в его психике. В отличие от метода констатации, направленного на фиксацию и анализ существующих фактов, и лонгитюдного исследования, фокусирующегося на описании естественных процессов развития, формирующий эксперимент ставит своей целью выявление причинно-следственных связей и условий, способствующих протеканию изучаемых психических процессов [30, с. 98].

Метод тестирования в психодиагностике представляет собой стандартизированный подход к исследованию специфических психических феноменов. Он предусматривает применение специально разработанных техник, результатом применения которых являются как количественные, так и качественные показатели уровня развития изучаемых характеристик. Результаты, полученные различными методами и в разных условиях, могут быть сопоставлены между собой.

К тестам предъявляют следующие требования:

- строгая формализация всех этапов тестирования;
- стандартизация заданий и условий их выполнения;
- квантификация полученных результатов и их структурирование по заданной программе;
- интерпретации результатов на основе предварительно полученного распределения по изучаемому признаку.

Каждый тест, соответствующий критериям надежности, кроме набора заданий включает в себя следующие компоненты:

- 1) стандартная инструкция для испытуемого о цели и правилах выполнения заданий;
- 2) ключ шкалирования – соотнесение пунктов заданий со шкалами измеряемых качеств, указывающее, какой пункт заданий к какой шкале относится;
- 3) кодировочный ключ, позволяющий подсчитать, сколько баллов вносит в шкалу тот или иной вариант ответа;

4) ключ интерпретации полученного индекса, представляющий собой данные нормы, с которыми соотносится полученный результат.

Методика исследования – это конкретные тесты со сформулированными целями и задачами, соответствующими исследованию, т.е. это средство конкретизации и воплощения исследовательского метода.

Методика исследования, несмотря на свою индивидуальность, при решении конкретной задачи имеет определенную структуру. Рассмотрим её основные компоненты:

- теоретико-методологическая часть – концепция, на основании которой строится вся методика;
- исследуемые явления, процессы, признаки, параметры;
- субординационные и координационные связи и зависимости между ними;
- совокупность применяемых методов, их субординация и координация;
- порядок применения методов и методологических приемов;
- последовательность и техника обобщения результатов исследования;
- состав, роль и место исследователей в процессе реализации исследовательского замысла.

Реализация методики исследования позволяет получить предварительные теоретические и практические выводы, содержащие ответы на решаемые в исследовании задачи.

Эти выводы должны отвечать следующим методическим требованиям:

- быть всесторонне аргументированными, обобщающими основные итоги исследования;
- вытекать из накопленного материала, являясь логическим следствием его анализа и обобщения.

Рассмотрим подобранные методики исследования.

Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел.

Назначение психодиагностической методики: предназначена для измерения склонности подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: для проведения обследования необходимо иметь брошюру с текстом методики, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки результатов.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 20-25 минут). Перед началом проведения методики психолог проговаривает инструкцию, поясняет что необходимо сделать испытуемым. После этого учащиеся приступают к выполнению. Если в процессе работы у обследуемых возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают «сырые» баллы. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с «ключом». Каждое совпадение с «ключом» оценивается в 1 балл. Для каждой шкалы проводится суммирование первичных баллов, которые при необходимости корректируются с учётом влияния фактора социальной желательности. После этого «сырые» баллы преобразуются в стандартизированные Т-баллы. Полученные результаты используются для оценки склонности испытуемого к демонстрации определенных отклоняющихся моделей поведения.

В диагностике выявляются такие показатели как склонность к нарушению норм, правил; склонность к аддиктивному поведению; склонность к самоповреждающему, саморазрушающему поведению; склонность к агрессии и насилию; выявляется волевой контроль

эмоциональных реакций; склонность к делинквентному поведению; принятие женской социальной роли (включена только в женский вариант теста).

Методика выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич.

Назначение психодиагностической методики: предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям.

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: для проведения методики необходимо иметь брошюру с текстом опросника, стандартный бланк для ответов.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 15-20 минут). Педагог-психолог поясняет, что необходимо сделать испытуемым. Затем учащиеся приступают к выполнению методики. Если в процессе работы у обследуемых возникнут вопросы, то психолог должен дать объяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Коэффициент (L) является шкалой лжи, коэффициент (Sr) свидетельствует о высоком или низком уровне склонности к суицидальным реакциям.

Регистрируемые показатели: шкала лжи, уровень склонности к суицидальным реакциям.

Тест на выявление суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. Назначение психодиагностической методики: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Структура, стимульный материал психодиагностической методики: брошюра с тестом у педагога, бланк для ответов у учащегося.

Процедура обследования: внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача

соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: после заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка

Регистрируемые показатели: алкоголь, наркотики; несчастная любовь; противоправные действия; деньги и проблемы с ними; добровольный уход из жизни; семейные неурядицы; потеря смысла жизни; чувство неполноценности, ущербности, уродливости; школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути; отношения с окружающими.

Математические критерии, используемые в исследовании:

Критерий Стьюдента (t - критерий) является параметрическим и направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и не связанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине. Обработка производилась в программе «SPSS 23.0 for WINDOWS».

В процессе научного исследования мы применили разные методы, их использование обуславливается поставленными целями и задачами, а также определенными этапами работы. Использование нескольких методов в исследовании способствовало более глубокому изучению проблемы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой выступил МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска». Исследование проводилось с учащимися 7 класса. Возраст испытуемых 13-14 лет, из них 18 мальчиков и 7 девочек. Общий объем выборки составил 25 подростков. Данная группа была выбрана в связи с переходным подростковым возрастом, в котором наиболее часто возникает риск суицидального поведения.

В коллективе наблюдается благоприятная, комфортная среда, подростки активны, общительны, заинтересованы и отлично взаимодействуют между собой. Старостой класса является девочка. С этой ролью учащийся справляется хорошо. Стараются поддерживать дисциплину в классе, помогает классному руководителю в организации дежурства в классе и школе.

Заместителем старосты является девочка. При отсутствии старосты класса, она с легкостью справляется со всеми задачами. Активная, энергичная, отзывчивая и доброжелательная. В классе к ней часто прислушиваются и уважают. Стоит отметить хорошую сплоченность класса. Ребята помогают друг другу в трудную минуту. Учащиеся открыто идут на контакт, задают вопросы при затруднениях, уважительно относятся к старшим и незнакомым людям, проявляя это через тишину в классе и внимательное слушание. Если возникали трудности при выполнении методик, испытуемые поднимали руку, чтобы задать интересующий их вопрос.

Для изучения склонности к суицидальному риску нами была проведена «Методика уровня склонности к суицидальным реакциям» П.И. Юнацкевич.

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 3 (Приложение 2, таблица 2.2).

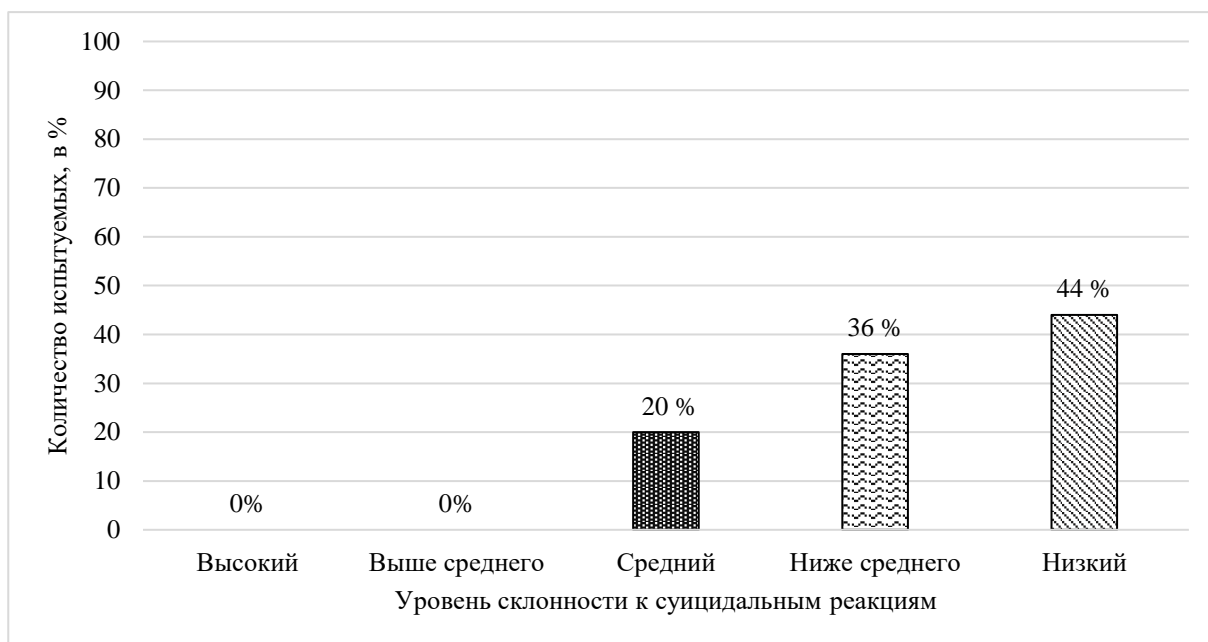


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня склонности к суицидальным реакциям у подростков по методике П.И. Юнацкевич

Из приведенных данных следует:

Большинство подростков имеет низкий уровень склонности к суицидальным реакциям 44 % (11 человек). Это говорит о низком или полном отсутствии риска суицидального поведения у индивидов.

Уровень ниже среднего наблюдается у 36% (9 человек). Это свидетельствует о том, что у индивидов риск суицидального поведения может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

Средний уровень наблюдается у 20 % (5 человек) человек. Это свидетельствует о склонности к риску суицидального поведения.

К группе суицидального риска (высокий и выше среднего уровень) не относится ни один индивид. К группе суицидального риска (высокий и выше среднего уровень) не относится ни один индивид.

Для изучения и определения склонности к отклоняющемуся поведению, нами была проведена «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» А.Н. Орел. Полученные в ходе

исследования результаты представлены на рисунке 4(Приложение 2, таблица 2.1).

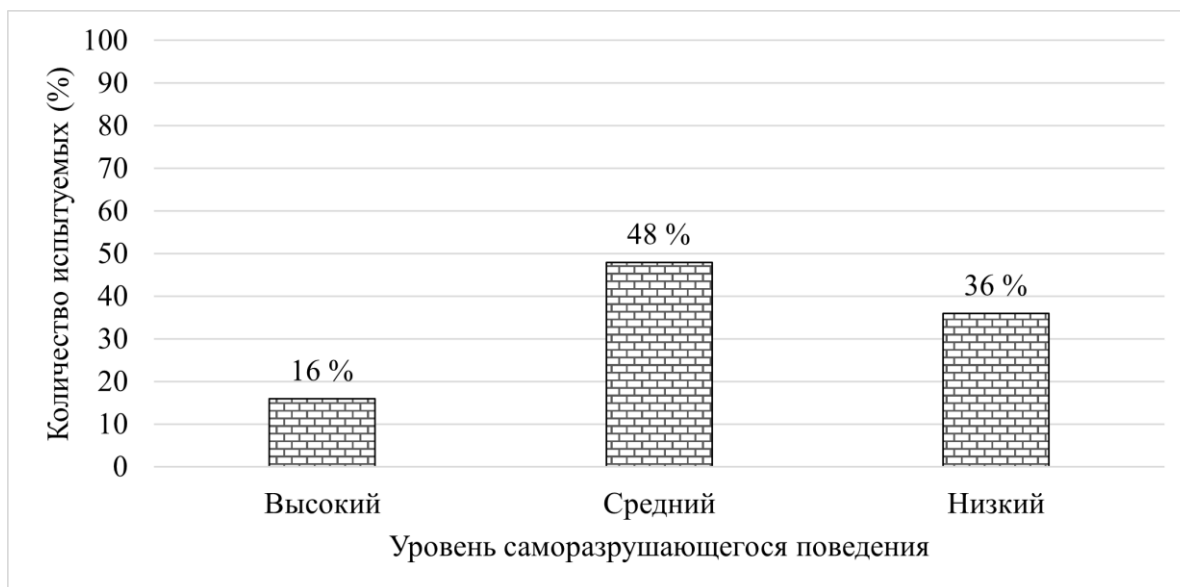


Рисунок 4 – Результаты исследования саморазрушающего поведения у подростков по методике А.Н. Орел

Из приведенных данных следует:

36 % исследуемых (9 человек) – имеют низкий уровень склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, что свидетельствует об отсутствии склонности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

48 % исследуемых (12 человек) – имеют средний уровень склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, что говорит нам о предрасположенности испытуемых к проявлению данного поведения.

16 % исследуемых (4 человека) – имеют высокий уровень склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, что свидетельствует о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, садомазохистских тенденциях.

Для исследования аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения, нами был проведен тест на выявление суицидального риска – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. Так как о наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», рассмотрим результаты по данному критерию, представленные на рисунке 5 (Приложение 2, таблица 2.3).

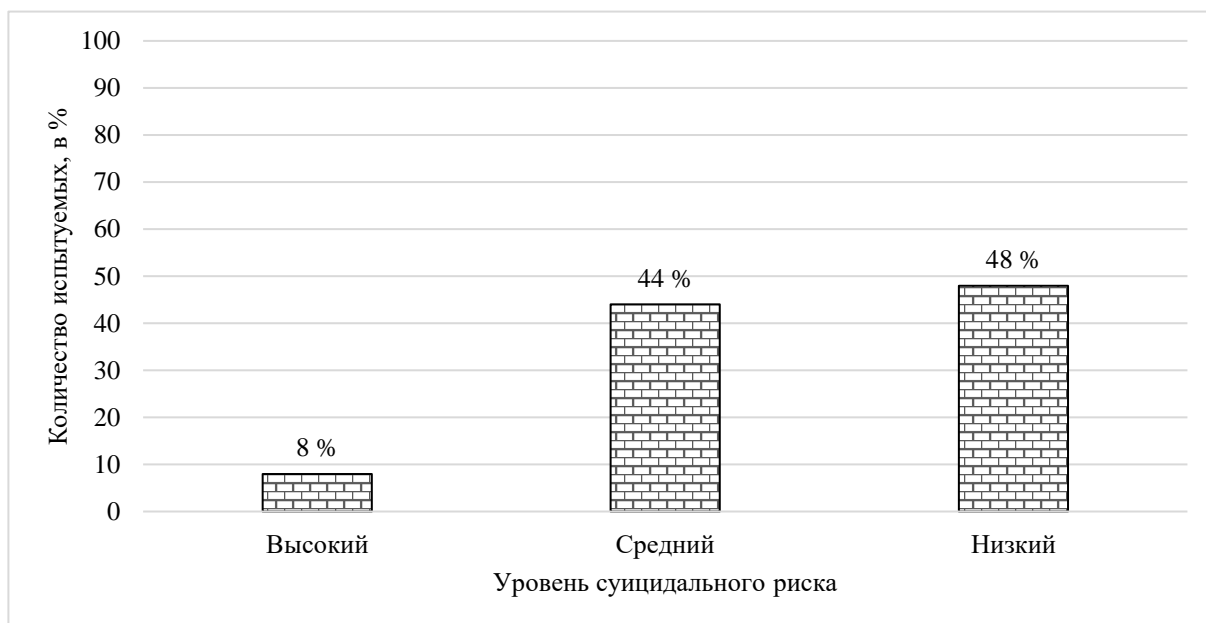


Рисунок 5 – Результаты исследования выявления уровня суицидального риска у подростков по методике А.А. Кучера и В.П. Костюкевич

Из приведенных данных следует:

Большинство подростков не имеют или у них присутствует низкий уровень риска суицидального поведения – 48 % (12 человек). Однако мы можем видеть, что 44 % (11 человек) имеют средний уровень риска, а 8 % (2 человека) обладают высоким уровнем риска суицидального поведения.

Проанализировав все три методики, мы выделили 13 человек, у которых наблюдается риск суицидального поведения. Таким образом, мы можем говорить о необходимости психологической коррекции учащихся.

Исследование риска суицидального поведения подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Экспериментальной базой выступил МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска». Исследование проводилось с учащимися 7 класса. Возраст испытуемых 13-14 лет, из них 18 мальчиков и 7 девочек. Общий объем выборки составил 25 подростков. Данная группа была выбрана в связи с переходным подростковым возрастом, в котором наиболее часто возникает риск суицидального поведения.

После проведения методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел, полученные результаты показали, что у испытуемых преобладает средний уровень склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению 12 человек (48 %), 9 человек (36 %) имеют низкий уровень, а 4 человека (16 %) характеризуются высоким уровнем склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Полученные результаты по методике выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич, показывают, что на начало исследования у большинства подростков преобладает низкий уровень склонности к суицидальным реакциям 11 человек (44 %), уровень ниже среднего наблюдается у 9 человек (36 %), средний уровень наблюдается у 5 человек (20 %) человек. К группе суицидального риска (высокий и выше среднего уровень) не относится ни один индивид.

Методика выявления суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич позволила выявить следующие результаты: большинство подростков не имеют или у них присутствует низкий уровень риска суицидального поведения – 12 человек (48 %). Однако мы можем видеть, что 11 человек (44 %) имеют средний уровень риска, а 2 человека (8 %) обладают высоким уровнем риска суицидального поведения.

Таким образом, была сформирована выборка испытуемых для реализации программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков в количестве тринадцати человек.

В дальнейшем нами будет проведена разработанная программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков, которая, вероятно, снизит уровень риска суицидального поведения.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

Исходя из результатов теоретического исследования, мы выбрали психологические приемы коррекции риска суицидального поведения подростков, которые включили в программу, составленную на основе работ К.Ю. Шупиковой и И.В. Шмидт.

Цель: снижение риска суицидального поведения подростков.

Задачи:

- 1) способствовать снижению уровня склонности к суицидальным реакциям;
- 2) способствовать снижению уровня саморазрушающегося поведения;
- 3) обучать способам саморегуляции и способам освобождения от негативных эмоций в приемлемой форме;
- 4) формирование антисуицидальных факторов;
- 5) формирование позитивного образа «Я» подростка через осознание его личных ресурсов, возможностей и ценностей.

Основные принципы программы:

1. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
2. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их

возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.

3. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

4. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Теоретико-методологические основания:

За основу взяты: личностно ориентированный подход (К. Роджерс, И.С. Якиманская). Он предполагает приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребёнка при построении системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Сопровождение должно ориентироваться на потребности и интересы конкретного ребёнка, логику его развития, а не на заданные извне задачи. А также теория педагогической поддержки (О.С. Газман, Н.Н. Михайлова). Утверждает необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, развитие её «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребёнка, в которых доминирует равный, взаимовыгодный обмен личностными смыслами и опытом.

Целевая аудитория и требования к участникам:

Активными участниками программы являются дети подросткового возраста, склонные к риску суицидального поведения, тенденциями к самоповреждающему поведению, с заниженной самооценкой, агрессивностью и другими эмоциональными проблемами, родители (законные представители), педагог-психолог.

Ожидаемые результаты: снижение риска суицидального поведения у подростков.

Материально-техническое обеспечение реализации программы – кабинет, парты, стулья (по количеству участников).

Программа рассчитана на 15 последовательных еженедельных занятий (1 раз в неделю) продолжительностью 45 минут каждое. Ниже представлено краткое тематическое описание каждого занятия:

Вот подробное текстовое описание программы в формате, подходящем для включения в методические материалы:

Занятие 1. Привет, мир, я – человек.

Цель занятия – установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Участники начинают с представления себя и подбором необычного эпитета на первую букву своего имени, затем разбиваются на пары и благодаря прописанным на раздаточном материале вопросам берут интервью друг у друга. После этого каждый участник по кругу проговаривает фразу «Привет, мир, я – (называет свое имя)» и говорит 3 достижения, которые он считает самыми главными в его жизни. Когда последний учащийся договорил, ведущий берет обратную связь. Завершается занятие кругом рефлексии, где обсуждается занятие и эмоции учащихся.

Занятие 2. Я и мои ресурсы.

Цель – осознать, где и в чем у обучающегося сильные стороны и на что в своей жизни он может опираться для достижения цели.

Занятие начинается с приветствия, далее, благодаря упражнению «Ассоциация», участники делятся на что сегодня похоже их настроение. Затем выполняется упражнение «Позитивные мысли», в котором предлагается поделиться, чем гордится каждый участник. Далее предлагается составить карту своих достижений и список тех сторон личности, которые участник считает слабыми в самом себе. После этого подросткам предлагается нарисовать то место или обстоятельства, в которых он чувствует себя комфортно, спокойно, у него преобладает

позитивное настроение, где он бы с удовольствием провел время. Завершается занятие обратной связью учащихся о их состоянии и эмоцией, которую они испытывают в данный момент.

Занятие 3. О негативных мыслях и аффирмациях.

Цель – развитие навыков позитивного мышления и самоподдержки.

Участники выполняют разминку на внимание и переходят к работе с негативными установками, учась замечать их и формулировать альтернативные, конструктивные мысли. Затем они составляют личные позитивные утверждения (аффирмации) и закрепляют их через визуализацию успеха. Завершает занятие круговая рефлексия.

Занятие 4. Арт-терапия как способ выражения эмоций.

Цель – выразить внутреннее напряжение и негативные эмоции через творческое самовыражение.

Вначале участники изображают своё текущее эмоциональное состояние с помощью линий и цвета, затем создают образ «стресса, кризиса». После этого переходят к рисованию мандалы спокойствия и сбору коллажа личных ресурсов. Занятие завершает обсуждение изменений состояния и осознание контраста между стрессом и источниками восстановления.

Занятие 5. Я уникален – это моя сила.

Цель – помочь участникам осознать свои сильные стороны, личностные и профессиональные ресурсы.

Сначала проводится упражнение «Комплимент по кругу», затем участники вспоминают свои достижения. В творческом задании «Цветок сильных качеств» они визуализируют свои положительные стороны. После этого каждый получает лист с обратной связью от учащихся («Круг признательности»). В завершении – рефлексия на тему уверенности в себе.

Занятие 6. Порой мне нужна поддержка.

Цель – укрепление чувства сплоченности и формирования сети взаимной поддержки.

Участники выявляют общие черты, участвуют в построении «Паутины поддержки», решают проблемные кейсы в малых группах и участвуют в «Круге доверия». Завершает занятие обсуждение того, как поддержка друг друга влияет на укрепление эмоциональной устойчивости.

Занятие 7. Я за свою безопасность.

Цель – освоить приемы конструктивной разрядки негативных эмоций.

Начинается с голосовой разминки и телесного выброса напряжения. Затем участники выражают накопленные чувства в «Письме эмоций», которое после прочтения уничтожают. Далее они осваивают дыхательную технику «Квадрат». В завершении проводится обсуждение переживаний и полученного облегчения.

Занятие 8. Забота о себе.

Цель – познакомить участников с вариантами заботы о себе, создать свое безопасное место.

Начинается с приветствия участников и с опроса, что такое забота о себе и как они заботятся о себе. Затем каждому участнику раздается выдается песочница, в которой они создают свое безопасное место. После происходит обсуждение. Далее ведущий поясняет какие еще варианты заботы о себе могут быть. Завершается все обратной связью и домашним заданием для участников: заботиться о себе.

Занятие 9. Я есть.

Цель – изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Начинается с приветствие участников, далее раздаются листы бумаги, на которых учащиеся должны изобразить 4 персонажей. С каким животным, растением, неодушевленным предметом и человеком они себя ассоциируют. Далее участники делятся на группы, и из «заповедей неудачника» формулируют заповеди уверенного в себе человека.

Завершается занятие получением обратной связи, обменом эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Занятие 10. Карта моих желаний.

Цель – создание карты своих желаний, позитивный настрой участников на дальнейшее их будущее.

Начинается с приветствия участников и проговариванием плана на занятие. Участники берут листы А3 и благодаря вырезкам из журналов, различным наклейкам, картинкам, фотографиям, фломастерам и карандашам создают свою карту желаний. Что они хотят видеть в своей жизни. После этого происходит обсуждение карт желаний. Завершается занятие обратной связью учащихся.

Занятие 11. Я – это ценность.

Цель – закрепление полученного опыта, формирование личного плана и завершение групповой работы.

Участники участвуют в энергичной разминке, заполняют личный план профилактики, обмениваются своими эмоциями и мыслями. Завершение включает круг благодарности, обмен обратной связью и символический ритуал прощания.

Таким образом, нами была разработана комплексная программа, направленная на понижение уровня риска суицидального поведения, путем формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, развития положительного самоотношения.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков были повторно проведены диагностические методики. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

Результаты по методике исследования уровня склонности к суицидальным реакциям по методике уровня склонности к суицидальным реакциям у подростков П.И. Юнацкевич представлены на рисунке 6 (Приложение 4, таблица 4).

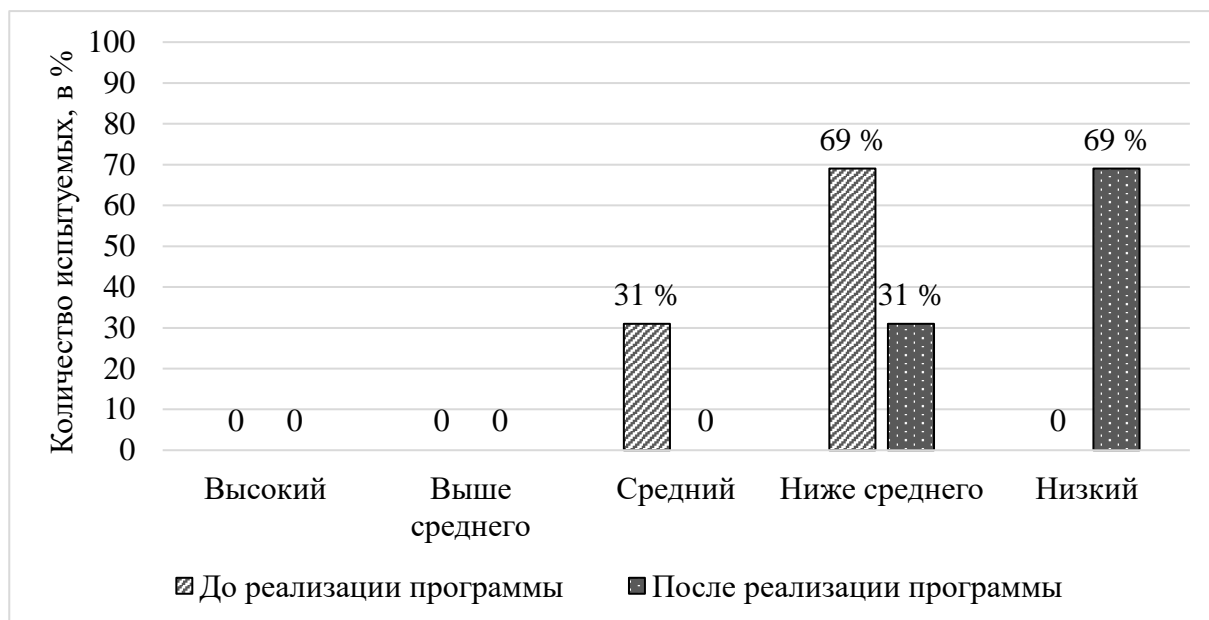


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня склонности к суицидальным реакциям у подростков по методике П.И. Юнацкевич до и после реализации программы

Как видно на рисунке 6 после реализации программы психологической коррекции произошли следующие изменения: средний уровень склонности к суицидальным реакциям теперь отсутствует в группе учащихся. Уровень ниже среднего стали иметь 31 % (4 человека), а низкий уровень теперь имеют 69 % (9 человек).

Результаты повторного исследования саморазрушающего поведения у подростков по методике А.Н. Орел представлены на рисунке 7 (Приложение 4, таблица 4.1).

Из приведенных данных следует, что теперь высокий уровень саморазрушающего поведения отсутствует у учащихся. Средний уровень теперь имеют 31 % (4 человека), а низкий 69 % (9 человек).

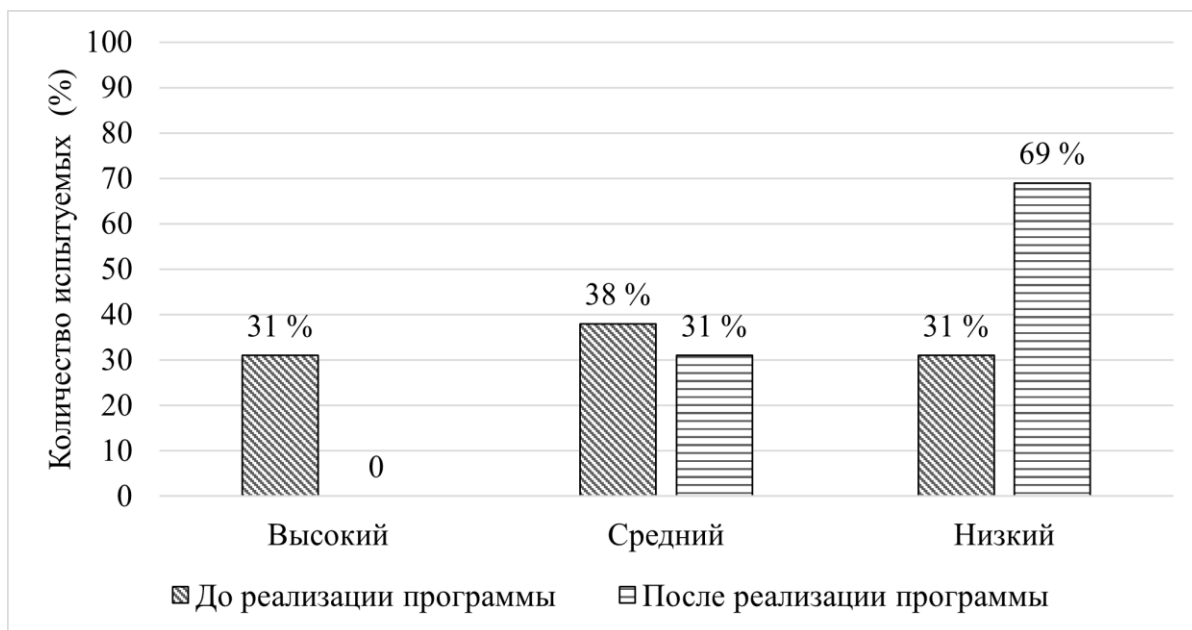


Рисунок 7 – Результаты исследования саморазрушающего поведения у подростков по методике А.Н. Орел до и после реализации программы

Результаты повторного исследования выявления уровня суицидального риска у подростков по методике А.А. Кучера и В.П.Костюкевич представлено на рисунке 8 (Приложение 4, таблица 4.3).

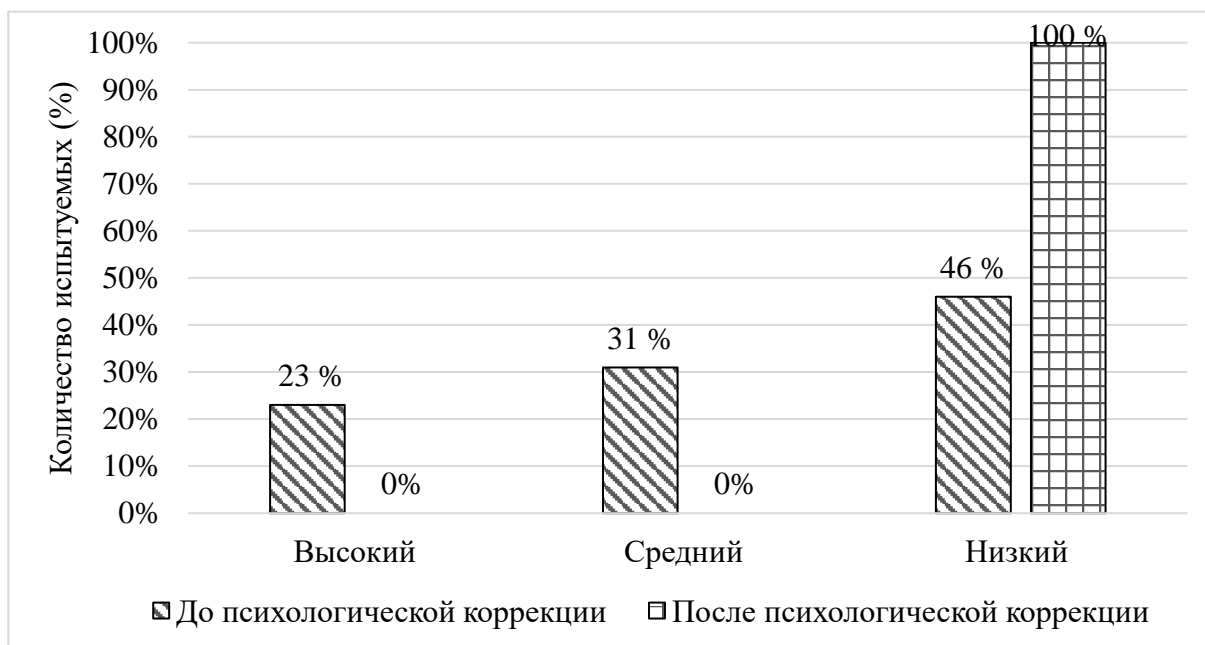


Рисунок 8 – Результаты исследования выявления уровня суицидального риска у подростков по методике А.А. Кучера и В.П. Костюкевич до и после реализации программы

На рисунке 8 можно увидеть, что все испытуемые после психологической коррекции стали иметь низкий уровень суицидального риска.

Анализ данных, полученных по трём диагностикам, позволяет сделать обоснованный вывод о высокой эффективности реализованной психологической коррекционной программы. Во всех трёх диагностических подходах зафиксировано существенное снижение доли подростков с риском суицидального поведения.

С целью проверки значимости эффективности программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков была проведена математическая обработка по t-критерию Стьюдента. Обработка производилась в программе «SPSS 23.0 for WINDOWS». Полученные данные представлены в таблице 2:

Таблица 2 – Результаты статистического анализа динамики показателей риска суицидального поведения подростков после реализации программы психологической коррекции (N=13)

№	Показатели риска суицидального поведения	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента
		(M1) До эксперимента	(M2) После эксперимента	
1	Уровень склонности к суицидальным реакциям	6,69	1,92	7,34943***, $p \leq 0,0000$
2	Уровень саморазрушающегося поведения	43,15	28,15	2,90775**, $p \leq 0,007718$
3	Уровень суицидального риска (добровольный уход из жизни)	3,69	4,69	-5,30723***, $p \leq 0,000019$
Условные обозначения: М – средние значения; ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; *- различия, значимые при $p = 0,05$; ** - различия, значимые при $p = 0,01$; ***- различия, значимые при $p = 0,001$				

В результате психологической коррекции в ЭГ произошло снижение по всем уровням риска суицидального поведения. Выявленные снижения значений имеют различный уровень статистической значимости. Наиболее

очевидные различия результатов пред- и пост-теста в ЭГ наблюдается по таким показателям как «уровень склонности к суицидальным реакциям» ($p \leq 0,0000$) и «уровень саморазрушающего поведения» ($p \leq 0,007$).

Таким образом, в результате психологической коррекции риска суицидального поведения подростков понижается их уровень риска саморазрушающего поведения.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по психологической коррекции риска суицидального поведения подростков подтвердил эффективность программируемой коррекционной деятельности. Следовательно наша гипотеза подтверждена.

3.3 Рекомендации для педагогов и родителей по психологической профилактике и коррекции риска суицидального поведения подростков

Помните: признаками суицидального риска в первую очередь могут быть: изменение настроения, питания, сна, критическое отношение к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли).

Если вы увидели хотя бы один, или несколько признаков, перечисленных выше – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Внимательно слушайте его: очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому рассказать о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему, попытайтесь успокоить его и определить пути выхода из сложной ситуации. Предложите свою помощь. Убедите его в том, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у него ответную агрессию. Предпочтительной формой воспитания является демократический стиль воспитания.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом.

Делайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии

депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Мы говорили ранее о том, что в подростковом возрасте ярко проявляются акцентуации характера. И они так же могут влиять на возникновение риска суицидального поведения.

При демонстративном типе акцентуации необходимо создавать условия для развития общих и специальных способностей, объективное отношение к успехам и достижениям подростка. Следует чаще беседовать, дискутировать с подростком на такие темы как: смысл жизни, жизнь, дружба, любовь, предательство. Поскольку при демонстративном типе акцентуации хочется, чтобы тебя заметили, выслушали и поняли.

Подросткам с циклотимным типом акцентуации характера необходимо рациональное распределение сил, достаточный отдых, профилактика переутомлений. Установите с подростком теплые, доверительные отношения. Особенно ваше внимание должно уделяться подростку, который находится в субдепрессивной фазе. Создавайте комфортные для подростка условия, исключайте грубые, непродуманные попытки «поговорить о жизни», поддерживайте беседу, если подросток сам вышел на нее при благоприятных условиях. Категорически нельзя провоцировать в этот период конфликты с подростком. Лучше развязать все проблемы, дождавшись фазы «подъема».

При возбудимом типе акцентуации не провоцируйте конфликты, учитывайте аффективную вспыльчивость подростка. Необходима доброжелательная, спокойная, сдержанная манера взаимодействий, а также уважение интересов и личностной ценности подростка.

Заинтересованность проблемами и жизнью подростка, проведение индивидуальной беседы в момент отсутствия у подростка аффективного напряжения. Дайте возможность подростку высказать свою точку зрения.

Гипертимным подросткам необходимо создание условий для выявления их инициативы. Создайте четкое аргументированное определение обязанностей и границы поведения подростка. Избегайте гиперопеки, у вас должна быть доброжелательная не авторитарная позиция. Доверяйте своему ребенку.

При тревожном типе акцентуации необходимо формировать оптимистические установки, развивать его эмоциональность, самооценку. Учить самоконтролю, выделению главного и не переживать по мелочам. Поддерживайте ребенка, не забывайте радоваться его успехам. Избегайте наказаний, нельзя угрожать ребенку.

Подросткам с застревающим типом акцентуации не нужно предъявлять завышенных требований, лучше помочь в каком-либо деле, если у него не получается. Не нужно сравнивать успехи ребенка с успехами других ребят, хвалите его, слушайте его точку зрения на разные жизненные ситуации.

При дистимическом типе акцентуации, ребенка необходимо чаще обнимать, стараться делать меньше замечаний, наоборот говорить о его положительных сторонах.

Подросткам с экзальтированным типом необходима атмосфера доброжелательности и тепла. Комфортный психологический климат в семье. Позитивная поддержка, одобрение, способное «окрылить» подростка. На стадии упадка настроения он требует сочувствия. Нельзя проявлять грубость, категоричность, упрекать, конфликтно отвечать на аффектный взрыв подростка.

Педантичным подросткам необходима похвала за их усидчивость, высокое качество работы и особую аккуратность. Помогите ребенку решить сложную задачу. Искренне говорите приятные и хорошие слова,

которые помогут подростку понять, что он не обязан решать все дела самостоятельно.

При эмотивном типе акцентуации характера необходимо создать комфортную среду для ребенка. Доверять ему сидеть с младшими братьями или сестрами. Будьте честными с ним, проявляйте искренний интерес к жизни ребенка. Делитесь своими впечатлениями о каком-либо событии, обязательно выслушайте, что он думает по этому поводу.

Подводя итог выше сказанному, мы составили список рекомендаций для родителей по профилактике и психологической коррекции риска суицидального поведения подростков:

1. Установите с сыном или дочерью доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

2. Когда ваш ребенок хочет вам что-то рассказать – выслушайте его. Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

3. Проявите искренне участие и интерес к жизни ребенка. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его.

4. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

5. Не сравнивайте своего ребенка с окружающими. Каждый человек уникален, помните, второго такого ребенка нет.

6. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

8. Помогите своему сыну или дочери найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

9. Чаще называйте ребенка по имени.

10. Поговорите о возможности пойти к психологу. Объясните ребенку, что это нормально обращаться к нему.

Рекомендации педагогам по профилактике и коррекции риска суицидального поведения подростков:

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам;

- доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки;

- не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет»;

- дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность;

- сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите;

- говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы;

- попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности;

- убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью;

– не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше»;

– покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства;

– помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение;

– окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление;

– помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно. Наряду с принципами существуют и стратегии, направленные на снижение риска суицида при общении.

1. Поправка на вентиляцию чувств. Позвольте подростку полностью высказаться, не перебивая его.

2. Гарантия. Заверьте подростка, что вы можете быть полезны и заинтересованы в разговоре с ним.

3. Подкрепление позитивных настроений. Усиьте позитивный момент, скажите, что вы рады, что он поступил именно так.

4. Представьте альтернативный способ выражения чувств. Эта стратегия предполагает помощь в идентификации поступков, которые он мог бы совершить вместо попытки самоубийства.

5. Признание страданий. Серьезно отнеситесь к его заботам в сложившейся ситуации.

6. Исследование летальности. Беседуя, попытайтесь получить информацию, относящуюся к факторам летальности.

Проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной, именно поэтому в качестве перспектив развития профилактики называются такие направления работы, как

повышение квалификации специалистов, поиск эффективного информирования родителей и законных представителей несовершеннолетних о суицидальном риске, улучшение социальной среды для детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психологической коррекции риска суицидального поведения является как никогда актуальной. Благодаря психологической коррекции возможно предотвращение ошибки, которая может привести к концу жизни.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы определили риск суицидального поведения как вероятность того, что человек может совершить самоубийство или предпринять попытку суицида. Этот риск может быть обусловлен различными факторами: психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства), личные факторы (низкая самооценка, наличие суицидальных мыслей), социальные (изоляция, утрата близкого человека, конфликты в семье и с друзьями), экологические (доступность средств для совершения суицида: токсичные вещества, оружие).

Психологическое моделирование является моделированием не самой психики, а моделированием того или иного вида «человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности», то есть «моделирование ситуаций». Моделирование в психологии обозначает построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных целей.

Модель психологической коррекции риска суицидального поведения включает в себя теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок и блок оценки результата. В качестве базы исследования была МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска». Исследование проводилось с учащимися 7 класса. Возраст испытуемых 13-

14 лет, из них 18 мальчиков и 7 девочек. Общий объем выборки составил 25 подростков.

Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение информации, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Психодиагностические методики исследования: диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел (шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению), методика выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич, выявление суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич.

После проведения методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н. Орел, полученные результаты показали, что у испытуемых преобладает средний уровень склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению 12 человек (48 %), 9 человек (36 %) имеют низкий уровень, а 4 человека (16 %) характеризуются высоким уровнем склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Полученные результаты по методике выявления склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич, показывают, что на начало исследования у большинства подростков преобладает низкий уровень склонности к суицидальным реакциям 11 человек (44 %), уровень ниже среднего наблюдается у 9 человек (36 %), средний уровень наблюдается у 5 человек (20 %) человек. К группе суицидального риска (высокий и выше среднего уровень) не относится ни один индивид.

Методика выявления суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич позволила выявить следующие результаты: большинство подростков не имеют или у них присутствует низкий уровень риска суицидального поведения – 12 человек (48 %). Однако мы можем видеть, что 11 человек (44 %) имеют средний уровень риска, а 2 человека (8 %) обладают высоким уровнем риска суицидального поведения.

Теоретическое и эмпирическое изучение риска суицидального поведения привело к необходимости разработки и апробации программы психологической коррекции риска суицидального поведения подростков.

Цель программы: снижение риска суицидального поведения подростков. Занятия программы состояли из вводной части, основного содержания и рефлексии. Вводная часть предполагала настраивание группы на работу, в основном содержании занятий проводились различные упражнения, направленные на формирование уверенности в себе, осознание своих достоинств, нахождение своих ресурсов и ценностей жизни. Рефлексия, как завершающая часть занятия предназначалась для оценки достигнутых результатов и впечатлений от занятий.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы снижения риска суицидального поведения произошли следующие изменения: наблюдается снижение уровня риска суицидального поведения и склонности к суицидальным реакциям подростков.

Для проверки гипотезы исследования о том, что психологическая коррекция имеет статистически значимое влияние на снижение риска суицидального поведения подростков, была проведена математическая обработка по t-критерию Стьюдента. Обработка производилась в программе «SPSS 23.0 for WINDOWS». Гипотезы были подтверждены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авхадеева А. И. Описание типов акцентуации характера, при использовании работы Личко А. Е. «Психопатии и акцентуации характера у подростков» / А. И. Авхадеева // Гуманитарный трактат. – 2022. – № 128. – С. 12–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50455849> (дата обращения 25.01.2023).
2. Акимова А. М. Психологические аспекты суицидального поведения детей и подростков : учеб.-метод. пособие / А. М. Акимова, В. Ф. Крапивина, О. В. Степанова ; под ред. Д. В. Насонова. – Воронеж : ГБУ ВО «ЦПППиРД», 2021. – 207 с. – ISBN 978-5-91744-095-8.
3. Андронникова О. О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением / О. О. Андронникова // Вестник ТГУ. – 2016. – № 3. – С. 76–84.
4. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе / О. А. Бессонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. – № S1. – С. 231–235. – URL : <http://ekoncept.ru/2015/75047.htm>. (дата обращения 18.03.2025).
5. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2017. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055694-6.
6. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 620 с. – ISBN 978-5-27200266-2.
7. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-82912542-4.
8. Вьюненко Л. Ф. Имитационное моделирование : учеб. и практикум для вузов / Л. Ф. Вьюненко, М. В. Михайлов,

Т. Н. Первозванская ; под ред. Л. Ф. Вьюненко. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 283 с. – ISBN 978-5-534-01098-5.

9. Гилига И. Л. Суицидальное поведение несовершеннолетних : факторы риска, причины и профилактика / И. Л. Гилига // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 9(38). – С. 135–144. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41154115> (дата обращения 10.03.2025).

10. Говорин Н. В. Суицидальное поведение : типология и факторная обусловленность : моногр. / Н. В. Говорин, А. В. Сахаров. – Чита : Издательство «Иван Федоров», 2008. – 178 с. – ISBN 978-5-91079-017-3.

11. Гонохова Т. А. Профилактика суицидального поведения подростков как один из аспектов формирования здорового пути / Т. А. Гонохова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62. – С. 282–285. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37003532> (дата обращения 02.03.2025).

12. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва : Юрайт, 2017. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-2462-6.

13. Горбушина А. В. Суицидальное поведение подростков: диагностика и профилактика : учеб. пособие / А. В. Горбушина, А. С Власов. – Киров : Изд-во МЦИТО, 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-907419-26-1.

14. Гринберг Д. С. Управление стрессом / Д. Гринберг ; пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова. – Москва : Питер, 2002 (ГП Техн. кн.). – 495 с. – ISBN 5-318-00712-0.

15. Дёмина Т. В. Профилактика антивиталяного и суицидального поведения несовершеннолетних : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дёмина [и др.]. – Барнаул : КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин», 2021. – 44 с. – URL: <https://vstavskoe->

r52.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Profilaktika_antivitalnogo_i_suits
idalnogo_povedenia.pdf

16. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95.

17. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation : сб. труд. Междунар. виртуальной Интернет-конф. (Лондон, 05-12 нояб. 2012 г.). – Лондон, 2012. – С. 41–45. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 01.02.2024).

18. Дурасова Е. А. Депрессивное состояние подростков, причины его возникновения / Е. А. Дурасова // Педагогика : история, перспективы. – 2021. – Т. 4. – № 6. – С. 72–77. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47610598> (дата обращения 1.03.2025).

19. Елкина О. А. Особенности суверенности психологического пространства у подростков с разным уровнем суицидального риска / О. А. Елкина // Вестник Омского университета. – 2020. – № 3. – С. 55–62.

20. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург : Оренбургский государственный университет. – ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69940.html> (дата обращения – 13.02.2025).

21. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург и др. : Питер, 2021. – 782 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.

22. Исагулова Е. Ю. Суицидальное поведение в подростковом возрасте : проблема и факторы формирования / Е. Ю. Исагулова, А. Н. Алёхин // Вестник психотерапии. – 2020. – № 73(78). – С. 127–140. –

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42639454> (дата обращения: 16.01.2025).

23. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 444 с. – ISBN 978-5-22218101-0.

24. Касьянов В. В. Суицидальное поведение / В. В. Касьянов, В. Н. Нечипуренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 330 с. – ISBN 978-5-534-09893-8.

25. Корсини Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 1096 с. – URL : <http://vocabulary.ru/dictionary/3/word/samocenka> (дата обращения : 11.03.2025).

26. Косцова Д. С. Поиск коррелятов между акцентуацией характера и суицидальным риском в подростковом возрасте / Д. С. Косцова, М. В. Косцова, Е. В. Сухорукова, А. В. Гришина // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2023. – № 2. – С. 219–231. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54270802> (дата обращения 15.05.2025).

27. Крайг Г. Психология развития : научная литература / Г. Крайг. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 448 с. – ISBN 5-94723-187-5.

28. Краткий психологический словарь / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 318 с. – ISBN 978-5-222-16746-5.

29. Кузнецова Л. Э. Особенности формирования суицидального поведения в подростковом возрасте / Л. Э. Кузнецова, К. А. Дризгалина // Молодой ученый. – 2019. – № 17(255). – С. 196–198. – URL: <https://moluch.ru/archive/255/58358/> (дата обращения 11.02.2025).

30. Кузнецова Л. Э. Психология личности : учеб. пособие / Л. Э. Кузнецова, А. М. Руденко. – Новочеркасск : Лик, 2018. – 114 с. – ISBN 978-5-906993-99-1.

31. Кураев Г. А. Возрастная психология : курс лекций / Г. А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2022. – 146 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-162.shtml (дата обращения 10.02.2025).
32. Куренков И. А. Влияние акцентуации характера на формирование девиантного поведения / И. А. Куренков // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – № 4. – С. 248–250. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50341334> (дата обращения 2.03.2025).
33. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования / Ю. З. Кушнер. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2021. – 66 с. – ISBN 978-5-7638-2506-0.
34. Лабер С. Б. Методическое пособие для психолого-педагогического сопровождения детей и подростков по профилактике антивиталяного поведения в образовательной среде / С. Б. Лабер, Ж. Н. Лапшина. – Буденновск : ГБОУ ЦППРК «РостОК», 2019. – 113 с. – URL: https://rostok-bud.ucoz.ru/doc/21-mp_dlja_psikhologo-pedagogicheskogo_soprovozhde.pdf (дата обращения 3.02.2025).
35. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард ; пер. с нем. В. Лещинской. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 446 с. – ISBN 5-04-008782-9.
36. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.
37. Лобачева Л. П. Суицидальное поведение у подростков : профилактика, признаки, выявление / Л. П. Лобачева // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 2(119). – С. 20–22. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45584272> (дата обращения 6.02.2025).
38. Магомедова А. М. Особенности акцентуации характера в подростковом возрасте / А. М. Магомедова // Мировая наука. – 2020. – № 3

(36). – С. 309–311. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43085202> (дата обращения 16.02.2025).

39. Максимова Д. А. Суицидальное поведение у подростков: профилактика и предотвращение / Д. А. Максимова // Вестник науки. – 2019. – № 6(15). – С. 53–56. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38305915> (дата обращения 19.03.2025).

40. Малюшина Ю. А. Профилактика и коррекция аутоагрессивного поведения : учеб. пособие / Ю. А. Малюшина, Е. В. Милюкова. – Курган : Издательство Курганского государственного университета, 2017. – 72 с. – URL: http://dspace.kgsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4683/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%AE%D0%90_2017_%D0%A3%D0%9F.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения 11.03.2025).

41. Мельничук А. В. Суицидальное поведение у подростков / А. В. Мельничук // Гуманитарные научные исследования. – 2019. – № 5(93). – С. 20. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43914321> (дата обращения 16.02.2025).

42. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – Москва : Городец, 2016. – 385 с. – ISBN 978-5-906815-94-1.

43. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2016. – 453 с. – ISBN 5-7695-0408-0.

44. Пакулина С. А. Психодиагностика суицидального поведения детей и подростков : учеб.-метод. пособие / С. А. Пакулина. – Челябинск, АБРИС, 2019. – 209 с. – ISBN 978-5-91744-095-8.

45. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер,

2016. – 256 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> (дата обращения 12.02.2025).

46. Петровский А. В. Теоретическая психология / А. В. Петровский. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с. – ISBN 5-7695-0799-3.

47. Подборонова Д. А. Акцентуации характера у подростков / Д. А. Подборонова, А. Д. Феоктистова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2019. – № 12(30). – С. 162–164. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41489733> (дата обращения 18.03.2025).

48. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «031000 Педагогика и психология» / К. Н. Поливанова. – Москва : Academia, 2000. – 180 с. – ISBN 5-7695-0643-1.

49. Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде : коллект. моногр. – Санкт-Петербург : ООО «НИЦ АРТ», 2019. – 396 с. – ISBN 978-5-906968-92-0.

50. Психологос. Психологическая энциклопедия [сайт]. – URL : http://www.psychologos.ru/articles/view/samoocenka_sposobnostey_i_lichnostnaya_samoocenka (дата обращения 2.02.2025).

51. Пташко Т. Г. Взаимосвязь типа направленности личности подростка с особенностями его социальной активности / Т. Г. Пташко, Е. Г. Черникова, А. Е. Перебейнос // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10. – № 1. – С. 79–96. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42525587> (дата обращения 10.05.2025).

52. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика : методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с. – ISBN 978-5-94648-092-5.

53. Рахматуллина А. А. Агрессивное поведение современных подростков : виды и методы преодоления / А. А. Рахматуллина // Вестник

науки. – 2022. – № 4(49). – С. 141–145. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48319773> (дата обращения 23.04.2025).

54. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02369-6.

55. Ребрилова Е. С. Качественные и количественные методы в психологических исследованиях : учеб. пособие / Е. С. Ребрилова. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2018. – 136 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37136914> (дата обращения 1.05.2025).

56. Руденко Е. С. Формы и факторы суицидального поведения подростков / Е. С. Руденко // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2022. – № 2. – С. 148–161. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48750185> (дата обращения: 18.03.2025).

57. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 2019. – 288 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100 (дата обращения 23.03.2025).

58. Сафонова Т. Н. Агрессивное поведение : науч. обоснование понятия и профилактическая работа среди подростков / Т. Н. Сафонова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 3(51) – С. 146–153 – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44159155> (дата обращения 23.04.2025).

59. Семенова А. П. Мотивы, причины, поводы суицидального поведения / А. П. Семенова // Аллея науки. – 2020. – № 6(45). – С. 358–360. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43798485> (дата обращения 13.03.2025).

60. Слепухина Г. В. Личностные особенности подростков с девиантным поведением / Г. В. Слепухина, Т. А. Безенкова, О. А. Андриенко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – № 4(33). – С. 396 – 401. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44356648> (дата обращения 19.03.2025).

61. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2018. – 208 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.

62. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с. – ISBN 978-5-534-00489-2.

63. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие для студ. вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с. – ISBN 5-89939-086-7.

64. Фетисова Л. Н. воздействие семейных факторов на формирование суицидального поведения подростков / Л. Н. Фетисова // Альманах сестринского дела. – 2011. – № 1-2. – С. 29–30. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17891097> (дата обращения: 05.03.2025)

65. Фролов М. Г. Суицид и суицидальное поведение несовершеннолетних : детерминация и профилактика / М. Г. Фролов // Вестник тверского государственного университета. – 2020. – №2(62). – С. 151–158. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43179239> (дата обращения 7.03.2025).

66. Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка / Н. Е. Харламенкова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 384 с. – ISBN 978-5-9270-0124-8.

67. Хритинин Д. Ф. Основные модели суицидального поведения / Д. Ф. Хритинин, А. В. Есин, М. А. Сумарокова, Е. П. Щукина // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2017 – № 3(96). – С. 71–77. – URL: [https://doi.org/10.26617/1810-3111-2017-3\(96\)-71-77](https://doi.org/10.26617/1810-3111-2017-3(96)-71-77) (дата обращения: 03.10.2024).

68. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе : как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Т. Чаморро-Премузик –

Москва : Альпина Пабlishер, 2016. – 266 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/41468.html> (дата обращения : 17.02.2025).

69. Щелина Т. Т. Проблемы профилактики социально опасного поведения среди подростков и молодежи : сб. ст. и метод. мат-лов для пед. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Т. Т. Щелина, С. П. Акутина, И. С. Беганцова, Ю. Е. Болотин. – Арзамас : Арзамасский филиал ННГУ, 2019. – 563 с. – ISBN 978-5-6042376-9-4.

70. Юнг К. Г. Психологические типы : моногр. / К. Г. Юнг. – Москва : Академический проспект, 2019. – 538 с. – ISBN 978-5-8291-2178-5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования риска суицидального поведения подростков

1. Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) – А.Н.Орел

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями. Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет». Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование.

Тестовый материал.

Мужской вариант:

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком».
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.

78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.

79. Бывало, что я опаздывал на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.

84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

Женский вариант:

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.

6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Бывает, что я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Таблица 1.1 – Бланк ответов опросника СОП

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108		

Обработка результатов.

Мужской вариант:

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Женский вариант:

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T=10 * (X_i - M) / (S + 50), \text{ где}$$

X_i – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Варианты коэффициентов коррекции в зависимости от значений «сырого» балла по шкале № 1

Мужской вариант методики.

В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,3

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,2

В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,5

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7

Для шкалы № 3 = 0,6

Для шкалы № 4 = 0,4

Для шкалы № 5 = 0,5

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

Женский вариант методики.

В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,3

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,4

В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,4

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,5

Таблица 1.2 – Перевод «сырых» баллов в Т-баллы

«Сырой» балл	Т - баллы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34

Продолжение таблицы 1.2

«Сырой» балл	Т - баллы						
	1	2	3	4	5	6	7
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79

Продолжение таблицы 1.2

23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		

Описание шкал СОП и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли. Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садомазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций.

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности

контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами. На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации делинквентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «делинквентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации делинквентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура делинквентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу делинквентности для женского и мужского видов методики.

2. Методика склонности к суицидальным реакциям – П.И. Юнацкевич

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Позволяет выявлять лиц, имеющих склонности к суицидальным реакциям, и формировать из них группу риска. Является авторской разработкой (П.И. Юнацкевич). Вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям. Их валидизация произведена благодаря клиническим исследованиям лиц с суицидальным поведением (n= 175).

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования (ослабление мотивации дальнейшей жизни) эта склонность может развиваться.

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «Да» в регистрационном бланке, если нет – поставьте «-» в графе «Нет». Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.

1. Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?
2. Жизнь иногда хуже смерти.
3. В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.
4. Меня многие любят, понимают и ценят.
5. Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть.
6. Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.
7. Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или не найти.
8. Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?
9. Я иногда думаю о своей добровольной смерти.
10. В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.
11. Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком.
12. У меня, в принципе, нет недостатков.
13. Может быть, дальше я жить не смогу.
14. Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.
15. Чувство обреченности в итоге приводит к добровольному уходу из жизни.
16. Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.
17. Мне не нравится играть со смертью в одиночку.
18. Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.
19. Я пробовал разные способы ухода из жизни.

20. В критический момент я всегда могу справиться с собой.
21. В школе я всегда отличался (отличалась) только хорошим поведением.
22. Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение.
23. Вокруг меня достаточно много нечестных людей.
24. Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой.
25. Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение.
26. Я бы не хотел моментальной смерти после тяжелых переживаний.
27. Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война.
28. Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему хочется, даже если он выбирает смерть.
29. Если человек не умеет представлять себя в выгодном свете перед руководством, то он многое теряет.
30. Никому никогда не писал предсмертную записку.
31. Однажды пытался покончить с собой.
32. Никогда не бывает безвыходных ситуаций.
33. Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли.
34. Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела.
35. Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир.
36. Могу оправдать любой свой поступок.
37. Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал.
38. Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно.
39. Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых.
40. Однажды решался покончить с собой.
41. 41. Меня беспокоит отсутствие чувства счастья.
42. Я никогда не иду на нарушении закона даже в мелочах.
43. Иногда мне хочется заснуть и не проснуться.
44. Однажды мне было стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни.
45. Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.

Ключ шкалы лжи (L) «Да» (+): 11, 12, 18, 21, 23, 25, 29, 34, 39 «Нет» (-): 42

Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений:

$$L=N/10 \pm 0,16$$

где N– количество совпадающих с ключом ответов.

Показатели, полученные по шкале лжи, могут варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов, близкие к 0 – о низком уровне и относительно надежной (при условии $L < 0,6 \pm 0,16$) достоверности результатов обследования.

Ключ шкалы склонности к суицидальным реакциям (Sr)

«Да» (+): 1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44

«Нет» (-): 4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 32, 45

Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений:

$$Sr=N/35 \pm 0,07$$

где N– количество совпадающих с ключом ответов.

Таблица 1.3 – Оценки уровня склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка в баллах
0,01 – 0,23	Низкий	5
0,24 – 0,38	Ниже среднего	4
0,39 – 0,59	Средний	3
0,60 – 0,74	Выше среднего	2
0,75 – 1,00	Высокий	1

5 баллов – низкий уровень склонности к суицидальным реакциям;

4 балла – суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики;

3 балла – «потенциал» склонности к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью;

2 балла – группа суицидального риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям (при нарушениях адаптации возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения);

1 балл – группа суицидального риска с очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям (ситуация внутреннего и внешнего конфликта, нуждаются в медико-психологической помощи).

3. Выявление суицидального риска у детей – А.А. Кучер, В.П. Костюкевич.

Данная методика может быть использована для раннего выявления признаков суицидального поведения. Цель методики - исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у обучающихся 5- 11 классов. Форма проведения как индивидуальная, так и групповая.

Процедура проведения.

Методика включает методические инструкции, бланк ответов, интерпретационную таблицу показателей, стимульный материал – высказывания, которые испытуемый соотносит с определенными темами. Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Инструкция к тесту: Задача испытуемого соотнести предложенные высказывания с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа.

Высказывания:

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.

13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет - не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.

48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу - все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье - тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп - за то и бьют.
63. Не в бороде честь - борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.

83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взлся за гуж, не говори, что не дюж.

Интерпретация результатов

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1.4 и 1.5.

О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица 1.4 – Показатели для мальчиков

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица 1.5 – Показатели для девочек

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
-----------------------------	---------------------------	--

Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Интерпретация результатов.

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невелик, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования риска суицидального поведения подростков до реализации программы

Таблица 2.1 – Результаты диагностики исследования уровня склонности к отклоняющемуся поведению по методике А.Н. Орел

Личный код	Самоповреждающееся и саморазрушающееся поведение
БИ	61
ВП	46
ДК	43
ЕВ	58
ИМ	66
КП	22
МА	37
НЧ	40
РА	49
РГД	43
ШВ	31
ГМ	49
КА	34
КЕ	22
КМ	43
МГ	22
МТ	34
ПТ	40
УИ	49
ША	20
ЕТ	22
ТА	43
ХВ	61
ШИ	43
ШВ	46

Итого:

Высокий уровень – 16 % (4 человека).

Средний уровень – 48 % (12 человек).

Низкий уровень – 36 % (9 человек).

Таблица 2.2 – Результаты методики исследования уровня склонности к суицидальным реакциям П.И. Юнацкевич

Личный код	Шкалы лжи (L)	Уровень склонности к суицидальным реакциям (Sr)
БИ	0.10	0.51(3)
ВП	0.10	0.23 (5)
ДК	0.80	0.29 (4)
ЕВ	0.20	0.44 (3)
ИМ	0.30	0.46(3)
КП	0.30	0.25(4)
МА	0.40	0.15 (5)
НЧ	0.10	0.29 (4)
РА	0.10	0.35(4)
РГД	0.20	0.32(4)
ШВ	0.40	0.20 (5)
ГМ	0.30	0.54(3)
КА	0.20	0.23(5)
КЕ	0.20	0.29(4)
КМ	0.40	0.10 (5)
МГ	0.40	0.35(4)
МТ	0.40	0.30(4)
ПТ	0.30	0.10(5)
УИ	0.20	0.50(3)
ША	0.10	0.21(5)
ЕТ	0.10	0.20(5)
ТА	0.10	0.11(5)
ХВ	0.20	0.25(4)
ШИ	0.40	0.21(5)
ШВ	0.50	0.15(5)

Итого:

Высокий уровень – 0 %.

Выше среднего уровень – 0 %.

Средний уровень – 20 % (5 человек).

Ниже среднего уровень – 36 % (9 человек).

Низкий уровень – 44 % (11 человек).

Таблица 2.3 – Результаты методики выявления уровня суицидального риска у подростков по методике А.А. Кучера и В.П. Костюкевич

Личный код	Уровень суицидального риска
БИ	10
ВП	2
ДК	1
ЕВ	8
ИМ	8
КП	5

Продолжение таблицы 2.3

Личный код	Уровень суицидального риска
МА	5
НЧ	3
РА	6
РГД	5
ШВ	6
ГМ	9
КА	2
КЕ	5
КМ	3
МГ	5
МТ	3
ПТ	5
УИ	0
ША	0
ЕТ	0
ТА	1
ХВ	3
ШИ	0
ШВ	10

Итого:

Высокий уровень – 8 % (2 человека).

Средний уровень – 44 % (11 человек).

Низкий уровень – 48 % (12 человек).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

Описание: Данная программа рассчитана на 15 групповых занятий по 45 минут, проводимых школьным психологом для подростков, склонных к риску суицидального поведения, тенденциями к самоповреждающему поведению и с заниженной самооценкой. Цель программы – формирование у подростков позитивной адаптации к жизни, умения сознательно выстраивать и достигать относительно устойчивых позитивных отношений с родителями, сверстниками, с другими людьми и миром в целом, а также с самим собой. Занятия включают небольшие теоретические блоки (до 10 минут) и разнообразные практические упражнения (арт-терапевтические, телесно-ориентированные, когнитивные и групповые техники). Ниже представлена структура каждого занятия с указанием названия, цели, необходимого инвентаря, длительности и описанием упражнений.

Занятие 1: Привет, мир, я – человек.

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания

Время: 45 минут

Материалы: бумага и цветные карандаши/фломастеры для участников.

Упражнения:

Упражнение №1 «Необычный эпитет».

Цель: разрядить напряжение и познакомиться участникам.

Участники садятся в круг, по очереди называют свое имя и подбирают к нему необычный эпитет, например: «Меня зовут Мария, я магическая». Следующий участник так же называет свое имя и подбирает какой-нибудь интересный эпитет на первую букву своего имени.

Упражнение №2 «Мое состояние сейчас».

Цель: определить эмоциональное состояние учащихся на текущий момент.

Участникам раздаются листы бумаги и цветные карандаши. После им предлагается нарисовать, как выглядит сейчас их эмоциональное состояние. После каждый рассказывает о своем рисунке. Ведущий может задавать вопросы: почему ты изобразил именно это? Что ты сейчас чувствуешь? Хочется ли тебе изменить что-то в рисунке?

Упражнение №2 «Интервью».

Цель: узнавание друг друга участниками группы, более тесное знакомство. Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение №3: «Прилагательное на первую букву имени» Цель: знакомство участников группы, развитие уверенности в себе, формирование позитивного отношения к своей личности. Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая»

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие 2. Я и мои ресурсы

Цель – осознать, где и в чем у обучающегося сильные стороны и на что в своей жизни он может опираться для достижения цели.

Время: 45 минут

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши и фломастеры.

Ритуал приветствия. Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1: «Ассоциация»

Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы. Все сидят в круге, и ведущий говорит на ухо своему соседу любое слово, тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с этим словом, второй - третьему и т.д. Пока слово не вернется к первому.

Упражнение №2 «Позитивные мысли»

Цель: оценивание сильных сторон своей личности. Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым обучающимся будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?
5. Какими способами ты можешь сделать это сам?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение № 3 «Я умею, я могу». Карта моих достижений.

Цель: осознание своих достоинств, умений; развитие уверенности в себе. Психолог предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что качества достижений не учитывается. Оформить данную работу нужно творчески в виде «Карты достижений». Получившуюся работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях и, таким образом, укрепляла его самооценку.

Упражнение № 4 «Мое спокойствие и комфорт».

Цель: узнать место, в котором участнику комфортнее всего, осознание своего ресурсного состояния.

Психолог предлагает участникам нарисовать место или обстоятельства, в которых они чувствуют себя комфортно, спокойно, где преобладает позитивное настроение, где участник бы с удовольствием провел время.

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие 3. О негативных мыслях и аффирмациях

Цель – развитие навыков позитивного мышления и самоподдержки.

Время: 45 минут

Игра «Внимание, внимание!».

Цель: активизировать внимание, память и позитивный настрой участников в отношении друг друга.

Участники садятся в круг. Психолог сообщает правила: каждый по очереди будет в роли репортера, который делает радостное объявление о соседе слева. Первый участник берет условный «микрофон» (например, маркер) и начинает с фразы: «Внимание, внимание! Говорит и показывает... Иван Иванович!» – называя имя соседа. Далее он добавляет короткую позитивную «новость» о нем, например: «...сегодня провел замечательный урок и улыбнулся 10 раз». Затем передает «микрофон» следующему. Каждый придумывает небольшое положительное сообщение о своем соседе (важно, чтобы оно было доброжелательным и соответствовало реальным качествам или событиям, без шуток на грани). Если кто-то долго думает, психолог деликатно помогает («Напомните, у коллеги такой-то недавно была победа...»). В итоге все участники услышат о себе что-то хорошее, группа оживляется, улучшается атмосфера.

Упражнение №1 «Лови негативную мысль».

Цель: научиться замечать свои негативные автоматические мысли, которые усиливают стресс, и искать им альтернативу.

Психолог объясняет, что наши мысли влияют на эмоции: если постоянно думать «я ничего не успеваю» или «меня никто не ценит», стресс усиливается. Он предлагает каждому участнику вспомнить одну типичную негативную мысль, приходящую в трудной ситуации. Все записывают на листе по одной фразе, которая их тревожит или демотивирует (например, «У меня ничего не получается», «я не понимаю это задание»). Затем психолог совместно с группой показывает, как можно преобразовать такие мысли. Он рисует на доске колонку «Негативная мысль» и рядом колонку «Новая, полезная мысль». Желающие называют свои примеры негативных высказываний, а всей группой формулируют, как можно перефразировать мысль более позитивно или реалистично. Например, «У меня не получается» можно заменить на «Я обязательно

разберусь с этим, спрошу еще раз, мне объяснят»; «Я плохой ученик» на «Мне бывает трудно, но у меня есть успехи, и я развиваюсь». Участники переписывают для себя новые варианты мыслей. Это упражнение демонстрирует, как изменить внутренний монолог, чтобы уменьшить переживания.

Упражнение №2 «Мои помощники».

Цель: тренировать навык позитивного самопрограммирования через аффирмации (утверждения).

Психолог раздает карточки или небольшие листочки. Он объясняет правила составления эффективных аффирмаций: фразы должны быть в настоящем времени, без частицы «не», краткие и уверенные. Например: вместо «Я не буду нервничать на уроках» – «Я сохраняю спокойствие и уверенность на уроках». Участники придумывают для себя 1–2 таких «формулы», которые помогут им справиться со стрессом. Это могут быть утверждения типа: «Я ценю свои достижения каждый день», «Я умею отдыхать и восстанавливать силы», «Я спокойно реагирую на трудности». Каждый пишет свою фразу на карточке. По желанию 2–3 человека могут зачитать свои примеры вслух. Затем все встают, выпрямляются, делают глубокий вдох и несколько раз про себя повторяют свое позитивное утверждение, стараясь проникнуться его смыслом. Психолог рекомендует носить эту карточку с собой или положить на рабочем столе, чтобы регулярно напоминать себе позитивную установку.

Упражнение №3 «Ситуация успеха».

Цель: укрепить уверенность участников в своих силах через мысленное моделирование положительного опыта.

Психолог предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза. В течение 3–5 минут он мягко говорит: «Представьте, что наступает сложная для вас ситуация – например, контрольная работа или трудный разговор с родителем. А теперь вообразите, что вы действуете уверенно и спокойно. Вы контролируете ситуацию, говорите мягким, но твердым голосом, ощущаете уважение к себе. Все складывается успешно: контрольная решается, родители слушают вас. Почувствуйте удовлетворение и гордость за себя». После паузы участники открывают глаза. Психолог спрашивает, что они увидели и почувствовали. Многие отмечают, что было приятно представить благополучное развитие привычно стрессовой ситуации. Ведущий объясняет: такая визуализация – репетиция успеха – помогает затем и в реальности действовать более уверенно.

Рефлексия «Позитивный вывод».

Цель: закрепить опыт применения когнитивных техник и обменяться впечатлениями.

Каждый участник коротко отвечает на вопрос: «Какое новое позитивное утверждение или мысль я сегодня для себя беру?» Кто-то может поделиться, что понял что-то важное о своем мышлении (например, «Замечаю, как часто себя ругаю, буду стараться это менять»). Другой скажет: «Мне понравилось представлять успех – буду пробовать так перед сложными днями». Психолог хвалит группу за активность и напоминает, что изменение мыслей – процесс не быстрый, но регулярное применение этих простых техник (остановить негативную мысль и заменить ее, повторить позитивную фразу, представить хороший исход дела) со временем заметно снизит уровень стресса. Участникам предлагается практиковать это на следующей неделе и записать в дневник, какие фразы они используют.

Занятие 4. Арт-терапия как способ выражения эмоций

Цель – выразить внутреннее напряжение и негативные эмоции через творческое самовыражение.

Время: 45 минут

Материалы: Альбомные листы или ватман, цветные карандаши, фломастеры, мелки, наборы цветной бумаги, журналы, ножницы, клей (для коллажа), спокойная инструментальная музыка, распечатки мандалы.

Упражнение №1 «Линии настроения».

Цель: переключить участников на творческий лад, снять контроль и дать выход текущим чувствам через простое рисование.

Психолог раздает каждому небольшой лист бумаги и цветной карандаш (или мелок). Задача – в течение 1–2 минут свободно рисовать линии и каракули, отражающие свое нынешнее настроение. Можно водить карандашом по бумаге с разным нажимом, скоростью, выводить абстрактные узоры – как рука пойдет. Не нужно рисовать что-то конкретное, важен процесс. После завершения все смотрят на свои «линии настроения». По желанию 2–3 человека показывают свои каракули и описывают, какие эмоции или образы они в них видят («сплошные острые углы – явно раздражение», «волнистые мягкие линии – значит, я расслабился немного»). Это упражнение помогает включиться в работу с цветом и формой, не беспокоясь о художественности.

Упражнение №2 «Как выглядит мой стресс, кризис».

Цель: воплотить в образе свой кризис или стресс, чтобы лучше понять и отстраниться от проблемы.

Каждому участнику предлагается на большом листе нарисовать персонажа стресса или кризиса. Это может быть какое-то существо, предмет или абстрактный образ, символизирующий стресс, раздражение, кризисную ситуацию, безвыходное положение. Можно задаться вопросами: «Если бы мой стресс был персонажем, как бы он выглядел? Какой у него цвет, форма, выражение лица?» Участники рисуют 10 минут, создавая этого персонажа. Затем (по желанию, чтобы никого не принуждать) несколько человек представляют свои рисунки: показывают нарисованное и рассказывают, что за характер у этого образа – что он «говорит» или хочет. Некоторые рисунки могут выглядеть мрачно или забавно – группа принимает любую форму без осуждения. Психолог благодарит за поделившихся и обобщает: у стресса и кризиса, оказывается, есть разные лица – злой монстр гнева, унылое облако усталости, пустой колодец и т.д. Ведущий предлагает задуматься, зачем этому существу приходиться к человеку – возможно, он сигнализирует, что нужна помощь, отдых, изменение. Такое творческое отстранение позволяет взглянуть на проблему со стороны.

Упражнение №3 «Мандала спокойствия».

Цель: дать участникам метод быстрой эмоциональной саморегуляции через медитативное рисование.

Психолог рассказывает 2–3 минуты о том, что такое мандала (круговой симметричный рисунок) и как ее раскрашивание помогает успокоить ум. Он раздает каждому готовый шаблон мандалы (или просит нарисовать от руки большой круг и самим произвольно разделить его на секторы узорами). Затем включает тихую, приятную музыку. В течение ~7 минут все раскрашивают свою мандалу так, как им хочется, любимыми цветами. Это занятие не требует обсуждения – важно просто погрузиться в процесс. Когда время заканчивается, участники любуются получившимися узорами. Желающие демонстрируют свои мандалы группе. Обычно даже за короткое время получаются красивые цветовые композиции. Психолог спрашивает: «Какое чувство у вас при взгляде на свой рисунок?» – многие отвечают: «умиротворение», «гармония», «гордость, что сам нарисовал такое». Ведущий отмечает, что рисование мандал или раскрашивание антистресс-раскрасок – простой способ снять тревогу, который можно использовать дома.

Упражнение №4 «Коллаж ресурсов».

Цель: переключить фокус с образа стресса и кризиса на положительные аспекты жизни, которые дают силы и помогают противостоять выгоранию.

Психолог просит участников отложить рисунки своих персонажей в сторону – «мы о них не забываем, но сейчас посмотрим в другую сторону». Участники получают

большой лист бумаги, старые журналы, цветную бумагу, ножницы и клей. Задание: сделать небольшой коллаж «Мои ресурсы» – наклеить изображения или слова, которые символизируют то, что дает им энергию, радость, смысл в жизни. Это могут быть фотографии семьи, природа, любимые хобби, мечты, вдохновляющие цитаты – все, что вызывает положительные эмоции. Если нет журналов, участники могут нарисовать от руки свои ресурсы или написать списком и красиво оформить. На создание коллажа – около 10 минут (можно под спокойную музыку). Затем группа собирается и каждый кратко презентует свой коллаж или называет хотя бы один главный ресурс, который он изобразил.

Рефлексия «От стресса к ресурсам».

Цель: завершить эмоционально насыщенное занятие на позитивной ноте, зафиксировать изменения в самочувствии.

Психолог предлагает участникам взглянуть на стол: с одной стороны лежат листы с изображениями «существ стресса и кризиса», с другой – коллажи ресурсов и раскрашенные мандалы. Контраст очевиден. Ведущий спрашивает: «Как вы себя чувствуете сейчас, после творчества?» Участники делятся: многие отмечают облегчение, появление надежды, гордость за свои работы. Каждый называет одним словом свое текущее эмоциональное состояние – нередко оно более позитивное, чем в начале (например, «воодушевление», «спокойствие»). Психолог благодарит всех за смелость в выражении чувств и творчество. Он советует сохранить свои рисунки и коллажи – это отражение внутреннего процесса. Домашнее задание: если почувствуют напряжение, попробовать порисовать или покрасить что-то дома, возможно, продолжить вести дневник эмоций с рисунками.

Занятие 5. Я уникален – это моя сила

Цель – помочь участникам осознать свои сильные стороны, личностные и профессиональные ресурсы.

Время: 45 минут

Материалы: Бумага, ручки, цветные маркеры; заранее подготовленные листы с именами участников (для упражнения в группе) или стикеры.

Упражнение №1 «Комплимент по кругу».

Цель: создать позитивную атмосферу и научить участников дарить и принимать похвалу.

Группа становится в круг. Психолог предлагает выполнить цепочку комплиментов: каждый участник повернется к соседу справа и скажет ему короткий искренний комплимент. Это может быть что-то связанное с учебой («ты так красиво

рассказываешь стихотворения на уроках литературы)), с личными качествами («у тебя всегда такое спокойствие, это ценю») или даже с сегодняшним настроением («ты улыбочный, с тобой приятно рядом быть»). Сосед выслушивает и говорит: «Спасибо». Затем он в свою очередь поворачивается к следующему справа и говорит комплимент уже ему – и так далее, пока комплимент не вернется к первому участнику. В конце все получают дозу положительной обратной связи. Психолог отмечает, что хотя поначалу хвалить друг друга непривычно, но это укрепляет дружелюбие. Также важно уметь принимать похвалу – простое «спасибо» вместо обесценивания.

Упражнение № 2 «Цветок сильных качеств».

Цель: осознать и визуализировать свои положительные качества, повысить уверенность в себе.

Психолог раздает листы бумаги и цветные маркеры. Инструкция: нарисуйте цветок – нарисуйте круг (сердцевину) и вокруг него 5–7 лепестков. В центре напишите свое имя. А на каждом лепестке – одно из ваших положительных качеств или талантов. Это может быть что угодно: «терпеливость», «чувство юмора», «организованность», «креативность», «добродетель» – все, что вы считаете своей сильной стороной. Если участникам сложно назвать себя, можно работать в парах: напарник помогает назвать качества, за которые ценит учащегося. После заполнения лепестков участники могут раскрасить свой цветок по желанию. Затем все раскладывают свои «цветы» на общем столе, чтобы получилась импровизированная выставка. Каждый по желанию комментирует свой рисунок: было ли сложно вспомнить хорошие качества, какие открытия сделали. Обстановка становится очень теплой: подростки подбадривают друг друга, иногда добавляют: «А еще у тебя есть такое-то замечательное качество!». Психолог рекомендует сохранить «цветок» и чаще на него смотреть – это наглядное напоминание о вашей ценности.

Упражнение №3 «Круг признательности».

Цель: укрепить поддерживающие отношения в группе и помочь увидеть себя глазами окружающих.

Психолог заранее подготавливает для каждого участника лист бумаги с его именем (или использует листы, на которых участники только что рисовали «цветы» – можно на обратной стороне). Листы разносятся так, чтобы каждый получил не свой, а чужой лист. Затем участники передают эти листы по кругу: получив лист с чьим-то именем, человек пишет на нем 1-2 слова или короткую фразу, отражающую положительное качество или сильную сторону этого человека. Например: «Марина – очень отзывчивая» или «У Сергея отличное чувство юмора». Спустя ~30 секунд лист

передается дальше, пока не обойдет весь круг и не вернется к хозяину. В итоге каждый получает свой лист, исписанный комплиментами и хорошими характеристиками от всех членов группы. Участники несколько минут читают то, что о них написали учащиеся. На лицах, как правило, улыбки, иногда удивление. Психолог спрашивает: «Что вы почувствовали, читая эти слова?» Несколько человек делятся: кому-то стало теплее на душе, кто-то заметил качества, которых за собой не признавал. Ведущий подчеркивает, что со стороны виднее наши плюсы, и просит сохранить этот листок как «щит» против сомнений в себе – перечитывать, когда самооценка падает.

Завершение. Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? Что узнали нового о себе?

Занятие 6. Порой мне нужна поддержка

Цель – укрепление чувства сплоченности и формирования сети взаимной поддержки.

Время: 45 минут

Материалы: Клубок прочной нитки или пряжи; карточки с описанием типичных проблемных ситуаций (для группового обсуждения).

Упражнение №1 «Общие черты».

Цель: осознать, сколько общего между участниками, сблизить членов группы.

Психолог по очереди называет различные утверждения, а участники реагируют. Например: «Поднимите руку, у кого сегодня хорошее настроение», «Шагните в центр круга, если вы учитесь в школе больше 5 лет», «Похлопайте, если любите кофе» и т.д. Начинают с нейтрально-позитивных: любимый предмет, есть ли животные, предпочтения (кофе/чай, сова/жаворонок). Постепенно можно добавить связанные с учебой: «Поднимите руку, кто когда-нибудь боялся выйти к доске», «У кого было желание быть незаметным». Участники видят, что на многие серьезные вопросы руки поднимаются у нескольких, а то и у всех. Это создает чувство единства («мы не одни такие»). Также веселые совпадения (например, все любят шоколад) вызывают смех. Упражнение задает доверительный тон: мы разные, но у нас много общего опыта.

Упражнение № 2 «Паутина поддержки».

Цель: визуализировать сеть поддержки внутри коллектива и усилить чувство взаимосвязанности.

Участники становятся в круг. Психолог держит клубок ниток, берет свободный конец нитки в руку и первым делится: называет имя кого-то из круга и говорит этому человеку слова поддержки или благодарности. Например: «Настя, спасибо, что ты

всегда готова помочь с советом». Затем, держась за конец нитки, он бросает клубок Насте. Настя ловит, наматывает нитку на палец (чтобы закрепить), выбирает следующего учащегося, кому хочет сказать что-то хорошее – и перекидывает ему клубок. Так продолжается, пока нитяная «паутина» не соединит всех (каждый должен хотя бы раз получить клубок). Можно и повторно бросать тем, кто уже держит нитку, укрепляя сеть. В конце группа осторожно натягивает образовавшуюся паутину нитей. Все видят наглядно: каждый с каждым связан. Психолог комментирует: «Вот так выглядит наша поддержка – мы все связаны невидимыми нитями. Если одному плохо и он дергает ниточку – отзовутся другие». Затем участники аккуратно кладут паутину на пол. Часто после такого упражнения в коллективе ощущается эмоциональный подъем, тепло.

Упражнение № 3 «Совместный мозговой штурм».

Цель: выработать командные решения типичных проблем и увидеть ценность коллективного разума.

Психолог делит участников на небольшие подгруппы (3–4 человека). Каждая группа получает карточку с описанием гипотетической проблемной ситуации, близкой к реальности подростков. Например: «Ученик получил 2, он переживает, что на него могут наругаться дома» или «Девочка чувствует себя одиноко, с ней никто не говорит на перемене». Задача за 5–7 минут – обсудить в группе, что коллектив мог бы сделать, чтобы помочь в этой ситуации, и составить список идей. По истечении времени подгруппы озвучивают свои решения. Психолог записывает ключевые идеи на доску. Таким образом, участники генерируют банк практических мер поддержки друг друга. Ведущий подчеркивает: «Смотрите, сколько решений рождается, когда мы думаем вместе! Одному в таком положении трудно, а команда всегда может помочь найти выход». Участники сохраняют карточки с идеями как напоминание о взаимопомощи.

Упражнение №4 «Круг доверия».

Цель: углубить доверие между участниками посредством открытого выражения чувств и эмпатии.

Группа садится в тесный круг. Психолог предлагает добровольцу (или по очереди, если позволит время) поделиться искренне своими переживаниями, связанными со своим состоянием. Это может быть рассказ о том, что его больше всего пугает, или о случае, когда он чувствовал поддержку. Пока человек говорит, остальные внимательно слушают, не перебивая. После рассказа психолог благодарит его за откровенность и предлагает другим откликнуться с эмпатией: кто почувствовал то же самое, кто хочет поддержать. Например: «Спасибо, что поделился... Мне тоже знакомо

это чувство» или «Мы ценим тебя и хотим помочь, ты не один». Таким образом 2–3 человека могут выговориться. Это упражнение очень сплачивает: возникает атмосфера глубокого понимания. Иногда выступающие даже прослезятся от облегчения, чувствуя поддержку. Ведущий следит, чтобы никто не критиковал и не давал советов – только высказывали понимание и поддержку.

Рефлексия «Мы – команда».

Цель: завершить занятие укреплением чувства единства и общей борьбы с выгоранием.

Участники встают плечом к плечу или снова берутся за руки в круге. Психолог просит хором ответить на вопросы: «Мы единая команда?» – группа отвечает: «Да!»; «Мы поддерживаем друг друга?» – «Да!». Можно придумать и скандировать краткий девиз команды (например, кто-то предлагает: «Вместе – сила!», все поднимают руки и повторяют). Затем по кругу каждый говорит: «Сегодня я почувствовал поддержку, когда... (кто-то сделал то-то)» или просто «Я благодарен группе за...». Проходит обмен благодарностями или положительными наблюдениями. В конце психолог говорит: «Вы все теперь взаимосвязаны невидимыми нитями, помните об этом. Протяните ниточку помощи, если у кого-то возникнут трудности».

Занятие 7. Я за свою безопасность

Цель – освоить приемы конструктивной разрядки негативных эмоций.

Время: 45 минут

Материалы: Листы бумаги, ручки; мягкий мяч или антистресс-мяч.

Разминка «Голосовой выброс».

Цель: дать участникам простое и веселое упражнение для освобождения зажатого напряжения через голос.

Психолог предупреждает, что сейчас можно чуть-чуть пошуметь. Участники встают. Сначала все вместе делают глубокий вдох и громко выдыхают со звуком «А-а-а...», словно вздыхают с облегчением. Затем – упражнение «тихий крик»: все открывают рот, изображают лицом громкий крик, но без звука (получается беззвучно, только напряжение в лице и груди). Держат «крик» 3 секунды и резко «бросают» его, расслабляя лицо. Это выглядит комично – обычно все начинают смеяться. Можно повторить 2–3 раза. Также психолог предлагает сделать «львиный рык»: широко раскрыть рот, максимально высунуть язык и одновременно напрячь мышцы лица и рук, как когти – а затем с выдохом издать звук «rrra!», но не очень громко, больше как игра. Такое гримасничание снимает эмоциональный зажим и поднимает настроение.

Упражнение № 1 «Брось стресс».

Цель: физически выпустить наружу накопившуюся злость или раздражение безопасным способом.

Группа встает или остается сидеть в круге. Психолог показывает мягкий мяч (или небольшой свернутый плед/антистресс-игрушку). Он говорит: «Представьте, что этот мяч – весь ваш стресс или злость. Сейчас по очереди каждый сможет выбросить его». Первый участник берет мяч, сжимает его, концентрируясь на своих негативных эмоциях, затем резко бросает об пол или стену со словами, выражающими его состояние (например, «Надоело!» или просто эмоциональный звук «Ах!»). Остальные наблюдают. Затем он поднимает мяч и передает следующему. Каждый по очереди делает сильный бросок. Можно бросать несколько раз, пока не почувствуешь облегчение. Обстановка при этом рабочая, но допускается выплеск: громко хлопнет мяч, кто-то крикнет – все это разрешено. После круга психолог спрашивает, как ощущения. Обычно участники чувствуют небольшое облегчение, приток энергии. Ведущий отмечает: дома можно использовать подушку (бросить или побить кулаками) или свернутое полотенце, чтобы выбросить злость, вместо того чтобы держать ее в себе или срываться на окружающих.

Упражнение № 2 «Письмо эмоций» (неотправленное письмо).

Цель: избавиться от негативных переживаний по поводу конкретной ситуации через выразительное письмо, не опасаясь последствий.

Участники получают листы бумаги. Психолог просит вспомнить ситуацию, которая вызвала сильные негативные эмоции (злость, обиду, фрустрацию) – например, конфликт с родителем, плохая оценка. Теперь в течение ~7 минут каждому предлагается написать «письмо» виновнику или в целом по поводу этой ситуации, выплеснув всё, что накопилось. Можно не стесняться в выражениях – это письмо никто, кроме них, не увидит. Пусть напишут все, что хочется сказать – упреки, требования, любые слова. Это может быть эмоциональный хаотичный текст – важно дать выход чувствам. По окончании письма психолог предлагает символически избавиться от него: скомкать лист и выбросить (или порвать на мелкие кусочки). Участники с видимым облегчением рвут свои письма. Психолог уточняет: «Как вы себя чувствуете теперь, после написания и уничтожения письма?» Многим становится легче, злость утихает, приходит успокоение. Ведущий объясняет, что данную технику можно использовать самостоятельно в любой момент, когда переполняют эмоции – бумага все стерпит, а вам станет легче.

Упражнение № 3 «Успокаивающее дыхание и счет».

Цель: освоить простую технику быстрого успокоения после эмоциональной разрядки, вернуть состояние равновесия.

После интенсивных упражнений психолог приглашает всех сесть, прикрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Он предлагает метод «квадрат»: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 4 счета – выдох на 4 счета – пауза (без воздуха) 4 счета. Участники вместе с ведущим делают несколько циклов этого квадратного дыхания. Затем плавно переходят на обычное дыхание. Еще один элемент: добавить счет про себя от 10 до 1 на выдохах, представляя, как с каждым выдохом тело успокаивается. Через 2 минуты все открывают глаза. Психолог спрашивает, стало ли более спокойно. Большинство кивают. Ведущий отмечает: важно не только выпустить пар, но и уметь себя «собрать» обратно, успокоиться. Теперь, когда участники научились и выплескивать эмоции, и затем успокаиваться, они лучше подготовлены к реальным ситуациям, где нужно быстро отреагировать, а потом вернуть себе баланс.

Рефлексия «Эмоции под контролем».

Цель: обсудить опыт выражения эмоций и закрепить выводы о его пользе.

Психолог предлагает участникам по желанию поделиться одним инсайтом или ощущением: «Что для вас было самым полезным сегодня?» Кто-то может сказать: «Никогда бы не подумала, что бросить мяч так помогает снять злость», другой: «Письмо – классная штука, сразу легче на душе». Психолог акцентирует, что негативные эмоции сами по себе не плохи – плохо, когда они копятся внутри. Теперь в арсенале подростков есть несколько способов экстренной эмоциональной разгрузки. В завершение каждый называет одним словом свое текущее состояние («спокойный», «облегчение», «ясность», «устал, но легче»). Ведущий рекомендует в будущем, чувствуя раздражение или гнев, находить возможность реализовать их безопасно: выйти пройтись и подышать, написать в черновик все обиды, дома побить подушку или покричать, а главное – потом восстановить равновесие дыханием.

Занятие 8. Забота о себе

Цель – познакомить участников с вариантами заботы о себе, создать свое безопасное место.

Время: 45 минут

Материалы: маленькие песочницы по количеству учащихся, фигурки

Разминка «Я цветное облако»

Цель: выяснить эмоциональный настрой учащихся, настроить на творческий лад.

Психолог предлагает участникам пофантазировать. Представить, что сейчас все они облака на небе. Далее предлагается высказаться учащимся, с каким облаком они ассоциируют себя. Какого оно цвета, как оно выглядит, пушистое оно или не очень. По кругу каждый делится своими мыслями.

Упражнение № 1 «Забота – это...»

Цель: сформировать у учащихся понятие заботы о себе и какой она бывает; выяснить, как учащиеся заботятся о себе.

Психолог предлагает по очереди сказать ассоциацию к словосочетанию «забота о себе». Как подростки понимают это? После того как последний участник договорил, ведущий предлагает подумать и сказать, а как конкретно каждый заботиться о себе? Как он делает это и что делает? После завершения дается пояснение, что забота о себе бывает разной и включает много аспектов. Например, это может быть гигиена, занятие спортом, финансовая подушка, режим сна, правильное питание, принятие витаминов.

Упражнение № 2 «Мое безопасное место»

Цель: определить безопасное место каждого из участника; создать его.

Психолог раздает песочницы. Дает пояснение: «Сейчас перед вами песочница. Это ваше личное безопасное место, место, где вы можете позаботиться о себе. Это место, где вам комфортно и спокойно. С помощью фигурок вам предлагается создать его. Вы можете делать его таким, каким захотите сами». Дается 20 минут на создание своего места. После этого желающие могут поделиться своим местом, что туда поставили, почему для них это важно. Предлагается сфотографировать свое место и поставить его на обои или распечатать фотографию, чтобы учащийся знал, что его место всегда рядом с ним. Он может там «оказаться», когда захочет сам.

Рефлексия «Заботиться о себе важно»

Цель: обсудить важность заботы о себе; закрепить выводы занятия.

Психолог задает группе вопрос: считаете ли вы важным заботиться о себе? Почему? После завершения обратной связи дается домашнее задание: заботиться о себе по-новому, добавлять новые способы заботы о себе (новая привычка, постепенно налаживать режим сна, питания и т.д.).

Занятие 9. Я есть

Цель – изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Время: 45 минут.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры; карточки с заповедями.

Разминка «Мое настроение»

Цель: приветствие друг друга, настрой на групповую работу.

Упражнение № 1 «4 персонажа»

Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира. Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка

Упражнение № 2 «Волшебный магазин»

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, в котором каждый в обмен на одни свои качества (ум, смелость, честность, лень, занудство, равнодушие), может получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии ребята делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т.д.

Упражнение № 3 «Десять заповедей неудачника»

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности
Группа делится на подгруппы из 3 человек.

Каждая подгруппа получает карточку с заповедями неудачника. Нужно переформулировать их и получить инструкцию «Как стать уверенным». Каждая подгруппа представляет свои варианты.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? Что вы узнали нового о себе?

Занятие 10. Карта моих желаний

Цель – создание карты своих желаний, позитивный настрой участников на дальнейшее их будущее.

Время: 45 минут.

Материал: листы А3, вырезки из журналов, фотографии, наклейки, цветные фломастеры, карандаши, картинки с разными предметами, объектами (машины, дом, телефоны и т.д.)

Разминка «Настроение как погода»

Цель: установление контакта с участниками.

Психолог приветствует учащихся и предлагает назвать каждому свое настроение как погоду, например: «Сегодня мое настроение похоже на солнечный день, тепло, не жарко».

Упражнение «Карта желаний»

Цель: осознать свои истинные желания, создание позитивного настроя, построение целей на будущее.

Участники берут листы А3 и благодаря вырезкам из журналов, различным наклейкам, картинкам, фотографиям, фломастерам и карандашам создают свою карту желаний. Что они хотят видеть в своей жизни. На задание им дается 30 минут. После этого происходит обсуждение карт желаний. Задается вопрос: Какое свое желание из представленных они могут реализовать в ближайшее время?

Завершается занятие обратной связью учащихся.

Занятие 11. Я – это ценность

Цель – закрепление полученного опыта, формирование личного плана и завершение групповой работы.

Разминка «Круг энергии».

Цель: встряхнуть группу и зарядиться позитивом в финальный день.

Участники встают в круг. Психолог предлагает по очереди каждому показать какое-то бодрое движение или жест, который выражает радость или силу. Например, один хлопает над головой, другой пританцовывает, третий делает «фонтан» руками – что угодно. Весь круг дружно повторяет за каждым его движение и вместе издает радостный звук (ууух, да, ура! и т.д.). Затем ход переходит к следующему. Круг проходит 1-2 раза, пока все не повеселятся вдоволь. Такое взаимодействие раскрепощает и напоминает, сколько у группы сплоченности и веселой энергии.

Упражнение № 1 «Автопилот».

Цель: осознание своих устремлений.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например, «Я уверен в

себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение № 2 «Пожелания друг другу».

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Каждый участник пишет на листке свое имя и фамилию. Далее листки передаются по кругу, каждый из участников пишет пожелания на каждом листке.

Упражнение № 3 «Конверты с именами».

Психолог кладет на стол конверты с именами участников. Каждый участник пишет пожелания остальным (обязательно каждому) и вкладывает в конверты. Ведущий повторяет, чтобы количество пожеланий в конвертах совпало с числом участников, потом запечатывает их и вручает тому, кому они адресованы.

Ритуал завершения «Единое целое».

Цель: символически завершить совместный путь, подчеркнуть достигнутое единство и позитивно попрощаться.

Психолог ставит в центр круга зажженную свечу (или использует другой символ – например, общий плакат с отпечатками ладоней участников, сделанный заранее). Он говорит: «Эта свеча – символ нашего общего света, который разгорелся за время встреч. Пусть он продолжает гореть в вашей жизни ярко». Участники берутся за руки вокруг свечи. Несколько секунд молчат, вспоминая весь путь. Затем по сигналу все вместе дуют – свеча гаснет. Психолог объявляет программу завершённой, но отмечает, что группа поддержки никуда не девается: «Вы всегда можете обратиться друг к другу. Мы команда». В конце все обнимаются или жмут руки, если это принято, и расходятся воодушевленные, с ощущением обновления и единения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

Таблица 4.1 – Результаты вторичной диагностики исследования уровня склонности к отклоняющемуся поведению по методике А.Н. Орел

Личный код	Самоповреждающееся и саморазрушающееся поведение
БИ	40
ЕВ	40
ИМ	40
КП	20
МА	22
РА	37
РГД	20
ШВ	20
ГМ	22
КЕ	20
МГ	20
ПТ	22
ШВ	43

Итого:

Высокий уровень – 0 %.

Средний уровень – 31 % (4 человека).

Низкий уровень – 69 % (9 человек).

Таблица 4.2 – Вторичные результаты методики исследования уровня склонности к суицидальным реакциям П.И. Юнацкевич

Личный код	Шкалы лжи (L)	Уровень склонности к суицидальным реакциям (Sr)
БИ	0.10	0.29 (4)
ЕВ	0.10	0.30 (4)
ИМ	0.20	0.29 (4)
КП	0.20	0.19 (5)
МА	0.30	0.20 (5)
РА	0.30	0.20 (5)
РГД	0.10	0.10 (5)
ШВ	0.10	0.15 (5)
ГМ	0.10	0.28 (4)
КЕ	0.20	0.10 (5)

Продолжение таблицы 4.2

Личный код	Шкалы лжи (L)	Уровень склонности к суицидальным реакциям (Sr)
МГ	0.10	0.20 (5)
ПТ	0.20	0.13 (5)
ШВ	0.20	0.15 (5)

Итого:

Высокий уровень – 0 %.

Выше среднего уровень – 0 %.

Средний уровень – 0 %.

Ниже среднего уровень – 31 % (4 человека).

Низкий уровень – 69 % (9 человек).

Таблица 4.3 – Вторичные результаты методики выявления уровня суицидального риска у подростков по методике А.А. Кучера и В.П. Костюкевич

Личный код	Уровень суицидального риска
БИ	4
ЕВ	3
ИМ	3
КП	1
МА	1
РА	2
РГД	2
ШВ	1
ГМ	3
КЕ	1
МГ	0
ПТ	1
ШВ	3

Итого:

Высокий уровень: 0 %.

Средний уровень: 0 %.

Низкий уровень: 100 % (13 человек).

Таблица 4.4 – Расчет t-критерия Стьюдента в программе Statistica до и после проведения программы по психологической коррекции риска суицидального поведения подростков

	T-test for dependent Samples (Spreadsheet1)										
	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Кучер Костюкевич vs. Куче	6,69231	1,92308	7,34943	24	0,000000	13	13	2,01596	1,187542	2,882	0,078938
СОП 1 vs. СОП2	43,15385	28,15385	2,90775	24	0,007718	13	13	15,77364	9,856015	2,561	0,116869
Юнацкевич 1 vs. Юнацкеви	3,69231	4,69231	-5,30723	24	0,000019	13	13	0,48038	0,480384	1,000	1,000000