



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция склонности к суицидальному поведению
у подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

64,04 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«18» 06 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510 099 5 1
Фазылова Расима Рамдисовна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент
Терехова Галина Владимировна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ	
1.1. Проблема суицидального поведения личности в теории психологии...	8
1.2. Особенности суицидального поведения у подростков.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков.....	23
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	38
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков.....	43
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования склонности к суицидальному поведению у подростков.....	48
3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков.....	82

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что на данном этапе развития самоубийства стали одной из наиболее важных проблем современного общества. В России суицидологические факторы до сих пор относятся к категории экстремально критических. За счет неблагоприятных политических и социально-экономических событий, которые постоянно происходят в обществе, увеличивается ощущение неуверенности в будущем дне и растет чувство страха. Людям, прежде всего, необходима, безопасность и стабильность.

Причиной же каждого убийства среди молодежи является личная трагедия и безысходность, при которой страх перед жизнью становится сильнее смерти. Согласно статистическим данным, около 62% всех подростковых самоубийств совершено из-за неблагополучия или семейных конфликтов, а также страха перед насилием со стороны взрослых и бестактным поведением некоторых учителей, разного рода конфликтами с одноклассниками, друзьями и черствостью современного общества.

Изучая проблему суицида подростков, можно обнаружить, что в большинстве случаев подростки решались на подобный шаг и оказывали, таким образом, протест бездушию, жестокости и безразличию взрослых. Обычно, решают покончить жизнь самоубийством те подростки, которые крайне ранимы по своему характеру, которые страдают от ощущения одиночества и собственной ненужности, а также те, кто рано утрачивает смысл жизни. За счет своевременно оказанной поддержки, психологического участия, вовремя оказанного подросткам в сложных условиях, можно избежать столь страшной трагедии.

Однако, работа, связанная с предупреждением самоубийств, часто затрудняется за счет низкого уровня подготовки к ней, а также поверхностного отношения к подобным явлениям.

Проблемой изучения суицидального поведения занимались многие ученые, в частности, подростковые суициды исследовались А. Г. Амбрумовой, С. В. Бородиным, Ю. М. Бубновым, В. Т. Лекомцевым, А. С. Михлиным, Е. А. Панченко, Н. В. Ярошенко и др. Феномен суицида широко используется для обозначения вида девиантной активности в совокупности с особенностями взаимодействия личности со средой (В. Д. Менделевич, Е. М. Вроно, Н. А. Ратинова, Е. Г. Трайнина и др.). Ученые рассматривали медицинские, психологические и правовые аспекты проблемы, в них содержатся научные идеи, имеющие отношение к нашему исследованию: идея о связи подросткового суицидального поведения с другими отклонениями (Л. И. Постовалова, Э. А. Чомарян); с особенностями его возраста (А. Г. Амбрумова, А. А. Александров, Е. М. Вроно, Н. А. Жезлова; Л. Э. Комарова, А. Е. Личко, Н. А. Ратинова, Е. Г. Трайнина, В. А. Хайкин); с дезадаптацией (Н. Д. Кибрик, В. М. Кушнарев, Л. Г. Магурдумова). Идея о необходимости междисциплинарного подхода к профилактике самоубийств имеет для нас методологическую значимость (А. Г. Амбрумова, С. В. Бородин).

Несмотря на то, что в последние годы психолого-педагогические аспекты профилактики суицидального поведения приобрели особое значение, исследований такого рода очень мало. Работы Е. М. Вроно, С. С. Степанова о возможности профилактики склонности к суицидальному поведению подростков; А. Н. Волковой, А. А. Кучер о психолого-педагогической диагностике его суицидальных намерений; исследования Н. В. Малютиной о влиянии нежелательного ребенка на его суицидальные намерения в подростковом возрасте.

Достаточно частым явлением выступает стремление связывания самоубийства с психическими отклонениями у лиц, которые совершили его. Несмотря на существование данного распространенного мнения, согласно результатам разного рода исследования, большая часть совершенных самоубийств совершается психически здоровыми людьми. Так проблема

склонности к суицидальному поведению у подростков в деятельности педагога-психолога является актуальной.

В соответствии с вышеизложенным, была определена тема выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция склонности к суицидальному поведению у подростков».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

Объект исследования: суицидальное поведение у подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция склонности к суицидальному поведению у подростков.

Гипотеза: склонность к суицидальному поведению у подростков, возможно снизится, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи:

1. Раскрыть проблему суицидального поведения в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности суицидального поведения подростков.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции суицидального поведения подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции суицидального поведения подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по коррекции суицидального поведения для педагогов, родителей и подростков.

Методология и методика исследования. Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие научные методы:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение решений проблемы исследования в психолого-педагогической литературе, целеполагание, моделирования.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой», «методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона», «методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» (П.И. Юнацкевич).

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №118 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 обучающихся 8 класса.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Проблема суицидального поведения личности в теории психологии

Суицидальным поведением называют вариант поведения личности, который характеризуется осознанным стремлением покончить с жизнью; внутренние и внешние формы психических актов, обусловленные идеей лишения себя жизни. Мотив таких действий – избавление от психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни [9, с.10].

Суицидальное поведение – это умышленное действие, основанное на убеждениях о лишении себя жизни. В систему рассматриваемого поведения входят:

- собственно суицидальные действия;
- суицидальные проявления (мысли, намерения, чувства, утверждения, намеки).

Таким образом, суицидальное поведение реализуется одновременно во внутреннем и внешнем планах [22, с. 65].

Возраст имеет существенное влияние на характеристики суицидального поведения. Например, подростковый период в жизни человека считается кризисным и в данном возрасте часто проявляется повышенная суицидальная готовность.

Выготский Л. С. выделяет следующие характерные черты подросткового возраста:

- появление самоанализа, ведущее к самоанализу;
- появление особого интереса к своему опыту;
- неудовлетворенность внешним миром;
- уход в себя;

- появление чувства исключительности;
- стремление к подтверждению самости;
- противостояние другим, конфликты с ними.

Вышеперечисленные изменения в личности подростка, могут привести к различным отклонениям в поведении, включая суицидальное поведение.

Также выделены некоторые характерные особенности рассматриваемого возраста А. Г. Амбрумовой и Л. Я. Железняковой [4, с. 124]:

1. Недостаточно адекватная оценка своих действий. (понятие «смерть» в этот период обычно воспринимается очень абстрактно, как нечто временное, похожее на сон; у подростков нет четких границ между истинно суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным актом).

2. Легкомыслие, мимолетность и незначительность мотивов, которыми суициденты объясняют свои мотивы.

3. Суицидальные попытки напрямую не связаны с наличием и характером симптомов; чрезвычайно важная роль отводится влиянию окружающей среды.

4. Самоубийства в первую очередь связаны с некоторыми видами девиантного поведения: бегством из дома, прогулами школы, ранним курением, конфликтом с родителями и так далее [10, с. 32].

Рассмотренные выше особенности подросткового возраста, как говорилось ранее, являются основными причинами девиантного поведения подростков и как следствие суицидального поведения.

Личко Е.А. выделяет три вида суицидального поведения – это демонстрационный, аффективный и истинный [32, с. 21].

По мнению Е.В. Змановской характерными особенностями для суицидального поведения являются, собственно, сами суицидальные действия и суицидальные проявления (мысли, намерения, чувства).

Е. В. Змановская считает, что суицидальные действия предполагают наличие суицидальной попытки либо завершеного суицида.

Попытка суицида (обратимая и необратимая) – это преднамеренные действия, направленные на лишения себя жизни, не приведшие к смерти. Завершенный суицид – это преднамеренные действия, закончившиеся летальным исходом. Проявлениями суицидальных намерений являются, суицидальные мысли, идеи, а также суицидальные наклонности, включая планы и намерения. Пассивные суицидальные мысли основаны на фантазиях о собственной смерти, при этом исключая акт лишения себя жизни. Суицидальные намерения представляют собой активную форму проявления суицидальности, и они активизируются и проявляются в ситуации готовности к прямому переходу во внешнее поведение с волевым компонентом [25, с. 67].

Внезапное изменение привычного стереотипа жизни способно приводить к сложностям адаптации к новым социальным условиям, а неспособность индивида выработать адекватные ситуации поведенческие стереотипы способствуют развитию дезадаптивных реакций, в том числе суицидального поведения [33, с. 17].

В рамках психопатологического подхода суицид рассматривается как проявление острых и хронических психических расстройств. Так, А. Е. Личко подчеркивается, что суицидальное поведение в подростковой среде является проблемой пограничной психиатрии. Несмотря на то, что между конкретными психическими расстройствами и суицидальным поведением не выявлена достоверная взаимосвязь, при этом суицидальный риск при отдельных патологических расстройствах и депрессии выше. Несмотря на наличие связи между суицидальным поведением и психическими расстройствами аффективного характера, многие ученые полагают, что склонность к суицидальному поведению наблюдается как у лиц с психическими заболеваниями, так и у здоровых людей, находящихся в психотравмирующей ситуации. А. Е. Личко выявлена взаимосвязь между

суицидальным поведением и типом акцентуации подростка: интероидный, неустойчивый и гипертимный типы акцентуации предопределяет суицидальные демонстрации, сенситивный и циклоидный типы – сочетаются с покушениями на суицид [32, с. 23].

Социально-психологические концепции трактуют суицидальное поведение с позиций обусловленности социально-психологическими и индивидуальными факторами. А. Г. Амбрумова определяет суицидальное поведение как последствия социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта. Ученая считает, что дезадаптация, представленная лимитирующей (непатологической) и трансформирующей (патологической), способны принимать парциальные и тотальные формы. В ситуации наличия экстремальных нагрузок, обостряемых невротами, возрастает вероятность формирования патологических форм адаптации, при которых происходит качественная трансформация адаптационного процесса. По мнению А. Г. Амбрумовой, это характерно для пограничных расстройств, при которых наблюдается деформация ценностно-ориентационной и коммуникативной деятельности с общим снижением интенсивности адаптационного процесса. Дезадаптация – одно из условий возможного суицида. В соответствии с этим А. Г. Амбрумовой при определении динамики социально-психологической дезадаптации, выделены две фазы: предпозиционная (наличие дезадаптации) и суицидальная [3, с. 38].

Существуют факторы, побуждающие появление суицидальных намерений и также есть факторы, которые препятствуют возникновению таких намерений. По мнению Э. С. Шнейдмана факторами препятствующими формированию суицидальных намерений являются такие, как наличие эмоциональной привязанности к кому-либо; ответственность сформированная семейным окружением; чувство долга, понятие о чести; важность мнения близких, имеющих негативное отношение к суициду; наличие жизненных планов, целей в жизни; забота о

своем здоровье; понимание наличия неиспользованных возможностей; присутствие эстетических критериев мышления; понимание происхождения конфликтов; наличие моральных и духовных ценностей [64, с. 163].

Психологические концепции суицидального поведения представлены психодинамической, экзистенциально-гуманистической и бихевиоральной моделями. З. Фрейд как основоположник психодинамического направления, при формулировке первой теории суицидального поведения утверждал, что в основе суицидального поведения кроется подавленное желание убить кого-то, например, при депрессиях, гнев, направленный на любимого человека, перепроецируется на самого себя. Фрейд признавал наличие у человека двух влечений – инстинкт жизни (Эрос) и влечение к смерти, разрушению (Танатос) [31, с. 105].

Юнг К. Г., также являясь представителем аналитической психологии, при рассмотрении суицида отмечал бессознательное стремление индивида к духовному перерождению. Дж. Хиллман, будучи последователем К. Г. Юнга, суицид описывает как законный способ обретения смерти, которая освобождает фантазии души.

Согласно К. Хорни возникновение склонности к суициду обусловлено наличием детской зависимости и прочно устоявшегося чувства неполноценности, а также как результат несоответствия человека общественно признанным стандартам. По мнению К. Хорни, суицид представляет собой синтез личностных характеристик и факторов среды [61, с. 102].

Адлер А., основатель индивидуальной психологии, суицид рассматривает как результат кризиса, формируемого в процессе поиска способов преодоления индивидом комплекса неполноценности, что приводит к регрессии, крайней стадией которой является суицид.

Берн Э. являясь основателем транзактного анализа, объясняет склонность к суицидальному поведению процессом закладывания и формирования жизненного сценария, который закладывается в детском возрасте, и его особенности обусловлены отношением к жизни и к самому ребенку его значимым окружением.

Представители бихевиорального направления при рассмотрении генеза суицидального поведения оперируют понятием «рефлекс цели» как основной формы энергии, соответственно, торможение рефлекса цели приводит к самоубийствам. Г. С. Салливан отмечает, что при возникновении угрозы безопасности вследствие неразрешенного кризиса конфликт и тревога становятся невыносимыми для человека. Состояние депрессии делает привлекательной альтернативу совершения суицида, который является отражением перенаправленного внутрь себя негативного отношения к окружающему миру [Цит. по: 51, с. 90].

Суицидальное поведение формируется и определяется конкретными механизмами, сопровождающимися мыслями, идеями, эмоциональными переживаниями, а также планами и намерениями. Суицидальные мысли – это стадия пассивных суицидальных мыслей, которая характеризуется идеями, фантазиями о собственной смерти. Степень суицидальных замыслов – активная форма суицидального поведения, тенденция к суициду, нарастающая в процессе составления плана его реализации, определение методов и способов, времени и места суицида. Степень суицидальных намерений, характеризуется не только замыслом, а также присоединением к нему волевых усилий, которые побуждают к внешним действиям.

Внешними формами проявления суицидального поведения являются суицидальные попытки, как завершённые, так и не завершённые [20, с. 60]. Суицидальной попыткой можно считать действия, направленные на преднамеренное и осознанное лишение себя жизни, которое не доведено до конца по различным причинам. При суицидальных попытках суицидент

совершает демонстративные действия, зная о безопасности применяемой им попытке. Суицидальная попытка проходит в своем развитии обратимую и необратимую фазы. В зависимости от данных фаз в каждом конкретном случае может быть переход от суицидальных наклонностей к попытке самоубийства, а может и не быть.

Таким образом, суицидальное поведение является многофакторным феноменом, генез которых обусловлен сложным соотношением клинических, генетических, социально-средовых, социально-психологических, индивидуально-личностных, психопатологических и других факторов, что необходимо учитывать при разработке программы профилактики суицидального поведения.

1.2. Особенности суицидального поведения у подростков

Подростковый возраст (от 11-12 до 16-17 лет) является периодом окончания детства и перехода к взрослости. Анализируя суицидальные проявления подростков, исследователи приходят к выводу, что склонность к суицидальному поведению в этот возрастной период имеет много схожего с поведением у взрослых, и в то же время имеет возрастные особенности, обусловленные спецификой физиологических и психологических процессов растущего организма, формирующейся личности [39, с. 134].

Сравнивая себя с взрослыми и младшими школьниками, подросток приходит к выводу, что он уже не ребенок, он начинает считать себя взрослым. Подросток добивается, чтобы окружающие его люди признавали его взрослость и самостоятельность; стремится к независимости, признанию своих прав, общению со сверстниками, «группированию».

Основным противоречием подросткового возраста является стремление школьника к признанию взрослыми себя как личности и при этом отсутствие у него реальных возможностей самоутверждения в мире взрослых.

По причине незрелости и отсутствия жизненного опыта подростку часто, кажется, даже незначительная конфликтная ситуация безвыходной и по этой причине она становится суицидоопасной. Отягощенный семейный анамнез имеет большое значение. Суицидогенными составляющими семейного воспитания являются: чрезмерная опека, авторитарность родителей, низкий уровень культуры и родительского воспитания. Конфликты с членами семьи чаще всего связаны с неприятием подростком системы ценностей старшего поколения [37, с. 95].

Осознание себя взрослым – психологический симптом перехода к подростковому возрасту. В биологическом аспекте такими симптомами является половое созревание, так называемая «гормональная буря».

Поскольку подросток остается школьником, учебная деятельность по-прежнему является для него актуальной, однако, наиболее значимым для него становится общение со сверстниками. Общение, осознанные пробы выстраивания отношений с другими людьми, поиски друзей, конфликты и их разрешение, смена компаний и т.д. становятся самостоятельной областью жизни подростка. В сообществе сверстников находит свою реализацию главная потребность подростка – найти в обществе свое место [29, с. 16].

Таким образом, в аспекте проблемы формирования суицидального поведения важно учитывать психологические особенности подросткового возраста [26, с. 172-174]:

- интенсивное половое созревание, физиологическая перестройка организма, приводящая к переживаниям по поводу собственной внешности, повышенная утомляемость;
- неустойчивость эмоциональной сферы, проблемы с эмоциональной саморегуляцией, частая смена настроения, чувство подавленности, депрессивные симптомы;
- стремление к самоутверждению своей самостоятельности и индивидуальности, трудности или конфликтный характер

взаимоотношений с взрослыми, негативизм, склонность к упрямству, бунту против запретов, авторитета возраста, безразличие к оцениванию успехов;

- общение со сверстниками, как приоритетная деятельность, важность успешного освоения новых норм поведения и отношений с людьми, завоевания признания со стороны сверстников, необходимость друга, «своей» компании;

- формирование характера, самооценки, возможности формирования заниженной или завышенной самооценки;

- возможное возникновение акцентуаций характера и социальной дезадаптации;

- отсутствие реальной самостоятельности, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;

- развитие логического, абстрактного мышления, критичность мышления, способность к теоретическим размышлениям, к самоанализу;

- становление мировоззрения, формирование круга значимых и отвергаемых ценностей, стремление к установке собственных правил, поиск своего места среди других;

- затруднения в области самоконтроля и планирования деятельности;

- склонность к риску, проявлениям агрессии, как приемам самоутверждения;

- «чувство взрослости», стремление быть самим собой и в то же время быть вместе с друзьями, быть, как они;

- стремление к самопознанию, саморазвитию;

- возникновение социального сознания, самоопределение;

- стремление к лидерству в группе сверстников, чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, следование за модой и идеалами подростковой группы;

– стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде, острая потребность в признании и самоутверждении, деление мира на «своих» и «чужих».

Стремительные изменения, происходящие в личности подростка, могут вызывать различные отклонения в поведении, суицидальные тенденции. Подростковый возраст часто называют «стрессом развития», подчеркивая скорость изменений.

Выготский Л. С. выделял, как особенность подросткового возраста, несовпадение полового, общеорганического и социально-культурного созревания, приводящее к интроспекции, возрастающее внимание к собственным переживаниям, напряженные отношения с окружающим миром, замкнутость, возникновение ощущения своей уникальности, желание самоутвердиться, за счет противопоставления себя окружающим и рождающиеся по этой причине конфликты с ними [Цит. по: 8, с. 13].

В качестве причин подростковых суицидов в литературе называются конфликты в личной жизни, чувство одиночества, влияние искусства, неразделенные чувства, гомосексуальная ориентация, разрушение этнических традиций, генетическая предрасположенность [18, с. 63].

Суицидальные поведенческие реакции подростков могут быть следствием заострений, акцентуаций характера, повышенного уровня экстремальности поведения, нарушений адаптивности к условиям социальной среды, восприятия мира в узком диапазоне отрицательных переживаний [41, с. 16].

Одной из отличительных особенностей подросткового периода является возникновение интереса к теме смерти, появление мыслей о смысле жизни, интерес к философским проблемам в этой области.

Мотивация суицидального поведения подростков также отличается своеобразием. Им характерны неопределенность и многообразие пресуицидальных переживаний, что затрудняет распознавание угрозы самоубийства. Часто суицидальное поведение у подростков

характеризуется замаскированной под гиперактивность депрессией. Суицидоопасной является категория подростков, отличающихся нравственными устоями, идеализацией любви и сексуальных отношений. Мотивацией к суицидальному поведению выступают повышенное беспокойство, тревожность, низкий уровень оптимизма, ощущение одиночества, потеря близкого человека, развод родителей, несчастная любовь, оскорбленная гордость и самолюбие, страх наказания, желание отомстить, сексуальное и физическое насилие [42, с. 2].

Суицидальные действия у подростков чаще носят демонстративный характер и нередко могут иметь черты «суицидального» шантажа. Б. Н. Алмазовым были исследованы мотивы суицидального поведения (самопорезы): только 4 % подростков имели мысли суицидального характера, у 30 % суицидальное поведение было вызвано ссорой со сверстниками, у 20 % проводился обряд «породнения кровью», у 20 % самопорез был демонстрацией показной смелости перед сверстниками и сверстницами. 15 % подростков признаны психически здоровыми, у остальных диагностированы психический инфантилизм, пограничная умственная отсталость, у 50 % подростков – акцентуация характера [49, с. 25].

Важно отметить, что частота законченных суицидов среди подростков невелика, она немного превышает 1 % от всего количества суицидальных действий. Дифференцировать покушения и демонстративные суицидальные попытки у подростков бывает достаточно трудно. Подростки также, как и взрослые люди склонны к демонстративному и истинному суицидальному поведению [53, с. 66].

Чаще подросткам свойственно демонстративное суицидальное поведение с намерением привлечь к себе внимание, во избежание наказания, напугать врагов. Не умея учесть реальные обстоятельства, подросток нередко завершает демонстрацию суицидом.

У подростков с акцентуациями характера может возникнуть в качестве острой психогенной реакции аффективное суицидальное поведение. Аффективные суицидальные реакции протеста происходят в одиночестве, и в случае неудачной попытки суицида вызывают у подростка чувство стыда и желание их скрыть [62, с. 126].

При депрессивных состояниях различного происхождения часты случаи истинного суицидального поведения, когда подросток долго вынашивает намерение покончить с собой, планирует меры предотвращения препятствий этому. При этом сила желания смерти у подростков может быть различной.

Депрессивные подростки находятся в зоне повышенного суицидального риска, а также подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками; свидетели суицидов; подростки, уже совершавшие суицидальную попытку; одаренные дети; неуспевающие подростки; беременные девочки; подростки, жертвы насилия [7, с. 73].

Важнейшей особенностью суицидального поведения подростков является депрессия, проявляющаяся в этом возрасте с определенной спецификой. Психологами определены различные виды подростковой депрессии [19, с. 14].

При делинквентном варианте происходит быстрое развитие несвойственных для данного ребенка поведенческих расстройств, выражающихся в грубости и непослушании взрослым, особенно родственникам и педагогам. Агрессия и злость у подростка в течение нескольких недель и даже месяцев вынуждают его отдаляться от близких, усиливают чувство одиночества и беспокойства, вызывают аутоагрессивное поведение.

При ипохондрическом варианте подростковой депрессии незначительные соматические нарушения сочетаются с большим количеством жалоб, что свидетельствует о переоценке переживаний.

В случае астенопатического варианта депрессии у подростка снижается успеваемость, утрачиваются прежние интересы, возникают мысли о суициде.

Когда у подростка болезненно подавленное настроение, чувство безнадежной меланхолии, когда его поза малоподвижна, когда у него печальное выражение лица, тихий голос, говорят о меланхолической депрессии [47, с. 36].

Особенностью формирования у подростков суицидального поведения является влияние на него «суицидально опасной референтной группы», это могут быть молодые люди с проблемами в межличностных отношениях, интроверты, употребляющие алкоголь или наркотики, подростки с девиантным или делинквентным поведением, имеющие склонность к физическому насилию, лица, пострадавшие от унижений или трагической утраты и т.д. [21, с. 164].

Амбрумова А. Г. и Железнякова Л. Я. выделили особенности суицидального поведения у подростков, как неправильная оценка собственных действий, легкомыслие, влияние окружения и девиантное поведение, подражание [4, с. 93].

Амбрумова А. Г. и Вроно Е. М. охарактеризовали типы суицидоопасных реакций подростков в различных ситуациях [3, с. 95]:

1. Реакция депривации, обусловлена отсутствием интересов, эмоциональной вовлеченности, замкнутостью, наличием негативных переживаний, чаще всего возникает у подростков из неблагополучных семей или со склонностью к авторитарному воспитанию.

2. Эксплозивная реакция, свойственна подросткам с девиантным поведением, склонным к агрессии, высокими требованиями к окружающим, желанием занимать лидирующие позиции, доказать свою правоту.

3. Реакция самоуничтожения, может возникать у педагогически запущенных подростков, с низким уровнем развития интеллекта,

эмоциональной нестабильностью, легко поддающимися внушению, нацеленных избегать трудностей.

Подростковому возрасту присущи разнообразные особенности суицидального поведения [1, с. 79]:

1. Самоповреждения, к ним прибегают подростки с девиантным поведением, из неблагополучных семей, озлобленные и обиженные.

2. Демонстративно-шантажные суициды свойственны агрессивным подросткам, с завышенными требованиями к себе и окружающим, имеющим трудности в общении, имеющим желание отомстить недоброжелателям, при неудачных суицидальных попытках склонны к повторению.

3. Манипулятивное, демонстративно-шантажное поведение подростков из асоциальных семей; сопровождается неадекватно завышенной самооценкой, донесением своих планов и намерений до окружения, поиском безболезненного способа совершения суицидальной попытки.

4. Суициды с мотивацией к самоустранению, обусловлены высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой, инфантильностью, пассивностью, отвержением сверстников.

По мнению наших соотечественников, психологов А. А. Александрова и А. Е. Личко, более чем у половины подростков со склонностью к суицидальному поведению, попытки суицида происходят на фоне острой эмоциональной реакции как «последней капли» [32, с. 174]. Подростки пытаются привлечь внимание к себе или своей проблеме, демонстративно совершая суицидальную попытку на глазах других людей, показывая наигранную смелость, все же не оценив всю опасность ситуации могут довести попытку до конца и лишиться себя жизни.

Подростки не замечают особых различий между суицидами, покушениями на суицид и суицидальными попытками. Шир Е. считает, что все-таки большая часть суицидальных попыток не являются актами

самоуничтожения, а нацелены на восстановление разрушенных социальных связей [Цит. по: 16, с. 117]. Подростки чаще всего прибегают к суицидальным приемам совсем не в суицидальных целях, а с целью добиться желаемого. Нередки ситуации, когда суицидальная попытка подростка является способом уйти от неприятной ситуации, при этом сохраняется опасность этих действий.

В ходе исследований Л. Б. Шнейдер определил общие черты суицидального поведения подростков [63, с. 169]:

- как способ разрешить трудную, порой невыносимую ситуацию;
- прекращение сложной ситуации путем самоуничтожения;
- стремление прекратить душевные страдания, путем прекращения существования;
- невозможность реализовать значимые потребности;
- ощущение чувства беспомощности и безвыходности, являющиеся суицидальными эмоциями, бесполезность убеждения в обратном;
- амбивалентность как общее внутреннее отношение к суициду, связанное с одномоментным желанием смерти и спасения другими лицами;
- «туннельное сознание», сужение познавательной сферы, как общее состояние психики, ограничивающее выбор поведения;
- побег из зоны бедствия (эгрессия), вариантами которого являются уход из дома и суицид, как окончательный побег;
- сообщение о намерении, как коммуникативный акт, сигнал бедствия: жалобы на беспомощность, просьбы о поддержке, поиск возможностей спасения;
- соответствие суицида общему стилю поведения в жизни.

Проведя анализ особенностей суицидального поведения у подростков, мы можем заключить следующее. Основной особенностью склонности к суицидальному поведению является социально-психологическая дезадаптация, различной степени сложности конфликты с

окружающими, психотравмирующие ситуации, особенности воспитания и взаимодействия с близкими. Склонность к суицидальному поведению обусловлена особенностями подросткового возраста, который характеризуется нестабильностью психических функций, также возникновение суицидальных реакций связано с острыми эмоциональными всплесками, затрагивающими интимно-коммуникативную сферу.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ исследуемого объекта или системы объектов, который применяется в качестве их «заместителя» и средство оперирования [57, с. 89]. При помощи модели исследователь может сосредоточиться на основных исследуемых чертах психики.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических моделей. Метод моделирования наиболее перспективный способ исследования и требует от психолога определенного уровня математической подготовки. Здесь психические состояния изучаются на основе приближенного образа реальности ее модели [57, с. 91].

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- требуется оптимизация исследуемого объекта путем

варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов.

Первый этап моделирования – целеполагание.

«Дерево целей» – иерархическое визуальное представление достижения цели, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей [57, с. 93].

«Дерево целей» – это связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги – как связи между целями, подцели последующих уровней. При составлении дерева целей берутся во внимание все необходимые цели для достижения генеральной, от желаемых направлений на уровне подцелей первого уровня, до необходимых практических задач на нижних уровнях. Главное требование к «Дереву целей» – отсутствие циклов. Востальном метод достаточно универсален. «Дерево целей» – основной инструмент связки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [57, с. 94].

Для построения «дерева целей» необходимо соблюдать некоторые правила: на вершине дерева помещается генеральная, она же главная цель. Ниже размещаются подцели, реализация которых является необходимым условием для достижения генеральной цели [13, с. 70].

Алгоритм построения «Дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.

4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Метод «Дерева целей» ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для этого при его построении необходимо учитывать особенности формирования целей и использовать принципы формирования иерархических структур [13, с. 70].

В психолого-педагогической практике, метод «Дерева целей» широко используется В.И. Долговой, отмечено, что как метод планирования «Дерево целей» представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к поставленным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к поставленным целям по заданной траектории.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

1. Рассмотреть теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

1.1. Раскрыть проблему суицидального поведения в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить особенности суицидального поведения подростков.

1.3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции суицидального поведения подростков.



—
—
Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков

2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции суицидального поведения подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Сформулировать психолого-педагогические рекомендации по коррекции суицидального поведения для педагогов, родителей и подростков.

Таким образом, нами по алгоритму было разработано «Дерево целей», в котором мы учли иерархический принцип, план реализации нашего исследования, а также определили генеральную цель и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней.

Вышеизложенное явилось основанием для построения модели психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков представленной на рисунке 2.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подобрать методики для диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков.

2. Диагностический блок: охарактеризовать этапы, методы и методики исследования; провести диагностику склонности к суицидальному поведению используя следующие методики: «Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой», «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона», «Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» (П.И. Юнацкевич); охарактеризовать выборку; проанализировать результаты диагностики.

3. Коррекционно-развивающий блок: составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

4. Аналитический блок: провести повторную диагностику; проанализировать результаты; проверить эффективность программы с помощью методов математической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона.

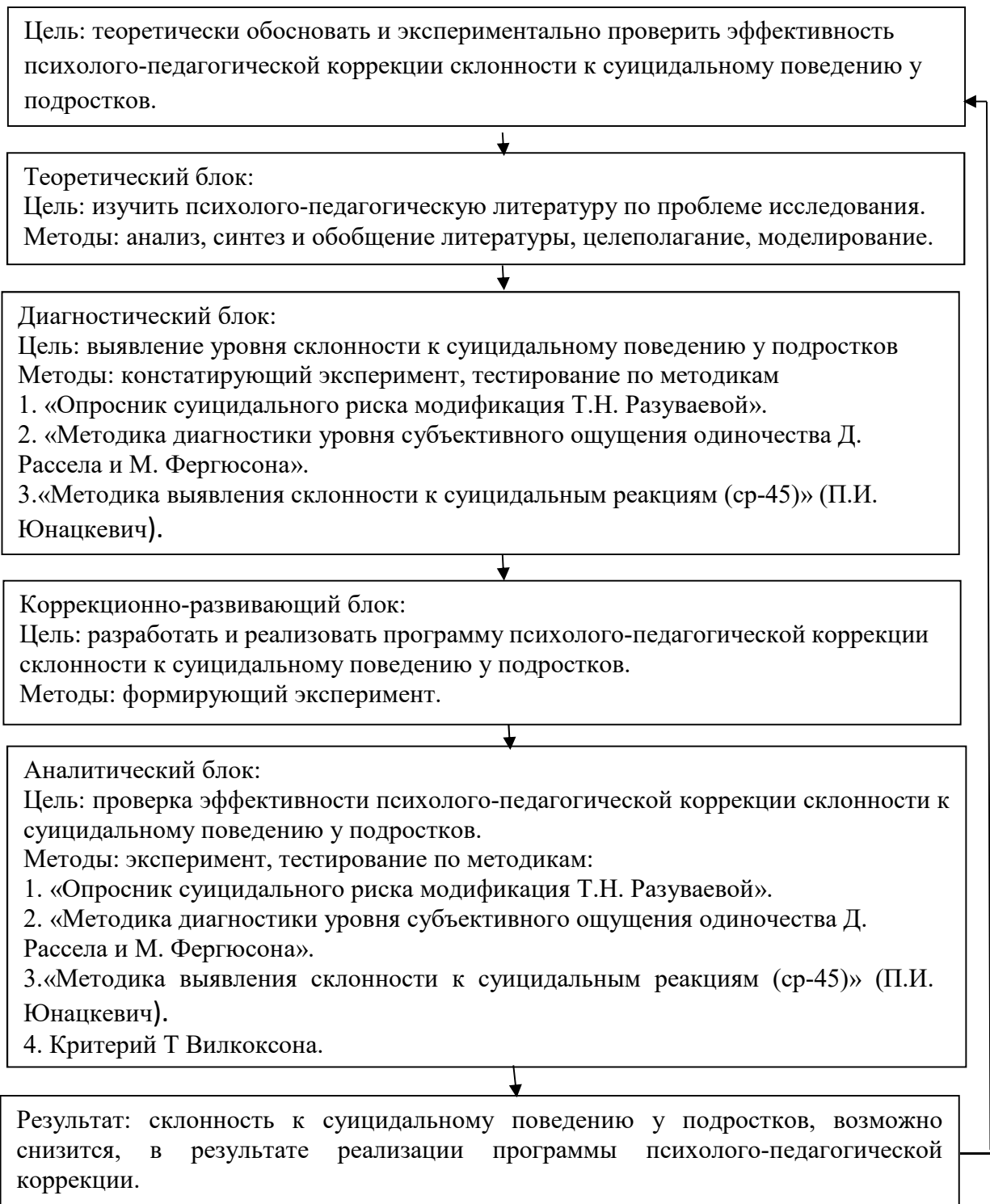


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков

Таким образом, разработана модель психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков, в которой содержится теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блоки.

Выводы по Главе I

Анализ психолого-педагогической научной литературы позволил заложить в основу исследования определение суицидального поведения – это осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Существует несколько теорий сущности суицидального поведения, главной предпосылкой этого поведения является девиантное поведение подростков. Такое поведения чаще всего носит деструктивный (разрушающий) характер и не соответствует общепринятым нормам.

Причинами девиантного поведения являются происходящие изменения онтогенеза в подростковом возрасте. Это доказывают работы таких авторов как, А. Г. Амбурова, Л. Я. Железнова, Е. В. Змановская и других. Исследование позволяет составить представление о суицидальном риске и степени его выраженности, о причинах, факторах и параметрах развития суицидального поведения.

Изучение взглядов о суициде, как феномене социально-психологической дезадаптации личности, позволяет выделить категории суицидентов в диапазоне от психической нормы до выраженной патологии, объективные и субъективные признаки, фазы и этапы, внутренние и внешние формы суицидального поведения. Исследование показало, что наряду с факторами формирования суицидального поведения, в суицидологии выделяются факторы, удерживающие индивида от самоубийства.

Дальнейшая конкретизация понятия суицида осуществлена через изучение классификаций и концептуальных моделей суицидального поведения, выделения его общих характеристик. Особую важность для нашего исследования представил анализ психолого-педагогических особенностей подросткового возраста, как суицидоопасного периода жизни, изучение мотивов подростковых суицидов, поведенческих суицидальных

реакций и суицидальных действий, общих черт суицидального поведения подростков.

Проведя анализ особенностей суицидального поведения у подростков, мы можем заключить следующее. Основной особенностью склонности к суицидальному поведению является социально-психологическая дезадаптация, различной степени сложности конфликты с окружающими, психотравмирующие ситуации, особенности воспитания и взаимодействия с близкими. Склонность к суицидальному поведению обусловлена особенностями подросткового возраста, который характеризуется нестабильностью психических функций, также возникновение суицидальных реакций связано с острыми эмоциональными всплесками, затрагивающими интимно-коммуникативную сферу.

Также нами было составлено «Дерево целей», которое предполагает иерархически структурированный набор целей системы. Далее мы разработали модель психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков, которая содержит: теоретический блок, диагностический блок, коррекционно-развивающий блок, аналитический блок.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, подбор методов и методик исследования, построение «Дерева целей» и теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

2. Опытно-экспериментальный: диагностика склонности к суицидальному поведению у подростков по методикам: «опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой», «методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона», «методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» (П.И. Юнацкевич), обработка и интерпретация результатов диагностики, разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков.

3. Контрольно-обобщающий: повторная диагностика ситуативной тревожности подростков по методикам: «опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой», «методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона», «методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)» (П.И. Юнацкевич). Анализ и обобщение результатов исследования, математико-статистическая обработка методом Т-критерий Вилкоксона, проверка

гипотезы, формулировка выводов и оформление работы. Формулирование рекомендаций. Проводилось с помощью комплекса методов и методик:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание;
- эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование;
- математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики.

Анализ – исследование какого-либо свойства или характеристики, основанное на разделении предмета исследования на составляющие его части, разбор свойств какого-либо явления [2, с. 18].

Обобщение – одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. [36, с. 49].

Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака (объединения синкретические). Сложнее обобщение комплексное, когда группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Особенно сложно обобщение, в коем четко дифференцируются видовые и родовые признаки, объект включается в некую систему понятий. Обобщения комплексные, как и синкретические, представлены на любом уровне сложности интеллектуальной деятельности [50, с. 134].

В настоящее время широко применяется метод моделирование, определение которому мы дали в предыдущей главе.

Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция, элемент научной фантазии и воображения, использование аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме [66, с. 144].

Важным свойством модели является наличие в ней творческой фантазии. Формами моделирования, скажем, воспитательного процесса могут стать концепции, парадигмы, различные сценарии, деловые и познавательные игры и т.д. [57, с. 114].

Метод эксперимента – состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение метода эксперимент целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [52, с. 112].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Цель констатирующего эксперимента – измерение начального уровня развития исследуемого свойства или характеристики, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента [52, с. 142].

Формирующий эксперимент – метод отслеживания исследуемых изменений психики в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого.

Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью активное формирование, воспитание или коррекцию тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [65, с. 29].

Опрос – метод сбора первичной информации об объективных и (или) субъективных фактах со слов опрашиваемого [20, с. 121].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи-тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр. [52, с. 321].

В нашей работе мы использовали следующие методики:

1. Методика «Опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой» [58, с. 121].

Цель: диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.

Опросник содержит 29 утверждений, рядом с каждым из них испытуемому необходимо поставить «+», если согласен с утверждением или «-», если не согласен с утверждением.

Подведение итогов: по каждой шкале необходимо посчитать сумму положительных ответов. Полученный результат умножается на коэффициент. Чем ближе значение фактора суицидального риска к максимально возможной его величине, тем более он выражен.

2. Методика «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» [34, с. 129].

Цель: диагностика уровня субъективного одиночества.

Данная методика включает в себя 20 утверждений. Респонденты должны подобрать каждому из них слово, описывающее частоту соответствия утверждения их жизни: «Никогда», «Редко», «Иногда» или «Часто».

Чтобы обработать результаты методики нужно подсчитать сколько раз выбирался каждый из вариантов ответа. Ответы «никогда» не

суммируются, сумма ответов «редко» умножается на 1, ответов «иногда» – на 2, а ответов «часто» – на 3. Далее полученные результаты суммируются.

Максимально возможное значение показателя одиночества составляет 60 баллов. Результаты в 40 – 60 баллов указывает на высокий уровень одиночества, результаты в 20 – 40 баллов указывает на средний уровень одиночества, а результаты в 0 – 20 баллов указывает на низкий уровень одиночества.

3. Методика «Выявление склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич) [28, с. 168].

Цель: выявление склонности к суицидальным реакциям.

Опросник содержит 45 вопросов.

Инструкция:

Перед вами утверждения, которые касаются непосредственно Вашего здоровья и характера. В случае, когда Вы согласны с утверждением, ставьте «+» в столбце «Да» в выданном Вам бланке, если нет – ставьте «-» в столбце «Нет». Отвечать нужно не задумываясь.

Оценка результатов:

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).
Бланк опросника представлен в Приложении 1.

4. Математико-статистический анализ был осуществлен с помощью

T-критерия Вилкоксона, который критерий используется психологами для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [57, с.279].

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [19, с.113].

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Формулируются гипотезы T-критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона

- составить список испытуемых;
- вычислить разность между индивидуальными значениями в первом и во втором замерах («до»; «после»). определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы;

- перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом;

- проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной по формуле:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2}, \quad (1)$$

где n – сдвиги.

1. Выделить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

2. Подсчитать сумму этих рангов по формуле:

$$T_{ЭМП} = \sum Rr, \quad (2)$$

где Rr – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

3. Определить критические значения T для данного n по таблице критических значений T-критерия Вилкоксона. Если $T_{ЭМП}$ меньше или равен $T_{кр}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

– теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, метод «Дерево целей», моделирование, целеполагание;

– эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

База исследования: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №118 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 обучающихся 8 класса (12 девочек и 8 мальчиков).

Дети учатся вместе четвертый год. Взаимоотношения в классе носят дружелюбный характер, это свидетельствует о том, что коллектив достаточно сформирован, сплочен. Большая часть детей воспитывается в своих полных семьях, родители уделяют должное внимание воспитанию.

Дети активно участвуют в жизни класса и внеклассной деятельности. Уважительно относятся к преподавателям, ответственно подходят к выполнению поручений. В классе есть 2 отличника, 4 неуспевающих ребенка, остальные учащиеся имеют средний балл. Диагностическая работа была проведена вне учебных занятий, после уроков.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике Опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой представлены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.



Рисунок 3 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой

Полученные данные свидетельствуют, что большинство испытуемых обладают низким уровнем склонности к суицидальному поведению. Такие дети составляют 75 % испытуемых (15 человек). Средний уровень склонности к суицидальному поведению выявлен у 25 % испытуемых (5 человек).

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.



Рисунок 4 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

Полученные данные свидетельствуют, что большинство испытуемых обладают низким уровнем склонности к суицидальному поведению. Такие дети составляют 75 % испытуемых (15 человек). Средний уровень склонности к суицидальному поведению выявлен у 25 % испытуемых (5 человек).

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич) представлены на рисунке 5 и в таблице 3 Приложения 2.

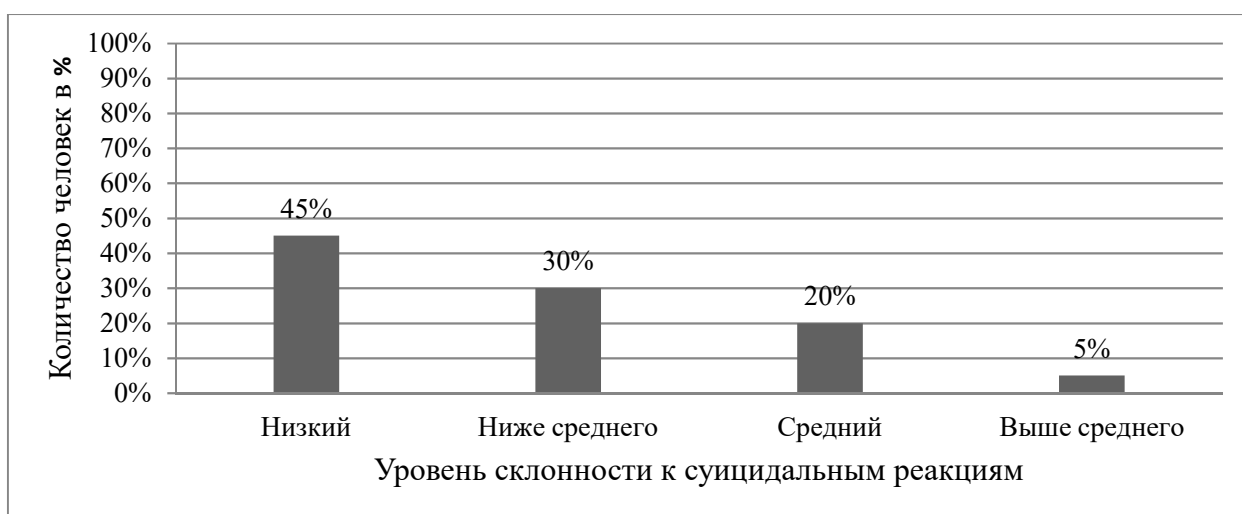


Рисунок 5 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич)

Полученные данные свидетельствуют, что большинство испытуемых обладают низким уровнем склонности к суицидальному поведению. Такие дети составляют 45 % испытуемых (9 человек). Уровень склонности к суицидальному поведению ниже среднего выявлен у 30 % испытуемых (6 человек). Средний уровень склонности к суицидальному поведению выявлен у 20 % испытуемых (4 человека). Уровень склонности к суицидальному поведению выше среднего выявлен у 5 % испытуемых (1 человек).

Анализируя полученные данные, можно отметить, что большинство испытуемых у 75 % испытуемых (15 человек) выявлен низкий уровень

склонности к суицидальному поведению. Также среди испытуемых был диагностирован средний уровень склонности к суицидальному поведению у 25 % испытуемых (5 человек).

Таким образом, всем испытуемым рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению, в профилактических целях.

Выводы по II главе

Исследование психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению подростков организовано в три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №118 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 обучающихся 8 класса.

Данная опытно-экспериментальная работа осуществлялась с помощью психолога образовательного учреждения.

Результаты исследования склонности к суицидальному поведению по методике «Опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой», показали, что у большинства подростков выявлен низкий уровень склонности к суицидальному поведению (75 %).

При исследовании склонности к суицидальному поведению по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» было установлено, что у большинства испытуемых низкий уровень склонности к суицидальному поведению (25 %).

Результаты исследования склонности к суицидальному поведению по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П. И. Юнацкевич) показывают, что у большинства подростков выявлен низкий уровень склонности к суицидальному поведению (45 %), уровень ниже среднего выявлен у 30 % испытуемых, средний уровень выявлен у

20 % испытуемых и уровнем склонности к суицидальному поведению выше среднего выявлен у 5 % испытуемых.

В связи с этим подросткам было предложено участие в программе психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению.

ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков

Данная программа психолого-педагогической коррекции предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по снижению суицидального поведения среди подростков [30, с. 176].

Цель: профилактика и коррекция склонности к суицидальному поведению у подростков.

Задачи:

1. Формирование позитивного образа Я.
2. Способствовать осознанию собственной уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
3. Научить подростков видеть положительные стороны в трудных жизненных ситуациях.

Программа коррекции предусмотрена для работы с подростками в возрасте от 13 до 15 лет. Продолжительность программы 2 месяца. Занятия проводились 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут.

Принципы:

1. Принцип «здесь и теперь» – важно то, что происходит с участниками сейчас, что они чувствуют в данный момент.
2. Принцип правила «Стоп» – каждый участник имеет право отказаться от выполнения упражнения, либо обсуждения, если в данный момент его переживания мешают ему полноценно участвовать.
3. Принцип «Я-высказываний» – каждый участник может говорить только о себе и про себя.

4. Принцип без оценочных высказываний, участники не могут критиковать поступки и мнения других участников.

5. Принцип активности – чем больше участники проявляют активности в групповой работе, тем больше получают обратной связи, и, следовательно, тем больше у них появится возможностей для личного роста.

Структура занятия:

Каждое занятие коррекционно-развивающей программы предполагало наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение в коррекционно-развивающей работе данных структурных элементов позволяет сплотить участников группы, создать благоприятную психологическую атмосферу, необходимую для того, чтобы каждый член группы почувствовал себя непринужденно и спокойно в сложившейся обстановке.

2. Разминка. Этот элемент коррекционно-развивающего занятия необходим для того, чтобы эмоционально настроить участников тренинга на дальнейшую продуктивную групповую работу, активизировать их деятельность. Разминку можно проводить не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Заключается в совокупности психотехнических упражнений и психогимнастических игр, направленных не только на выполнение конкретной цели коррекционно-развивающей программы, но и на формирование навыков и приемов, необходимых в социуме, а также на динамическое развитие группы.

4. Рефлексия. Этот структурный элемент коррекционно-развивающей программы предполагает эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (для чего это делали) оценку проведенного занятия. Ведущий должен создать условия, в которых участники смогут преподнести необходимую конструктивную обратную связь.

Программа психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков более подробно представлена в Приложении 3.

Занятие № 1 «Знакомство»

Цель: Знакомство участников группы, снятие психологических барьеров.

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников программы коррекции и психолога.

Упражнение № 2

Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности.

Упражнение № 3

Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами.

Занятие № 2 «Я не одинок»

Цель: Беседа на тему одиночества, формирование у них осознанности собственных эмоциональных связей с друзьями и родственниками.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам осознать наличие у них эмоциональных связей с друзьями и родственниками.

Упражнение № 2

Просмотр видео-презентации «Одиночество. Хочешь, чтобы тебя любили?».

Рефлексия.

Занятие № 3

«Я и мой внутренний ребёнок».

Цель: обнаружить и научить применять личностные ресурсы для разрешения трудных ситуаций.

Упражнение № 1

«Мои внутренние ресурсы».

Упражнение № 2

Видео «О девочках. Как пережить расставание с любимым человеком».

Рефлексия.

Занятие № 4

«Вы мне очень дороги, ОКРУЖАЮЩИЕ».

Цель: развивать у подростков уверенность в себе, помочь осознать не только свою ценность, но и ценности окружающих людей.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам стать более уверенными в себе.

Упражнение № 2

Цель: осознание подростками ценности себя и других.

Упражнение № 3

Цель: найти свои истинные цели в жизни, наиболее актуальные проблемы настоящего, которые могут отразиться на будущем.

Рефлексия.

Занятие № 5

«Я настоящий. И мне это нравится».

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам принять себя такими, какие они есть.

Упражнение №2

Цель: принятие себя подростками.

Рефлексия.

Занятие № 6

«Посмотрим в будущее...».

Цель: осознание подростками собственных мотивов, целей, установок и ориентиров.

Упражнение № 1

Цель: поговорить с подростками о том, чего они хотели бы достичь в жизни, что хотели бы иметь.

Упражнение №2.

Интерактивная беседа с презентацией «Что такое сплетни и как с ними бороться».

Рефлексия.

Занятие №7

«Скрытые возможности внутри меня».

Цель: осознание подростками неиспользованных своих возможностей, ресурсов. Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам увидеть неиспользованные возможности.

Упражнение № 2

Цель: снятие эмоционального напряжения у подростков.

Рефлексия.

Занятие № 8

«Мы любим жизнь».

Цель: Повышение самооценки. Подведение итогов.

Упражнение № 1

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Просмотр фильма «Меня это не касается»

Упражнение № 2

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Рефлексия.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков состоит из 8 занятий, которые проводились на протяжении 2 месяцев. Каждое занятие включает в себя 2-3 упражнения. Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию склонности к суицидальному поведению у подростков на основе: формирования позитивного образа Я, осознания собственной уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей, возможности видеть положительные стороны в трудных жизненных ситуациях.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования склонности к суицидальному поведению у подростков

После реализации программы психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков была проведена повторная диагностика склонности к суицидальному поведению у подростков.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике Опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой представлены на рисунке 6 и в таблице 4 Приложения 4.

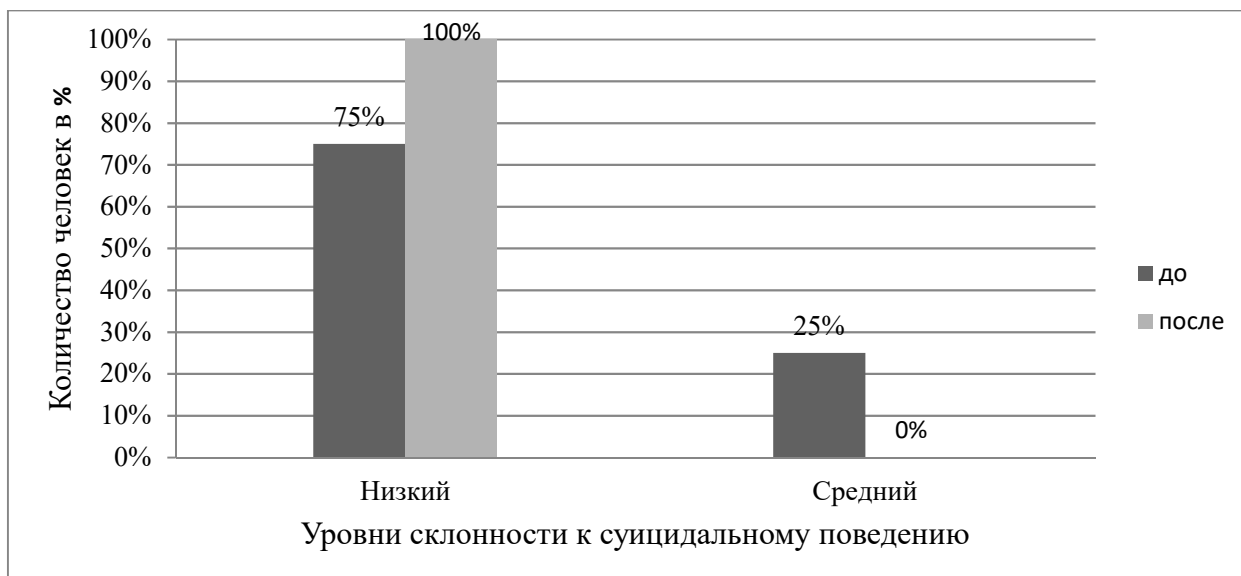


Рисунок 6 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой до и после программы

По результатам формирующего эксперимента мы можем сделать следующие выводы, после проведения программы коррекции показатели склонности к суицидальному поведению в группе испытуемых изменились. У всех испытуемых, 100 % (20 человек) преобладает низкий уровень склонности к суицидальному поведению. Средний и высокий уровень склонности к суицидальному поведению у респондентов не выявлен.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» представлены на рисунке 7 и в таблице 5 Приложения 4.

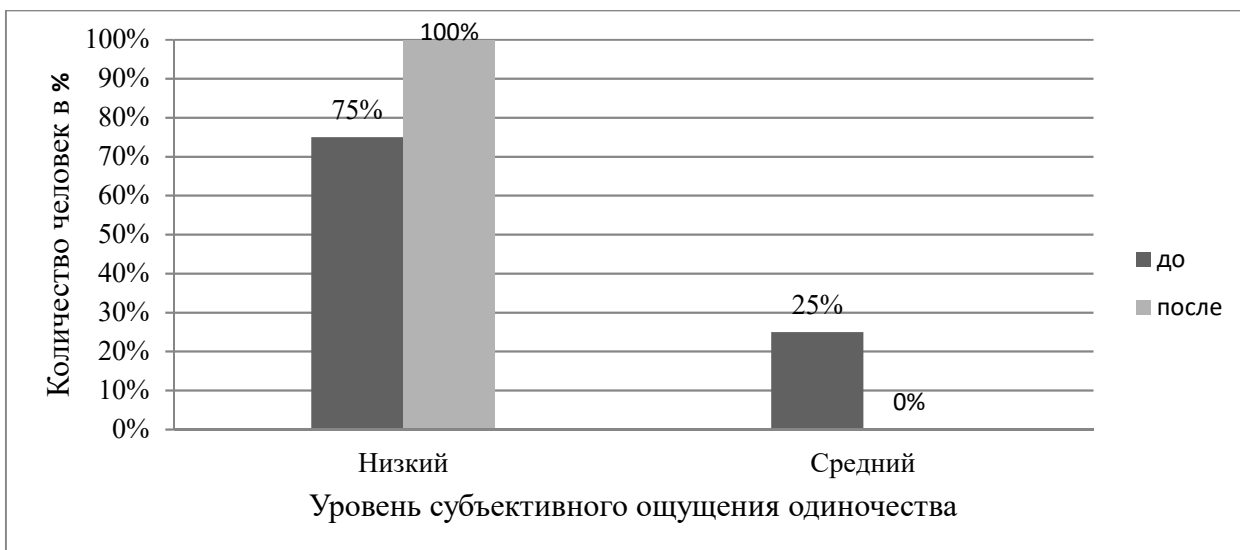


Рисунок 7 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» до и после программы

По результатам повторной диагностики мы можем сделать следующие выводы, в группе испытуемых преобладает низкий уровень субъективного ощущения одиночества – 100 % (20 человек), средний и высокий уровни субъективного ощущения одиночества у подростков не выявлены.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П. И. Юнацкевич) представлены на рисунке 8 и в таблице 6 Приложения 4.

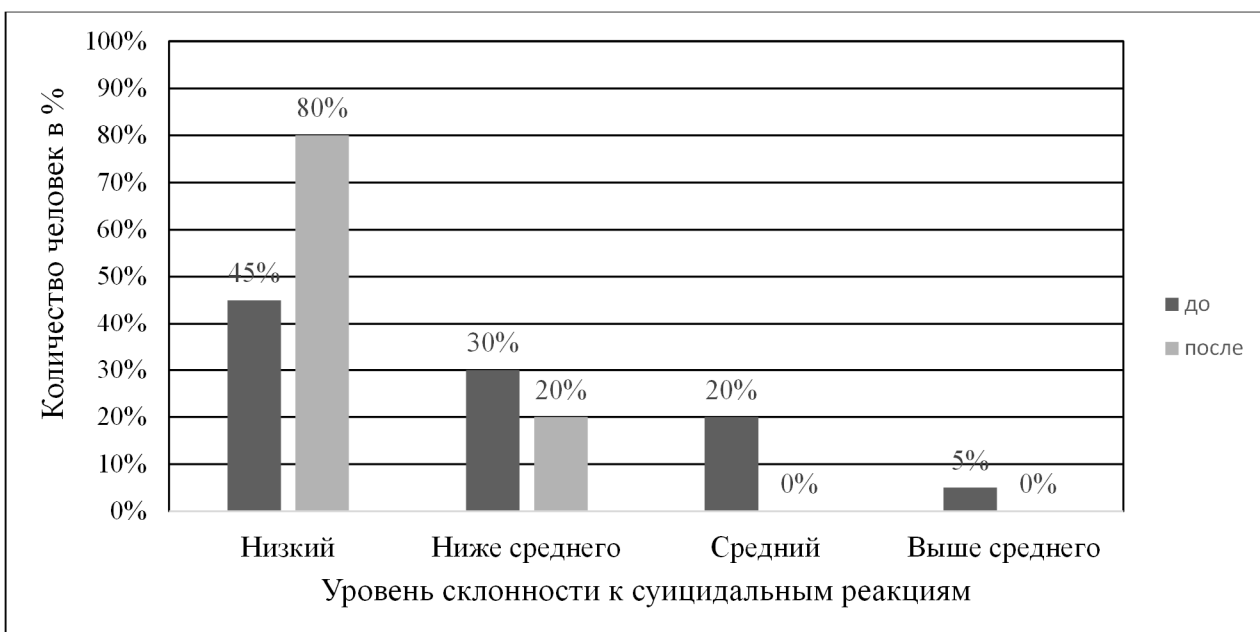


Рисунок 8 – Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич) до и после программы

В результате повторной диагностики, мы получили следующие данные, в группе испытуемых подростков преобладает низкий уровень склонности к суицидальным реакциям – 80 % (16 человек), уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего выявлен у 20 % (4 человека), средний уровень и выше среднего в группе респондентов не выявлены.

Для проверки гипотезы исследования о том, что склонность к суицидальному поведению у подростков, возможно снизится, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, мы использовали математико-статистический метод, Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [56, с. 475]. С его помощью можно установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

Для проверки гипотезы исследования были сопоставлены данные методики опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой. Расчеты представлены на рисунке 9 и в таблице 7 Приложения 4.

Гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальному поведению у подростков в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальному поведению у подростков в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения Т, при $n = 19$.

$$T_{кр} = 37 (p < 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 (p < 0.05)$$

$T_{эмп} < T_{0,01}$ –принимаем H_1 , интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальному поведению в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.



Рисунок 9 – Ось значимости для данных методики опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой

Показатели склонности к суицидальному поведению у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции снижения склонности к суицидальному поведению у подростков, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Для проверки гипотезы исследования были сопоставлены данные методики «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона». Расчеты представлены на рисунке 10 и в таблице 8 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов показателей уровня субъективного ощущения одиночества в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов показателей уровня субъективного ощущения одиночества в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения T , при $n = 19$.

$$T_{кр} = 37 (p < 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 (p < 0.05)$$

$T_{эмп} < T_{0,01}$ –принимаем H_1 , интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальным реакциям в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.



Рисунок 10 – Ось значимости для данных методики «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

Показатели склонности к субъективному ощущению одиночества у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции снижения склонности к суицидальному поведению у подростков, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Для проверки гипотезы исследования были сопоставлены данные методики выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П. И. Юнацкевич). Расчеты представлены на рисунке 11 и в таблице 7 Приложения 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальным реакциям в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальным реакциям в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

$$T_{эмп} = 0$$

Определяем критические значения T , при $n = 11$.

$$T_{кр} = 7 (p < 0.01)$$

$$T_{кр} = 13 (p < 0.05)$$

$T_{эмп} < T_{0,01}$ –принимаем H_1 , интенсивность сдвигов показателей уровня склонности к суицидальным реакциям в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.



Рисунок 11 – Ось значимости для данных методики выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич)

Показатели склонности к суицидальным реакциям у подростков в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции снижения склонности к суицидальному поведению у подростков, статистически достоверно изменились, гипотеза исследования верна.

Проанализировав результаты опытно-экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что с помощью программы коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков показатели всех испытуемых статистически достоверно изменились, что подтверждается методом математической статистики по T-критерию Вилкоксона. Следовательно, психолого-педагогическая программа, направленная на коррекцию склонности к суицидальному поведению у подростков, эффективна.

Таким образом, гипотеза о том, что склонность к суицидальному поведению у подростков, возможно снизится, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, подтвердилась.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции суицидального поведения у подростков

В целях коррекции склонности к суицидальному поведению подростков, мы разработали психологические рекомендации для педагогов.

Подросток с высоким уровнем склонности к суицидальному поведению не готов адекватно воспринимать критику от окружающих, не верит в собственные силы и успех, считает, что все его действия и поступки обречены на провал [46, с. 321].

Чтобы помочь таким детям, необходимо оказывать им поддержку в следующих направлениях. Установление личного контакта, подростки с высоким уровнем склонности к суицидальному поведению, больше других нуждаются в установлении такого контакта с учителем. При обращении к такому ребенку, необходимо установить визуальный контакт. Общение «глаза в глаза», помогает ребенку доверять учителю. В тоже время необходимо помнить, что некоторые дети избегают визуального контакта, чаще всего те, которых часто обвиняли и упрекали взрослые [27, с. 141].

Подросткам очень важно, чтобы их действия и поступки положительно оценивались, не только индивидуально, но и в присутствии сверстников и других учителей. При этом критиковать в присутствии других людей подростков ни в коем случае нельзя. Если ситуация, поступок или действия подростка того требуют, то негативные моменты лучше обсудить с ним наедине. Нельзя навешивать на подростков «ярлыки», такие как «лентяй», «ни на что не способен», «бездарь». В случае таких высказываний со стороны учителя в адрес подростка, у последнего формируется негативное отношение к учителю и о доверии не может быть и речи. Для установления доверительного контакта больше подойдут слова одобрения и поддержки [38, с. 85].

Чтобы повысить у подростка мотивацию к достижению успеха, необходимо помогать ему и сравнивать его предыдущие результаты с нынешними, наблюдая за положительной динамикой, либо разбирать совершенные им ошибки. На уроке должна создаваться положительная и доверительная атмосфера. Подростков необходимо учить не бояться высказывать свое мнение и не бояться услышать осуждение. Это создаст

ситуацию, которая поддерживает мотивацию слабых учеников к обучению и следованию за сильными учениками [40, с. 120].

Очень важную роль в воспитании и становлении личности подростка играют родители.

Если в семье двое и более детей, будьте осторожны, сравнивая одного ребенка с другим. Сравнение будет восприниматься как угроза потери любви и угроза потери статуса в глазах брата, сестры. Учите ребенка быть более оптимистичным. Следите за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще, будьте для него примером. Заверьте ребенка, что все будет хорошо. Учите его в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе нужно повторить, и больше их не сделаешь [45, с. 44].

Поделитесь с ребенком своим жизненным опытом, как вы решали какие-то проблемы, преодолевали трудности. Вы можете поделиться своими неудачами и тем, как вы справились с ситуацией, чему вы научились благодаря этому. Я боялся, но потом мне удалось сделать то и это. Поговорите с ребенком о том, как вы будете думать – так вы будете жить. Скажите ему, что позитивно мыслящие люди верят:

- что окружающий мир устроен по законам гармонии;
- что достоинств у людей больше, чем недостатков;
- что-то хорошее обязательно случится в будущем;
- что человек, который смотрит на нас, может либо думать о нас хорошо, либо вообще думать не о нас, а о своих делах;
- что любовь реальна;
- что, если будешь стремиться к чему-то и много работать, обязательно этого добьешься [48, с. 109-110].

Рекомендации для подростков по коррекции склонности к суицидальному поведению:

Если мы сами позитивно относимся к миру и другим людям, в ответ мы получаем те же положительные события и отношения. Это – закон человеческой жизни. Видеть светлую сторону, замечать хорошее в плохом, обращать внимание на то, что работает (а не на то, что не получается), не позволять себе сомневаться, думать с надеждой о своем собственном будущем и о будущем всего мира.

«Самый лучший “Я”» - представьте и запишите свое лучшее будущее в нескольких сферах своей жизни по двадцать минут в день в течение нескольких дней. Какой будет жизнь, если все мечты сбудутся. Это упражнение побуждает человека обдумать свои самые важные, самые глубокие цели и представить, что они уже достигли их. Написание текста – это высоко структурированная, систематическая и целенаправленная деятельность, которая побуждает нас организовывать, объединять и анализировать наши мысли, что очень сложно, если не невозможно, когда мы просто фантазируем. Когда мы пишем о своих целях, это помогает связно и последовательно передавать наши мысли и побуждает искать смысл в событиях нашей жизни. Когда мы пишем о своих мечтах, это также помогает лучше узнать себя, то есть лучше понять наши приоритеты, наши эмоции и мотивацию, нашу истинную личность, узнать, кто мы на самом деле и чего хочет наше сердце.

Если мы с оптимизмом смотрим в будущее, мы будем инвестировать в достижение этих целей. Следовательно, оптимизм может стать «самореализующимся пророчеством». Если мы считаем, что та или иная цель достижима, если мы ясно видим свое возможное будущее и уверены, что сможем достичь того, чего хотим, это побуждает нас настойчиво выполнять наш план, даже перед лицом неизбежных препятствий или когда кажется, что прогресс очень медленно [48, с. 112].

Дневник целей. Для выполнения этого упражнения найдите тихое место и 20-30 минут подумайте о том, какой бы вы хотели свою жизнь через год, через пять или десять лет. Представьте себе идеальное будущее, в

котором все сложится именно так, как вы этого хотите. Вы сделали все возможное, упорно и добились всех своих целей. Теперь запишите, что вы представляете. Это письменное упражнение в некотором смысле помогает укрепить «мускулы» оптимизма. Даже если вам трудно представить себе идеальное будущее, со временем и практикой будет все легче и легче. Записывая позитивные образы будущего, вы можете получить потрясающие результаты. Кроме того, ведение дневника помогает развитию терпению и настойчивости.

Затем вы можете описать действия, которые вы предприняли для этого (помните, что таких действий или направлений может быть много, а не только одно). Если на ум приходят негативные мысли («где я возьму деньги?»), обратите внимание на них и попытайтесь придумать несколько альтернативных сценариев или возможных направлений движения. Вы можете вспомнить ситуации из прошлого, когда вы в чем-то добились успеха, и узнать, какие качества и ресурсы, которые помогают вам сохранять мотивацию и продолжать действовать, у вас уже есть (и будут доступны в будущем) [56, с. 31].

Основные цели – это цели построения себя и своей жизни, цели, составляющие содержание жизненного плана человека. Все остальное – всего лишь «приложение» к основным жизненным целям.

План жизни должен содержать:

- главная, общая цель жизни, выраженная в духовной ценности («делать добро людям», «реализовать свой талант» и т. д.);
- осведомленность о пути достижения («через преодоление», «только чистыми руками», «с помощью интенсивного труда» и т. д.);
- трезвая оценка моих внутренних ресурсов («что я могу сейчас») и средств саморазвития для увеличения собственного потенциала (что я могу делать в будущем);
- стабильная уверенность в том, что поставленная цель рано или поздно будет достигнута;

- понимание необходимости отказаться от соблазнов, не ведущих к цели, и сосредоточить свою деятельность в одном направлении;
- развитие навыков привлечения единомышленников – тех, кто также стремятся к достижению этой цели.

Замечайте привычные бессознательные негативные мысли.

Определите мысли, которые мешают вам двигаться вперед. Например, каждый раз, когда у вас возникает такая мысль, вы можете положить монетку в копилку, а затем заменить эту мысль более позитивной. Запишите эти мысли, а затем подумайте, как вы можете интерпретировать ситуацию в более позитивном ключе. При этом задайте себе следующие вопросы.

Например, «Друг не позвонил мне сегодня; наверное, он не хочет со мной общаться», ставить их под сомнение («Какие у меня есть доказательства того, что он не хочет со мной общаться?»), а затем найдите более оптимистичные альтернативы (например, «Может быть, он просто занят»). Что еще могут означать эта ситуация или это чувство? Что в них хорошего и правильного? Могут ли они открыть мне какие-нибудь новые возможности? Какие уроки я могу извлечь из них на будущее? Делают ли они меня в чем-то сильнее?

Выполняйте это упражнение, когда находитесь в нейтральном или позитивном настроении. Лучше всего записывать ответы. Тогда мысли не будут «ходить по кругу», создавая все больше и больше неприятных ощущений.

Сделайте позитивное мышление привычкой. Чем больше мы практикуем, тем быстрее позитивное мышление становится «естественным», и мы незаметно для себя начинаем воспринимать мир по-новому. Позитивное мышление становится привычным, и тогда достаточно сознательно и осознанно «практиковать» оптимистический взгляд на мир только во времена стресса, неопределенности или трудностей [59, с. 240].

Используйте стратегии практического оптимизма. Практический оптимизм дает вам возможность максимально использовать настоящие и

будущие возможности. Когда вы начинаете действовать, легче сохранять оптимизм. Когда вы начинаете действовать, появляются решения.

Действуйте так, как будто вы уже изменились. Чтобы стать тем, кем вы хотите стать, вам сначала нужно изменить свое мышление. Самый простой способ добиться этого – визуализировать будущие достижения. Когда вы сможете ясно и подробно визуализировать свои будущие достижения, вы начнете приближаться к своим целям.

Гарвардский психолог Уильям Джеймс заметил: «Если вы хотите иметь какое-то качество, действуйте так, как будто оно у вас уже есть». Уильям Шекспир сказал: «Представьте, что вы добродетельны, если вы еще не таковы». Дейл Карнеги заметил: «Ведите себя так, будто вы уже счастливы, и это приведет вас к тому, что вы действительно будете счастливы».

Искусство разговаривать с другими и с самим собой. Мы разговариваем сами с собой каждый день. Однако для большинства людей их внутренний голос – скорее враг, чем друг. Обычно мы ругаем себя или сомневаемся в себе. Многие люди думают, что думают положительно, но это не так. Если вы не хотите строить логические цепочки, оберните эластичный бинт вокруг запястья и натягивайте его, когда ловите себя на негативной мысли или негативной эмоции: страхе, сомнении или тревоге.

Проследите логику своих внутренних мыслей, как положительных, так и отрицательных. Откуда они взялись, почему вы так думаете? На чем основаны ваши оценки событий, людей или мест? Это ваши мысли и идеи, или вы продолжаете выращивать семена, посеянные кем-то другим? Вы можете быть удивлены найденными образцами мышления [69, с. 217].

Программирование позитивных ожиданий (сила утверждений). Аффирмации – это оптимистические утверждения о вас и вашей жизни, которые написаны так, как будто вы уже достигли желаемого результата. Это метод мысленного программирования, который убеждает ваше подсознание реализовать заложенную вами программу. Низкие ожидания

уменьшают возможности для достижения успеха, поскольку уменьшается ваша уверенность.

Положительное ожидание – это не взгляд на мир через розовые очки или блаженное неведение. Это работа над собой, выработка оптимистичного взгляда на события и результаты своих действий: ведь вы их спланировали, вы к ним подготовились и воспитали мышление, сопутствующее успеху! У вас, конечно, будут ошибки или неудачи: они тоже служат хорошей наукой. Однако то, на чем мы фокусируем свое внимание, становится нам ближе. Когда мы ориентируемся на желаемый результат, мы создаем желаемые условия и работаем над реализацией задуманного.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что уровнем склонности к суицидальному поведению можно управлять. Чем раньше на это будет обращено внимание, как педагогов, так и родителей, тем эффективнее будут результаты коррекционной работы.

Выводы по III главе

Программа психолого-педагогической коррекции предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по снижению склонности к суицидальному поведению у подростков.

Во время реализации программы происходило формирование позитивного образа Я, осознание собственной уникальности и неповторимости личности, подростки учились видеть положительные стороны в трудных жизненных ситуациях.

В результате проведения формирующего эксперимента, мы получили следующие результаты диагностики по методике опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой. У всех испытуемых, 100 % испытуемых (20 человек) преобладает низкий уровень склонности к суицидальному поведению. Средний и высокий уровень склонности к суицидальному поведению у респондентов не выявлен.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» показали, что в группе испытуемых преобладает низкий уровень субъективного ощущения одиночества – 100 % испытуемых (20 человек), средний и высокий уровни субъективного ощущения одиночества у подростков не выявлены.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П. И. Юнацкевич) показали, что в группе испытуемых подростков преобладает низкий уровень склонности к суицидальным реакциям – 80 % испытуемых (16 человек), уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего выявлен у 20 % испытуемых (4 человека), средний уровень и выше среднего в группе респондентов не выявлены.

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона, по его результатам мы

пришли к выводу, что по всем показателям нам удалось достичь статистически значимых изменений снижения уровня склонности к суицидальному поведению. Из чего следует вывод, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

С целью дальнейшей профилактики и коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической научной литературы позволил заложить в основу исследования определение суицидального поведения – это осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Существует несколько теорий сущности суицидального поведения, главной предпосылкой этого поведения является девиантное поведение подростков. Такое поведения чаще всего носит деструктивный (разрушающий) характер и не соответствует общепринятым нормам.

Причинами девиантного поведения являются происходящие изменения онтогенеза в подростковом возрасте. Это доказывают работы таких авторов как, А. Г. Амбурова, Л. Я. Железнова, Е. В. Змановская и других. Исследование позволяет составить представление о суицидальном риске и степени его выраженности, о причинах, факторах и параметрах развития суицидального поведения. Изучение взглядов о суициде, как феномене социально-психологической дезадаптации личности, позволяет выделить категории суицидентов в диапазоне от психической нормы до выраженной патологии, объективные и субъективные признаки, фазы и этапы, внутренние и внешние формы суицидального поведения.

Исследование показало, что наряду с факторами формирования суицидального поведения, в суицидологии выделяются факторы, удерживающие индивида от самоубийства. Дальнейшая конкретизация понятия суицида осуществлена через изучение классификаций и концептуальных моделей суицидального поведения, выделения его общих характеристик. Особую важность для нашего исследования представил анализ психолого-педагогических особенностей подросткового возраста, как суицидоопасного периода жизни, изучение мотивов подростковых суицидов, поведенческих суицидальных реакций и суицидальных действий, общих черт суицидального поведения подростков.

Сделан вывод, что психологические особенности подросткового периода обуславливают особенности суицидального поведения подростков, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ.

Также нами было составлено «Дерево целей», которое предполагает иерархически структурированный набор целей системы. Далее мы разработали модель психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков, которая содержит: теоретический блок, диагностический блок, коррекционно-развивающий блок, аналитический блок. Исследование психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению подростков организовано в три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению подростков организовано в три основных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №118 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 обучающихся 8 класса. Данная опытно-экспериментальная работа осуществлялась с помощью психолога образовательного учреждения.

Результаты исследования склонности к суицидальному поведению по методике «Опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой», показали, что у большинства подростков выявлен низкий уровень склонности к суицидальному поведению (75 %).

При исследовании склонности к суицидальному поведению по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» было установлено, что у большинства испытуемых низкий уровень склонности к суицидальному поведению (25 %).

Результаты исследования склонности к суицидальному поведению по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)

(П. И. Юнацкевич) показывают, что у большинства подростков выявлен низкий уровень склонности к суицидальному поведению (45 %), уровень ниже среднего выявлен у 30 % испытуемых, средний уровень выявлен у 20 % испытуемых и уровнем склонности к суицидальному поведению выше среднего выявлен у 5 % испытуемых. В связи с этим подросткам было предложено участие в программе психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению.

Программа психолого-педагогической коррекции предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по снижению склонности к суицидальному поведению у подростков. Во время реализации программы происходило формирование позитивного образа Я, осознание собственной уникальности и неповторимости личности, подростки учились видеть положительные стороны в трудных жизненных ситуациях.

В результате проведения формирующего эксперимента, мы получили следующие результаты диагностики по методике опросник суицидального риска модификация Т. Н. Разуваевой. У всех испытуемых, 100 % испытуемых (20 человек) преобладает низкий уровень склонности к суицидальному поведению. Средний и высокий уровень склонности к суицидальному поведению у респондентов не выявлен.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона» показали, что в группе испытуемых преобладает низкий уровень субъективного ощущения одиночества – 100 % испытуемых (20 человек), средний и высокий уровни субъективного ощущения одиночества у подростков не выявлены.

Результаты диагностики склонности к суицидальному поведению у подростков по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П. И. Юнацкевич) показали, что в группе испытуемых подростков преобладает низкий уровень склонности к суицидальным реакциям – 80 %

испытуемых (16 человек), уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего выявлен у 20 % испытуемых (4 человека), средний уровень и выше среднего в группе респондентов не выявлены.

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона, по его результатам мы пришли к выводу, что по всем показателям нам удалось достичь статистически значимых изменений снижения уровня склонности к суицидальному поведению. Из чего следует вывод, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

С целью дальнейшей профилактики и коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрахимова, Р. Г. Инфантильность подростков и статистика подростковых суицидов в России [Текст] / Регина Абдрахимова // Апробация – Махачкала, 2014. – № 11. – С. 79-81.
2. Алимова, М. А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / Маргарита Алимова. – Барнаул, 2014. – 100 с.
3. Амбрумова, А. Г., Диагностика суицидального поведения [Текст] / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко. – Москва, 2012. – 58 с.
4. Амбрумова, А. Г., Телефонная психотерапевтическая помощь – Телефон Доверия в системе социально психологической службы [Текст] : Методические рекомендации / А. Г. Амбрумова, А. М. Полеев. – Москва, 2013. – 211с.
5. Андронникова, О. О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением [Текст] / Ольга Андронникова // Вестник томского государственного педагогического университета. – 2014. – №9. – С.120-126.
6. Андрюхин, Н. Г. Обзор российского законодательства в сфере профилактики суицида // Психологические аспекты детского суицида [Текст] : технологии профилактики: сборник материалов научно-практической конференции / Сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – Москва : АНО ЦНПРО, 2013. – №7. – С. 5-12.
7. Блейхер, В. М. Клиническая патопсихология [Текст] / В. М. Блейхер, И. В. Крук, С. Н. Боков. – Москва: Издательство Московского социального института. –2015. – 512 с.
8. Бойко, О. В. Мифология суицида [Текст] / Ольга Бойко // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2014. – Том VII. – №2. – С. 33

9. Грачева, А. В. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте [Текст] / А. В. Грачева, А. А. Бажинова. Территория науки. – 2016. – № 4. – С. 8-12.
10. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков [Текст] : учебное пособие / сост. Е. А. Калягина, О. Г. Япарова. – Абакан : Изд-во Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова, 2015. – 166 с.
11. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2019 год – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa979/doklad>. Загл. с экрана.
12. Долгова, В. И. Индивидуально-психологические детерминанты суицидального и антисуицидального поведения подростков [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 3. – С. 107-111.
13. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. : ил.
14. Дюркгейм, Э. Самоубийство. Социологический этюд [Текст] / Э. Дюркгейм, пер. с франц. В. А. Луков. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – 496 с.
15. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков [Текст]: клинико-психологические аспекты / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 436 с
16. Ефимова, О. И. Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков и молодежи со склонностью к суицидальному поведению [Текст] / О. И. Ефимова, А. А. Ощепкова // Современные тенденции развития гуманитарных наук. Материалы

Международной научно-практической конференции. – Ярославль: издательство «Канцлер», 2014. – №4. – С.112-118.

17. Ефимова, О. И. Профилактика суицидального поведения в образовательных учреждениях России [Текст] / Ольга Ефимова // Практическая психология образования XXI века: развитие личности в образовательном процессе. Сборник научных статей и материалов XII-ой Всероссийской научнопрактической конференции. – Коломна, 2014. – №3. – С.57-60.

18. Ефремов, В. С. Основы суицидологии [Текст] / Владимир Ефремов. – Санкт-Петербург : Диалект, 2014. – 87 с.

19. Жезлова, Л. Я. Суициды в детском возрасте. // Клинико-психологические, социальные и правовые проблемы суицидального поведения [Текст] : материалы симпозиума / Людмила Жезлова. – 2014. – №1. – С. 86

20. Зайцева, Н. В. Опыт образовательных учреждений России в профилактике детских суицидов // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики [Текст] : Сборник материалов международной научно-практической конференции. / Сост. и науч. ред. Н. В. Зайцева, Н. Ю. Синягина, Е. Г. Артамонова. Москва : АНО «ЦНПРО», 2013. – №3. – С. 60-63.

21. Зотов, М. В. Суицидальное поведение [Текст] : механизмы развития, диагностика, коррекция /Михаил Зотов. – Санкт-Петербург, 2016. – 315 с.

22. Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях: Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций /Под ред. О. И. Ефимовой, Н. В. Сероштановой, В. А. Березиной. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2015. – 100 с.

23. Ильин, Е. П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 350с.

24. Карелова, Г. А. Философский подход в воспитании оптимистического отношения к жизни личности [Текст] / Галина Карелова // Педагогическое мастерство: мат. IV Международной науч. конф. Москва, февраль 2014 г.// отв. ред. Г. А. Кайнова – Москва : Буки-Веди, 2014. – №4. – С. 4-6.
25. Кий, Н. М. Педагогическая профилактика суицидального поведения подростков [Текст] : монография / Наталья Кий. – Петропавловск-Камчатский :КамГУ им. В. Беринга, 2015. – 219с.
26. Комер, Р. Основы патопсихологии [Текст] /Рональд Комер. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2016. – 604 с.
27. Колосова, А. А. О готовности педагога к профилактике детского суицида: опыт и экспериментальное исследование // Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования [Текст] : сборник научно-методических материалов. / Сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Е. Г. Артамонова, Н. В. Зайцева. – Москва, 2015. – №5. – С. 141-142.
28. Куркина, О. В. Интегративный подход к пониманию феноменологии суицидального поведения подростков. Опыт социально-психологического исследования проблемы суицида [Текст] / Ольга Куркина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №8. – С.168-172.
29. Лапицкий, М. А. Суицидальное поведение [Текст] / М. А. Лапицкий, С. В. Ваулин. – Смоленск, СГМА МЗ РФ, – 2017. – 156 с.
30. Леванова, Е. А. Психолого-педагогическая концепция программы «профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков» [Текст] / Е. А. Леванова, Л. В. Тарабакина, Н. С. Бабиева и др. // Преподаватель XXI век. – 2014. – №3. – С. 175-190.

31. Литмен, Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве [Текст] – Роберт Литмен //Журнал практической психологии и самоанализа, 2015. – №1. – С. 102-107.
32. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / Андрей Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 255 с.
33. Лукашук, А. В. Современная клинико-психологическая характеристика подростков, совершающих суицидальную попытку [Текст] : обзор литературы / Александр Лукашук. – Университетская медицина Урала. – 2015. – Т. 1. – № 1 (1). – С. 15-19.
34. Львова, И. Н. Диагностика, профилактика и коррекция суицида [Текст] / Ирина Львова. – Научное обозрение, 2015. – №2. – С.129-131
35. Любов, Е. Б. Век, время и место профессора Амбрумовой в отечественной суицидологии [Текст] / Е. Б. Любов, В. Е. Цупрун // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – №2 (19). – С. 73-82.
36. Медико-психолого-педагогическое сопровождение в образовательном учреждении повышенного уровня [Текст] / С. Д. Забрамная, Ю. А. Костенкова. – Ижевск: изд-во Удмуртского университета, 2014. – 118 с.
37. Моховиков, А. Н. Суицидология: Прошлое и настоящее [Текст] : проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах / сост. А. Н. Моховиков; пер. О.Ю. Донец и др. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 569 с.
38. Новикова, Е. В. Профилактика суицидального поведения обучающихся. Методические рекомендации [Текст] / Елена Новикова. – Уфа : НИМЦ, 2016. – 126с.
39. Ньюкомб, Н. Развитие личности ребенка [Текст] / Нора Ньюкомб. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 640 с.

40. Павленок, П. Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учеб. пособие [Текст] / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – Москва : Инфра-М, 2014. – 185 с.
41. Пилягина, Г. Я. Аутоагрессивное поведение: патогенетические механизмы и клиничко-типологические аспекты диагностики и лечения [Текст] / Галина Пилягина. – Киев, 2014. – 32 с.
42. Письмо Министерства образования и науки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://podrostok.cipv.ru/>. Загл. с экрана.
43. Постановление правительства РФ от 15.04.2014 № 294 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://old.openrussia.org/post/view/16892/>. Загл. с экрана.
44. Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии [Текст] / В. В. Ковалев [и др.]; под общ. ред. В. В. Ковалева. – Москва, 2015. – 184 с.
45. Профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних [Текст] : методические рекомендации / сост. Н. П. Бадина. – Курган : ГАОУ ДПО ИРОСТ, 2016. – 107 с.
46. Психологическое сопровождение деятельности педагога в дополнительном профессиональном образовании [Текст] / сост. Р. Д. Щербаков. – Москва : Перо, 2017. – 258 с.
47. Розанова, В. А. Перспективы предикции суицидального поведения подростков [Текст] / В. А. Розанова // Клиничко-лабораторный консилиум. – 2017. – №4. – С.35-40.
48. Рокицкая, Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков [Текст] : монография / Юлия Рокицкая. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 185с.

49. Руженков, В. А. Самоубийства учащейся молодёжи (раннее выявление и предотвращение) [Текст] / В. А. Руженков, В. В. Руженкова. – Белгород, 2016. – 128с.
50. Свищева, И. К. Частные технологии социальной работы: учебное пособие [Текст] / И. К. Свищева, Т. Н. Кузнецова. – Белгород : ГИК, 2018. – 322с.
51. Синягина, Н. Ю. Детский суицид [Текст] : результаты исследования // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: сборник материалов международной научно-практической конференции. / Сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. Москва : АНО «ЦНПРО», 2017. – №7. – С. 90-99
52. Словарь психологических терминов / под ред. Р. С. Немова – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 560 с. : ил.
53. Соколова, Е. Т. Проблема суицида: Клинико-психологический ракурс [Текст] / Е. Т. Соколова, Ю. А. Сотникова // Вопросы психологии. – 2016. – №2. – С. 66-72
54. Сорокин, П. А. Самоубийство, как общественное явление [Текст] / Питирим Сорокин // Социс, 2018. – №4. – С.104-114
55. Суицидология: прошлое и настоящее [Текст] : сб. статей / Сост. А. Н. Моховиков. – Москва, 2016. – 239с.
56. Суродина, О. В. Профилактика детского суицида [Текст] : учебно-методическое пособие / О. В. Суродина, Н. М. Гнедова, В. М. Волобаев; под общ. ред. Н. М. Гнедовой, М. И. Лукьяновой. – Ульяновск : УИПКПРО, 2014. – 112 с.
57. Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся [Текст] / О. И. Ефимова, В. Б. Салахова, Н. В. Сероштанова. – Санкт-Петербург : Речь, 2020. – 224 с.

58. Толстов, В. Г. Профилактика и психокоррекция поведения несовершеннолетних групп риска [Текст] : метод. пособие / Виктор Толстов. – Сыктывкар : Сыктывкар. ун-т, 2015. – 203 с.
59. Турлыкова, И. В. Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних с опорой на принципы социального партнерства // Психолого-педагогические и социальные проблемы гуманизации пространства детства [Текст] : сборник научно-методических материалов. Вып. II. / Сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, Е. А. Руднев, Н. Ю. Синягина. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2017. – № 8. – С. 239-241.
60. Турлыкова, И. В. Ресурсы социального партнерства в профилактике суицидального поведения обучающихся // Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования [Текст] : сборник научно-методических материалов. / Сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Е. Г. Артамонова, Н. В. Зайцева. – Москва, 2014. – № 6. – С. 267-271
61. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни, пер. с англ. В. В. Старовойтова. – Москва : Канон-РООИ, 2016. – 288 с.
62. Шелехов, И. Л. Суицидология [Текст] : учебное пособие / И. Л. Шелехов, Т. В. Каштанова, А. Н. Корнетов, Е. С. Толстолес – Томск : Сибирский государственный медицинский университет, 2014. – 203 с.
63. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков [Текст] / Лидия Шнейдер. – Москва, 2015. – 336 с.
64. Шнейдман, Э. С. Душа самоубийцы [Текст] / Эдвин Шнейдман. – Москва : Смысл, 2016. – 315 с.
65. Эбелинг Э. О. Факторы распространения и воспроизводства суицидального риска в среде подростков Алтайского края [Текст] / Эвелина Эбелинг // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – № 2–1 (82). – С. 243-247.

66. Энциклопедия глубинной психологии [Текст] / Под ред. А. М. Боковой. – Москва, 2018. – 290с.
67. Юлдашев, В. Л. Суицидальное поведение детей и подростков: социально-психологические аспекты [Текст] / Владимир Юлдашев. – Уфа : БГМУ, 2019. – 106 с.
68. Юрьева, Л. Н. Клиническая суицидология [Текст] : монография / Людмила Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2016. – 472 с.
69. Юсупова Г. В. Психоэмоциональное здоровье подростков как основа устойчивости личности к факторам, провоцирующим суицид [Текст] / Г. В. Юсупова, Н. Г. Климанова, А. А. Галиуллина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета : Педагогика, психология. – 2015. – № 3(22). – С. 215-221.
70. Яковлев, Б. П. Аутоагрессия: современные проблемы и тенденции: учебное пособие [Текст] / Борис Яковлев. – Ростов-на-Дону, 2016. – с. 67

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностические методики

1. Методика «Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой»

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-».

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальные диагностические концепты

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1,1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1,2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1,5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2,3
Максимализм	4, 16	3,2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1,1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3,2

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может пойти слишком далеко.

2. Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

3. Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то

одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. Атисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

2. Методика «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка результатов и интерпретация.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» – на 2, «редко» – на 1 и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются.

Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов. Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Мне не достает компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				

16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

3. Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45)
(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

Опросник содержит 45 вопросов.

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. 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» (+)	«Нет» (-)
11,12,18,21,23,25,29,34,39	42

Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (10):

$$L = N/10? 0,16$$

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

Ключ шкалы склонности к суицидальным реакциям (Sr)

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

$$Sr = N/35? 0,07$$

где N – количество совпадающих с ключом ответов.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьировать от 0 до 1.

Шкала оценок 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

Оценка результатов:

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).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования склонности к суицидальному поведению у подростков

Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой»

№	Код	Субшкальные диагностические концепты	Антисуицидальный фактор	
1	М. С.	10	3,2	низкая
2	К. В.	10,3	0	средняя
3	Д. М.	12,6	3,2	низкая
4	Д. К.	12,2	3,2	низкая
5	К. В.	18	3,2	низкая
6	Л. С.	13,4	3,2	низкая
7	В. К.	15,6	3,2	низкая
8	Е. З.	6,8	0	средняя
9	В. И.	19,1	3,2	низкая
10	С. Л.	20,3	3,2	низкая
11	О. Н.	9	3,2	низкая
12	М. С.	15,8	3,2	низкая
13	А. К.	19	3,2	низкая
14	В. М.	16,7	3,2	низкая
15	С. Г.	2,5	3,2	низкая
16	К. Ф.	7,4	0	средняя
17	Л. П.	19,5	3,2	низкая
18	Ю. С.	8,4	0	средняя
19	С. Н.	12,6	3,2	низкая
20	Д. Р.	9,5	0	средняя
Итого	Низкая: 15 Средний: 5			

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

№	Код	Баллы	
1	М. С.	19	Низкий
2	К. В.	32	Средний
3	Д. М.	15	Низкий
4	Д. К.	12	Низкий
5	К. В.	18	Низкий
6	Л. С.	14	Низкий
7	В. К.	9	Низкий
8	Е. З.	34	Средний
9	В. И.	10	Низкий
10	С. Л.	13	Низкий
11	О. Н.	17	Низкий
12	М. С.	7	Низкий
13	А. К.	11	Низкий
14	В. М.	15	Низкий
15	С. Г.	16	Низкий
16	К. Ф.	29	Средний
17	Л. П.	12	Низкий
18	Ю. С.	32	Средний
19	С. Н.	14	Низкий
20	Д. Р.	31	Средний
Итого	Низкий: 15 Средний: 5		

Таблица 3 – Результаты исследования по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич).

№	Код	Баллы	
1	М. С.	5	Низкий
2	К. В.	3	Средний
3	Д. М.	4	Ниже среднего
4	Д. К.	5	Низкий
5	К. В.	5	Низкий
6	Л. С.	4	Ниже среднего
7	В. К.	5	Низкий
8	Е. З.	3	Средний
9	В. И.	5	Низкий
10	С. Л.	5	Низкий
11	О. Н.	5	Низкий
12	М. С.	4	Ниже среднего
13	А. К.	5	Низкий
14	В. М.	4	Ниже среднего
15	С. Г.	4	Ниже среднего
16	К. Ф.	3	Средний
17	Л. П.	5	Низкий
18	Ю. С.	3	Средний
19	С. Н.	2	Выше среднего
20	Д. Р.	4	Ниже среднего
Итого	Низкий: 9 Ниже среднего: 6 Средний: 4 Выше среднего: 1		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков

Программа предусмотрена для работы с подростками в возрасте от 13 до 15 лет. Продолжительность программы 2 месяца. Занятия проводились 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут.

Цель: профилактика и коррекция склонности к суицидальному поведению у подростков.

Задачи:

1. Формирование позитивного образа Я.
2. Способствовать осознанию собственной уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
3. Научить подростков видеть положительные стороны в трудных жизненных ситуациях.

Занятие 1.

«Знакомство»

Цель: Знакомство участников группы, снятие психологических барьеров.

Знакомство.

Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

Упражнение № 2

Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности:

Мой внутренний ребенок.

Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей.

Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаяйте его, спойте ему колыбельную песню.

Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову.

Упражнение № 3

Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами.

Время: 10 минут.

Замороженный.

Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры».

Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители.

Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты.

«Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу.

На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.
Замечания: нужно следить за выполнением условий для ведущих игры.
Нарушители — выбывают.

Обсуждение: насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного». Если кто-то выбыл из игры, то почему?

Рефлексия

Занятие 2.

«Я не одинок»

Цель: Обсуждение темы «Одиночества» с подростками, формирование у них осознанности собственных эмоциональных связей с друзьями и родственниками.

Упражнение № 1

Цель помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что они не одиноки и могут доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать им о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны, и чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка».

Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Об одиночестве.

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала.

Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?

Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.
- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.
- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?
- Только если ты сама этого захочешь.
- Но как же ты прошел мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Просмотр видео-презентации «Одиночество. Хочешь, чтобы тебя любили?».

Рефлексия

Занятие 3.

«Я и мой внутренний ребёнок»

Цель: Раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.

Мои внутренние ресурсы

Ведущий: «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств, они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром. (Упражнение проводится под музыку. Ребятам предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза и расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и далее – следовать в воображении за словами ведущего.)

Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете легкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов. Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковер, который устремляется к вам. Вы подходите к коврику и садитесь на него. Ковер взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас все выше и выше над землей. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Ковер приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают. Каким-то образом вы понимаете, что это – обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что он похож, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Затем проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке, и вы их задаете. (Длинная пауза.) Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы еще можете встретиться, вы не прощаетесь с ним, и направляетесь к коврику, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой. Вы идете к выходу из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, вы сходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие ребята и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов».

Обсуждение: участники делятся впечатлениями о путешествии. Если кто-то хочет, то может рассказать, что он получил в дар, о чем шел разговор с проводником. Дома ребята могут нарисовать свой необыкновенный подарок и повесить рисунок на видное место, чтобы он напоминал им об их ресурсах.

Видео «О девочках. Как пережить расставание с любимым человеком»

Рефлексия

Занятие № 4

«Вы мне очень дороги, ОКРУЖАЮЩИЕ».

Цель: формирование у подростков уверенности в себе, осознание не только самооценности, но и ценности окружающих людей.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам стать более уверенными в себе.

Ход работы: Зачитывается сказка «О вере в себя», которая обсуждается по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что значит «верить в себя»?
- Почему царевна выбрала в мужья принца?
- Во что верите вы?

О вере в себя

В очень известном и большом городе жил старый царь, вдовец. У царя была дочь, невеста.

Царевна далеко славилась и лицом, и умом, и потому многие весьма хорошие люди желали сосватать её. Среди этих женихов были и князья, воеводы, и гости торговые, и ловкие проходимцы, которые всегда толкаются в знатных домах и выискивают, чем бы услужить; были разные люди. Царевна назначила день, когда могут прийти к ней женихи и сказать громко при ней и при всех, что каждый надеется предоставить своей жене - царевна была мудрая. Женихи очень ожидали этого дня, и каждый считал себя лучше всех других. Один перед другим хвалились женихи, кто именитым родом за тридцать поколений, кто богатством, но один из них ничем нехвалился, и никто не знал, откуда пришёл он. Он хорошо умел складывать песни; песни его напоминали всем их молодые, лучшие годы, при этом он говорил красиво и его любили слушать, даже забывая спросить, кто этот певец. И хотя он не был князем, но все женихи обращались с ним, как с равным.

В назначенный день все женихи оделись получше и собрались в палату, к царю. Согласно обычаю, женихи поклонились царю и царевне. Никого не пустил вперёд князь древнего рода, за ним слуги несли тяжёлую красную книгу. Князь говорил:

– Царевна, мой род очень знатен. В этой книге вписано более ста поколений...

И князь очень долго читал в своей книге, а под конец сказал:

– И в эту книгу впишу жену мою! Будет она ходить по палатам моим, а кругом будут образы предков весьма знаменитых.

– Царевна, – говорил именитый воевода, – окрест громко и страшно имя моё. Спокойна будет жизнь жене моей, и поклонятся ей люди – им грозно имя моё.

– Царевна, – говорил залитый сокровищами заморский торговый гость, – жемчугом засыплю жену мою; пойдёт она по изумрудному полю и в сладком покое уснёт на золотом ложе.

Так говорили женихи, но певец молчал, и все посмотрели на него.

– Что же ты принесёшь жене своей? – спросил певца царь.

– Веру в себя, – ответил певец. Улыбнувшись, переглянулись женихи, изумлённо вскинул глазами старый царь, а царевна спросила:

– Скажи, как понять твою веру в себя?

Певец отвечал:

– Царевна! Ты красива, и много я слышал об уме твоём, но где же дела твои? Нет их, ибо нет в тебе веры в себя. Выходи, царевна, замуж за князя древнего рода и каждый день читай в его алой книге имя своё и верь в алую книгу! Выходи же, царевна, замуж за именитого гостя торгового, засыпь палаты свои сверкающим золотом и верь в это золото! В покое спи на золотом ложе и верь в этот покой! Покоем, золотом, алыми книгами закрывайся, царевна, от самой себя! Моего имени нет в алой книге, не мог я засыпать эту палату золотом, и, куда иду я – там не читают алой книги и золото там не ценно. И не знаю, куда иду я, и не знаю, где путь мой, и не знаю, куда приду я, и нет мне границ, ибо я верю в себя!..

– Обожди, – прервал певца царь, – но имеешь ли ты право верить в себя?

Певец же ничего не ответил и запел весёлую песню; улыбнулся ей царь, радостно слушала её царевна, и лица всех стали ясными. Тогда певец запел грустную песнь; и примолкла палата, и на глазах царевны были слёзы. Замолчал певец и рассказал сказку; не о властном искусстве говорил он, а о том, как шли в жизнь разные люди, и пришлось им возвращаться назад, и кому было легко, а кому тяжело. И молчали все, и царь голову опустил.

– Я верю в себя, – сказал певец, и никто не смеялся над ним.

– Я верю в себя, – продолжал он, – и эта вера ведёт меня вперёд; и ничто не лежит на пути моём. Будет ли у меня золото, впишут ли имя моё в алых книгах, но поверю я не золоту и не книге, а лишь самому себе, и с этою верой умру, и смерть мне будет легка.

– Но ты оторвёшься от мира. Люди не простят тебе. Веря лишь в себя, одиноко пойдёшь ты, и холодно будет идти тебе, ибо, кто не за нас – тот против нас, – сурово сказал царь.

Но певец не ответил и снова запел песню. Пел он о ярком восходе; пел, как природа верит в себя, и как он любит природу и живёт ею. И разгладились брови царя, и улыбнулась царевна, и сказал певец:

– Вижу я – не сочтут за врага меня люди, и не оторвусь я от мира, ибо пою я, а песня живёт в мире, и мир живёт песней; без песни не будет мира. Меня сочли бы врагом, если бы я уничтожил что-либо, но на земле ничто не подлежит уничтожению, и я создаю и не трогаю оплотов людских. Царь, человек, уместивший любовь ко всей природе, не найдёт разве в себе любви к человеку? Возлюбивший природу не отломит без нужды ветки куста, и человека ли сметёт он с пути?

И кивнула головой царевна, а царь сказал:

– Не в себя веришь ты, а в песню свою.

Певец же ответил:

– Песня – лишь часть меня; если поверю я в песню мою больше, чем в самого себя, тем разрушу я силу мою, и не буду спокойно петь мои песни, и не будут, как теперь, слушать их люди, ибо тогда я буду петь для них, а не для себя. Всё я делаю лишь для себя, а живу для людей. Я пою для себя, и, пока буду петь для себя, дотоле будут слушать меня. Я верю в себя в песне моей; в песне моей – всё для меня, песню же я пою для всех! В песне люблю лишь себя одного, песней же я всех люблю! Весь для всех, всё для меня – всё в одной песне. И я верю в себя и хочу смотреть на любовь. И как пою я лишь для себя, а песнью моею живлю всех – так пусть будет вовеки. Поведу жену в далёкий путь. Пусть она верит в себя и верую этой даёт счастье многим!

– Хочу веры в себя; хочу идти далеко; хочу с высокой горы смотреть на восход! – сказала царевна.

И дивились все.

И шумел за окном ветер и гнул деревья, и гнал на сухую землю дожденосные тучи – он верил в себя.

Упражнение № 2

Цель: осознание подростками ценности себя и других.

45 секунд

Ход работы: за 45 секунд попробуйте ответить письменно на следующие вопросы:

- Что вам нравится в людях?
- Что не нравится в себе?
- Что вы сделаете за 10 лет до смерти? - Ваши привычки?
- Что не нравится в людях?
- Какая ложь в себе нравится?

Прочтите то, что написали. Постарайтесь осознать мысли, приходившие в голову во время выполнения упражнения, и те, что приходят сейчас. Разделите мысли и чувства. Остановив мысль, остановим и чувство. Обратив внимание на чувство, мы дадим ему проявиться и освободим его таким образом (это как выход на балкон из душной комнаты), помните, что, питая чувства мыслями, мы мешаем им. А препятствуя своим чувствам, мы мешаем себе

Упражнение № 3

Цель: выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Время: 20 минут.

В поисках смысла жизни.

Ведущий: «Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение – это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при

каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

Как я отношусь к тому, как я живу?

Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Замечания: для некоторых подростков задание найти для ведущих смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. "Осознание должно прийти к ним самостоятельно – например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой».

Рефлексия.

Занятие № 5

«Я настоящий. И мне это нравится».

Цель: формирование у подростков самопринятия.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам принять себя такими, какие они есть.

Ход работы: Зачитывается сказка «Принять себя», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Принять себя

Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть Буддой? Если бы Бог хотел другого Будду, он произвел бы столько Будд, сколько захотел. Но он создал только одного Будду, этого достаточно. С тех пор он не создал другого Будду или Христа. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание Универсума было уделено именно тебе!

Ты избран – не Будда, не Христос, не Кришна. Их дело сделано, они внесли свой вклад в существование. Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.

Упражнение №2

Цель: принятие себя подростками.

Принятие лучшего в себе

Ангелы летают потому, что чувствуют себя легкими...

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

Три мои лучшие физические части тела:

Три лучшие качества в общении:

Три необычные характеристики самого себя:

Три особенности сердца:
Одна самая важная моя ценность
Самое важное качество.
Рефлексия.

Занятие № 6

«Посмотрим в будущее...».

Цель: осознание подростками собственных мотивов, целей, установок и ориентиров.

Упражнение № 1

Цель поговорить с подростками о том, чего бы они хотели в жизни достичь, что хотели бы иметь. Мысли о смерти становятся барьером между настоящим и представлением о будущем. Находясь в кризисном состоянии, будучи охваченными болью и страхом подростки не видят другого выхода в сложившейся ситуации кроме смерти не видят будущего. Они подобны ослу, боящемуся тигра. Важно помочь им осознать сложившуюся ситуацию определить цели и планы на будущее.

Ход работы: Зачитывается притча «Осёл и Смерть», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Осёл и Смерть

Где-то на Востоке жил Осёл. И так он дорожил своей жизнью, что больше всего на свете боялся умереть. Что бы он ни делал, чем бы ни занимался все его мысли были о смерти. Он часто представлял, как его бездыханное тело будет валяться у дороги, а стая ворон будет клевать и растаскивать его.

Осёл даже есть и пить боялся потому, что мог отравиться. Подойдя к ручью, Осёл делал маленький-маленький глоточек и замирал, слушая, как его тело принимает эту воду. Не становится ли ему хуже? Не начинает ли мутить? Так он слушал час, два и только потом, если, конечно, ничего не происходило, он мог пить сколько хотелось. Так и с едой.

Но больше всего Осёл боялся встречи с Тигром. Поэтому, лишь только солнце спускалось за край земли, Осел прятался в своем домике. Да и днем он не мог ходить туда, где была хоть малейшая возможность встречи с опасным зверем. Осёл почти каждый день видел такую картину своей неминуемой смерти: раскрытая, ревушая пасть тигра с огромными клыками, щелкает на бедной ослиной шее. Треск разрывающейся шкуры и хруст костей наяву слышался ему. Потом эти громадные клыки безжалостно рвут мясо, оставляя только перекушенные кости.

Вот так, день за днем, год за годом тянулись серо-черные дни. Осёл измучился, зачах, похудел так, что от него остались только кожа да кости. У него не было ни друзей, ни знакомых, не говоря уже о жене и детях. О которых Осёл втайне мечтал.

Но однажды, выходя из дома, Осёл столкнулся нос к носу с Тигром. Тигр не то, чтобы наброситься и съесть нашего бедного Осла, но даже отшатнулся в испуге, приняв его за какое-то привидение или блуждающего мертвеца. Осел был крайне удивлен, что Тигр, пятясь задом, обошел его и убрался восвояси, даже не рыкнув на него. Осел не знал, что и подумать.

Он долго-долго размышлял над произошедшим. Наконец он понял, что отравиться не так-то просто, ведь сколько раз он прислушивался, сколько боялся, все равно ведь ни разу, даже желудок не мутило. Странно, Тигр даже его испугался.

А может не стоит бояться ни Тигра, ни отравы, ни смерти, а начать просто жить. А когда придет смерть, тогда и будем бояться.

И тут он увидел, что весь мир стал цветной, появились новые краски, которые только иногда снились ему и казались просто мечтой. Осёл увидел вокруг себя других и они ему тоже понравились. Осёл ходил и удивлялся, как же он мог раньше всего этого не видеть. Через год Осёл женился, обзавелся большим семейством и вообще прожил долгую, счастливую жизнь.

А когда пришла за ним Смерть, он встретил ее как самую родную свою знакомую. И сказал ей такое:

— Да, я прожил хорошую жизнь и не боюсь тебя, потому что я пережил более страшное: жизнь в постоянном страхе перед Смертью и постоянном ежеминутном умирании.

Упражнение №2.

Интерактивная беседа с презентацией «Что такое сплетни и как с ними бороться».

Рефлексия.

Занятие №7

«Скрытые возможности внутри меня».

Цель: осознание подростками неиспользованных своих возможностей, ресурсов.

Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение № 1

Цель: помочь подросткам увидеть неиспользованные возможности ведь порой самые неожиданные вещи могут стать ресурсом жизни.

Ход работы: Зачитывается сказка

«И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми?
- Что еще могло бы сделать вас счастливыми?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосыляет вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.

«Нет мне счастья!» — говаривал он.

История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!

Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева.

Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

— Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнурка, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговики теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, проткнул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась!

Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками.

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры!

— Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»

Скажу то же самое и я.

Говорят же ведь: «возьми в рот белую щепочку и станешь невидимкою!» Но для этого нужно взять настоящую щепочку, которая дается нам на счастье от Господа Бога. Вот и мне дана такая, и я тоже могу извлечь из нее, как и токарь, звонкое, блестящее, лучшее в свете золото — то золото, что блестит огоньком в детских глазках, звенит смехом из детских уст и из уст их родителей. Они читают мои сказки, а я стою посреди комнаты невидимкою — у меня во рту белая щепочка! И увижу я, что они довольны моей сказкой, я тоже скажу: «Да, и в щепке порою скрывается счастье!».

Упражнение № 2

Цель: снятие эмоционального напряжения у подростков.

Храм тишины

«Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?..

Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдет мимо?..

Остановитесь и подумайте: что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других.

Вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Рефлексия.

Занятие № 8

«Мы любим жизнь».

Цель: Повышение самооценки. Подведение итогов.

Упражнение № 1

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Время: 20 минут.

Я подарок человечеству.

Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

Просмотр фильма «Меня это не касается»

Упражнение № 2

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Материалы: магнитофон, аудиокассета с записью медитативной музыки.

Время: 20 минут.

Формула удачи

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную грядку — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)

А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы!

Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции склонности к суицидальному поведению у подростков

Таблица 4 – Результаты исследования по методике «Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой»

№	Код	Субшкальные диагностические концепты	Антисуицидальный фактор	Уровень
1	М. С.	7,2	3,2	низкая
2	К. В.	8,5	3,2	низкая
3	Д. М.	9,2	3,2	низкая
4	Д. К.	9,7	3,2	низкая
5	К. В.	13,2	3,2	низкая
6	Л. С.	9,6	3,2	низкая
7	В. К.	11,1	3,2	низкая
8	Е. З.	5,9	3,2	низкая
9	В. И.	13,4	3,2	низкая
10	С. Л.	14,8	3,2	низкая
11	О. Н.	6,3	3,2	низкая
12	М. С.	10,4	3,2	низкая
13	А. К.	13,4	3,2	низкая
14	В. М.	11,6	3,2	низкая
15	С. Г.	2,5	3,2	низкая
16	К. Ф.	5,5	3,2	низкая
17	Л. П.	12,7	3,2	низкая
18	Ю. С.	6,9	3,2	низкая
19	С. Н.	8,4	3,2	низкая
20	Д. Р.	7,1	3,2	низкая
Итого	Низкая: 20			

Таблица 5 – Результаты исследования по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

№	Код	Баллы	Уровень
1	М. С.	15	Низкий
2	К. В.	19	Низкий
3	Д. М.	12	Низкий
4	Д. К.	10	Низкий
5	К. В.	16	Низкий
6	Л. С.	10	Низкий
7	В. К.	8	Низкий
8	Е. З.	19	Низкий
9	В. И.	8	Низкий
10	С. Л.	11	Низкий
11	О. Н.	13	Низкий
12	М. С.	7	Низкий
13	А. К.	8	Низкий
14	В. М.	12	Низкий
15	С. Г.	11	Низкий
16	К. Ф.	18	Низкий
17	Л. П.	10	Низкий
18	Ю. С.	17	Низкий
19	С. Н.	11	Низкий
20	Д. Р.	19	Низкий
Итого	Низкий: 15 Средний: 5		

Таблица 6 – Результаты исследования по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич).

№	Код	Баллы	Уровень
1	М. С.	5	Низкий
2	К. В.	5	Низкий
3	Д. М.	5	Низкий
4	Д. К.	5	Низкий
5	К. В.	5	Низкий
6	Л. С.	5	Низкий
7	В. К.	5	Низкий
8	Е. З.	4	Ниже среднего
9	В. И.	5	Низкий
10	С. Л.	5	Низкий
11	О. Н.	5	Низкий
12	М. С.	5	Низкий
13	А. К.	5	Низкий
14	В. М.	5	Низкий
15	С. Г.	5	Низкий
16	К. Ф.	4	Ниже среднего
17	Л. П.	5	Низкий
18	Ю. С.	4	Ниже среднего
19	С. Н.	4	Ниже среднего
20	Д. Р.	5	Низкий
Итого	Низкий: 16 Ниже среднего: 4		

Таблица 7 – Расчет по T-критерию Вилкоксона по методике «Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой»

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	М. С.	10	7,2	-2,8	2,8	8
2	К. В.	10,3	8,5	-1,8	1,8	3
3	Д. М.	12,6	9,2	-3,4	3,4	9
4	Д. К.	12,2	9,7	-2,5	2,5	6
5	К. В.	18	13,2	-4,8	4,8	13
6	Л. С.	13,4	9,6	-3,8	3,8	10
7	В. К.	15,6	11,1	-4,5	4,5	12
8	Е. З.	6,8	5,9	-0,9	0,9	1
9	В. И.	19,1	13,4	-5,7	5,7	18
10	С. Л.	20,3	14,8	-5,5	5,5	16
11	О. Н.	9	6,3	-2,7	2,7	7
12	М. С.	15,8	10,4	-5,4	5,4	15
13	А. К.	19	13,4	-5,6	5,6	17
14	В. М.	16,7	11,6	-5,1	5,1	14
15	С. Г.	2,5	2,5	0	0	-
16	К. Ф.	7,4	5,5	-1,9	1,9	4
17	Л. П.	19,5	12,7	-6,8	6,8	19
18	Ю. С.	8,4	6,9	-1,5	1,5	2
19	С. Н.	12,6	8,4	-4,2	4,2	11
20	Д. Р.	9,5	7,1	-2,4	2,4	5
Сумма рангов						190
Сумма рангов нетипичных сдвигов						0

Таблица 8 – Расчет T-критерий Вилкоксона по методике «диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона»

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	М. С.	19	15	-4	4	12
2	К. В.	32	19	-13	13	17
3	Д. М.	15	12	-3	3	8,5
4	Д. К.	12	10	-2	2	4
5	К. В.	18	16	-2	2	4
6	Л. С.	14	10	-4	4	12
7	В. К.	9	8	-1	1	1
8	Е. З.	34	19	-15	15	18,5
9	В. И.	10	8	-2	2	4
10	С. Л.	13	11	-2	2	4
11	О. Н.	17	13	-4	4	12
12	М. С.	7	7	0	0	-
13	А. К.	11	8	-3	3	8,5
14	В. М.	15	12	-3	3	8,5
15	С. Г.	16	11	-5	5	14
16	К. Ф.	29	18	-11	11	15
17	Л. П.	12	10	-2	2	4
18	Ю. С.	32	17	-15	15	18,5
19	С. Н.	14	11	-3	3	8,5
20	Д. Р.	31	19	-12	12	16
Сумма рангов						190
Сумма рангов нетипичных сдвигов						0

Таблица 9 – Расчет по T-критерию Вилкоксона по методике выявления склонности к суицидальным реакциям (ср-45) (П.И. Юнацкевич).

№	Код испытуемого	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	М. С.	5	5	0	0	-
2	К. В.	3	5	+2	2	10,5
3	Д. М.	4	5	+1	1	5
4	Д. К.	5	5	0	0	-
5	К. В.	5	5	0	0	-
6	Л. С.	4	5	+1	1	5
7	В. К.	5	5	0	0	-
8	Е. З.	3	4	+1	1	5
9	В. И.	5	5	0	0	-
10	С. Л.	5	5	0	0	-
11	О. Н.	5	5	0	0	-
12	М. С.	4	5	+1	1	5
13	А. К.	5	5	0	0	-
14	В. М.	4	5	+1	1	5
15	С. Г.	4	5	+1	1	5
16	К. Ф.	3	4	+1	1	5
17	Л. П.	5	5	0	0	-
18	Ю. С.	3	4	+1	1	5
19	С. Н.	2	4	+2	2	10,5
20	Д. Р.	4	5	+1	1	5
Сумма рангов						66
Сумма рангов нетипичных сдвигов						0