

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
Кафедра общей и клинической психологии

**ПСИХОКОРРЕКЦИЯ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У
ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ**

Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальность 37.05.01 Клиническая психология
6 курса группы 02061202
Поповой Полины Вячеславовны

Научный руководитель:
доктор медицинских наук,
профессор
Лукьянов В.В.

Рецензент:
Викторова Е.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Теоретические основы психокоррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.....	7
1.1. Основные подходы к исследованию суицидального поведения в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2. Психологические особенности подростков из неблагополучных семей.....	14
1.3. Причины возникновения суицидального риска у подростков из неблагополучных семей.....	20
Глава II. Эмпирические исследования психокоррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.....	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики	27
2.3. Программа психологической коррекции по снижению риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.....	38
2.4. Оценка эффективности программы психологической коррекции.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом проблема суицидального поведения детей и взрослых приобретает все более глобальный характер, а суицидальные мысли все чаще становятся неконтролируемой, со стороны человека, реакцией на сложные жизненные ситуации.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире ежегодно совершается около 1 100 000 самоубийств, а количество суицидальных попыток регистрируется в 10–20 раз больше. В России, по данным ВОЗ, в 2016–2017 гг. на 100 тыс. жителей приходится около 19,5 случаев самоубийств [58]. Кроме того, большинство исследователей отмечают тенденцию к реювенации суицидального поведения. Наибольший суицидальный «пик» отмечается в возрасте 14–20 лет [58].

Психологический смысл суицидального поведения и попыток в подростковом возрасте - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Истинное намерение умереть, как правило, в этом возрасте отсутствует; представление о том, что такое смерть крайне неотчетливо, осознание ценности и значимости собственной жизни еще не сформировано. Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Также очень часто смерть видится средством наказать обидчиков.

Актуальность темы нашего исследования выражается в недостаточной теоретической изученности особенностей психокоррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей. Такие авторы как А.Г.Амбрумова [2], Г.В. Старшенбаум [45, 46], Ю.Р. Вагин [6], Б.С. Положий [35, 36], Е.М. Вроно [11], А.Я. Варга [7], М.С. Миронова [27], М.М. Буянов [5] занимались исследованием проблем неблагополучных семей и считают, что на формирование суицидального поведения и суицидального риска значительное влияние оказывают особенности внутрисемейных отношений. Особое значение имеет непосредственно социально-

психологический тип семьи. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных, дисгармоничных и наиболее часто в неблагополучных семьях, в которых ребенок испытывает дискомфорт, стресс, пренебрежение со стороны взрослых, подвергается насилию или жестокому обращению и т.д.

Важность данного вопроса подтверждается статистическими данными последних лет. По статистике, собранной за последние три года в России, частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания [59].

Несмотря на признание важности данного вопроса, наблюдается недостаточная теоретическая изученность особенностей психологической коррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.

Перед исследованием ставится следующая **проблема**: каковы особенности психологической коррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей?

Цель нашего исследования: разработать и реализовать программу психокоррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.

Объект исследования – суицидальное поведение у подростков из неблагополучных семей.

Предмет исследования – психокоррекция риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.

Гипотеза исследования – высокий риск суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей можно снизить за счёт повышения

уровня самооценки и компонентов противосуицидальной мотивации, снижения уровня тревожности, агрессии и ригидности, а также за счёт коррекции представлений подростков о будущем.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом в нашей работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Отобразить степень разработанности теоретические основы психологической коррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.
2. Изучить психологические особенности подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях.
3. Разработать и внедрить программу психологической коррекции снижения суицидального риска у подростков из неблагополучных семей.
4. Оценить эффективность коррекционной программы.

Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами. В исследовании использовались следующие **методы**: организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (эксперимент, измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики), методы количественной и качественной обработки данных (непараметрический статистический критерий U-Манна-Уитни, непараметрический статистический критерий Т-Вилкоксона), метод описательной статистики (нахождение среднего арифметического значения).

Были использованы следующие **методики**: тест «Суицидальная мотивация» Ю.Р. Вагина; тест «Противосуицидальная мотивация» Ю.Р. Вагина; изучение общей самооценки (опросник Г. Н. Казацевой); опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка; опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

Теоретико - методологической основой исследования являются принципы системного подхода (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Э.Г. Юдин, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, и др.): системность, целостность, структурность,

иерархичность и динамичность. Также теоретической основой исследования являются труды таких авторов как А.Г. Амбрумова., Ю.Р. Вагин, Г.В. Стершенбаум, Б.С. Положий.

Исследование проводилось на **базе** ОСГБУСОССЗН "Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних". В нём приняли участие 50 респондентов в возрасте от 13 до 17 лет.

Структура дипломной работы отражает логику, содержание научного поиска и результаты исследования. Она состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений (22 наименования). Объём работы составляет 65 страниц машинописного текста, включает 10 рисунков и 7 таблиц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

1.1. Основные подходы к исследованию суицидального поведения в отечественной и зарубежной психологии

Основы психологического подхода к проблеме были заложены З.Фрейдом в его концепции «влечения к смерти», присущего человеку, а также в описаниях личности невротика [60]. В своей работе «Печаль и меланхолия» он раскрывает механизм формирования суицидального поведения. Он пишет: «Там, где имеется предрасположение к неврозам навязчивости, амбивалентный конфликт придает печали патологический характер и заставляет ее проявиться в форме самоупреков в том, что сам виновен в потере любимого объекта, то есть сам хотел ее. Самоистязание меланхолика, несомненно, доставляющее ему наслаждение, дает ему точно так же, как соответствующие феномены при неврозах навязчивости, удовлетворение садистических тенденций и ненависти, которые относятся к объекту и таким путем испытали обращение на самого себя. Только этот садизм разрешает загадку склонности к самоубийству, которая делает меланхолию столь интересной и столь опасной. Мы знаем, что ни один невротик не испытывает стремления к самоубийству, не исходя из импульса убить другого, обращенного на самого себя» [60, с.222].

К.Г. Юнг [53], основатель аналитической психологии, касаясь вопроса о самоубийстве, указывал на бессознательное стремление человека к духовному перерождению. Оно может стать важной причиной смерти от собственных рук. Люди не только желают уйти от невыносимых условий настоящей жизни, совершая самоубийство, они торопятся со своим метафорическим возвращением в чрево матери. Только после этого они

превратятся в детей, вновь рожденных в безопасности. В образном языке символической мудрости веков («архетипах») есть знаменитое Распятие: после смерти человека ожидает награда в виде новой жизни вследствие воскрешения.

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер [1] рассматривает суицид как результат кризиса, который возникает в связи с поиском человеком пути преодоления комплекса неполноценности. В итоге человек оказывается в состоянии застоя, который не позволяет ему приблизиться к реальности, что приводит к регрессии. Крайней стадией регрессии является суицидальная попытка.

В гештальт-терапии жизненную активность человека рассматривают как непрерывный процесс созидания и разрушения гештальтов, цепь контактов с окружающей действительностью И. Польстер [37] указывает, что контакту, то есть осознанию, препятствует ряд феноменов, возникающих на его границе в каждой из стадий. Человек, прибегает к ним, чтобы, сопротивляясь, не допустить осуществления контакта. Они представлены защитными механизмами в виде интроекции, проекции, ретрофлексии и конфлюэнции. Каждое конкретное суицидальное действие является реализацией того или иного сочетания данных четырех векторов.

Первым фундаментальным научным трудом, объясняющим механизм формирования суицидального поведения, была работа социолога Э. Дюркгейма «Самоубийство» [15], впервые изданная в 1897 году. Он выделил четыре типа суицида: аномический, фаталистический, эгоистический и альтруистический. Первые два относятся к регуляции социальной жизни общества, остальные два – к характеристикам личности.

Аномический суицид (аномия – нарушение закона) имеет место в обществах с внезапным нарушением регуляции социальной жизни и взаимоотношения индивида и общества. Суициды совершают лица, потерявшие связи с референтной группой, привычным укладом жизни, ценностными установками. Типичными примерами таких суицидов являются

внезапная безработица, разводы, вынужденная миграция, экономические потрясения. Рост аномических суицидов увеличивается при социальной нестабильности, нарушении общественных ценностей.

Фаталистические суициды имеют место в авторитарных обществах, общественных структурах с жесткой регуляцией поведения личности. Это относится к тюрьмам, армии, военизированным организациям.

Эгоистические суициды детерминируются недостаточной интеграцией общества, референтной группы или семьи. Общественные формации перестают регулировать и определять поведение человека. Индивид, оказавшись в одиночестве, больше подвержен суицидальному поведению. Эгоистические суициды возникают у разведенных, стариков и больных людей с чувством утраты своего «Я» как части общества.

Альтруистические суициды возникают в случаях, когда социальная интеграция является излишней и индивид в соответствии с общественными нормами, правилами, регламентом исполняет суицидальный акт. Это ритуал «сати» среди вдов в Индии, «харакири» среди потерпевших поражение мужчин в Японии, героические поступки с самопожертвованием.

Поскольку человек-интроектор поступает так, как хотят от него другие, то интроектный вектор наиболее выражен в случаях альтруистических самоубийств (по классификации Э. Дюркгейма) [15], которые совершаются, если авторитет общества или группа подавляет идентичность человека, и он жертвует собой на благо других или ради какой-либо социальной, философской или религиозной идеи.

Используя проекцию, индивид что-то реально принадлежащее ему приписывает окружающей среде. Это обычно относится к желаниям или эмоциям, за которые человек не хочет отвечать сам или не берет ответственности за их проявление. Таким образом, происходит отвержение существующей части собственного «Я», например, проявлений деструкции или аутоагрессии. Не признавая эти части в самом себе, человек начинает находить их в других людях. В силу проективной установки он постепенно

отстраняется от людей, которые кажутся ему холодно настроенными, желающими зла или несущими опасность, изолирует себя от окружающей среды и в результате испытывает подавленность или депрессию. Большинство видов проекции формирует этот суицидальный вектор.

При ретрофлексии человек останавливает свою активность на уровне конкретного действия. Его чувства или желания не выходят наружу и остаются внутри: он сам начинает себя любить, ненавидеть или вести нескончаемый внутренний диалог. Доминирующий стиль поведения характеризуется тем, что он желал бы, чтобы ему сделали другие. Чаще всего этот человек не позволяет себе проявить агрессию в отношении истинных объектов, к которым имеются подобные намерения и, испытывая стыд, обращает ее против самого себя.

Слияние, или конфлюэнция, традиционно в гештальт-терапии считается состоянием, в котором человек препятствует возникновению фигуры и связанного в нее возбуждения. Таким образом, его психическая реальность представлена фоном. И. Польстер [37] отмечает, что человек спасается от переживания действия как принадлежащего ему самому ценой растворения своей личности, полной утраты идентичности в некоем «мы». Конфлюэнтный вектор приобретает значимость, например, при суицидальном поведении в молодом возрасте, при возникновении у юношей высокой степени слияния с группой, например, принадлежащей деструктивной культуре. Конфлюэнтные самоубийства как бы «поглощают» человека и характеризуются заразительностью, поскольку один суицид облегчает или приводит к возникновению последующего, то есть возникает «суицидальная волна» [37]. В состоянии слияния человек не осознает своих чувств и потребностей, поэтому является весьма восприимчивым к аутоагрессивным действиям.

Применение основанной на гештальт-подходе типологии суицидального поведения является современной эффективной стратегией

психологического консультирования и психотерапии кризисных состояний с аутоагрессивными тенденциями.

Психопатологический подход рассматривает суицид как проявление острых или хронических психических расстройств. Предпринимались, но оказались безуспешными попытки выделения самоубийств в отдельную нозологическую единицу – суицидоманию. Несколько схожую позицию выражает взгляд на суицидальное поведение как пограничное состояние. А.Е. Личко пишет: «Суицидальное поведение у подростков – это в основном проблема пограничной психиатрии, то есть области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера» [25, с.78]. Он отмечает, что в 10% у подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение подростка - это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершается дома, притом в дневное или вечернее время.

А.Е. Личко [25] выделил три типа суицидального поведения: истинное, демонстративное и аффективное. Демонстративное - это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой. Все действия предпринимаются с целью привлечь внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или чтобы наказать обидчика. К аффективному относят суицидные попытки, совершенные на высоте аффекта, которые иногда в силу напряженной ситуации могут растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь обычно мелькает мысль, чтобы расстаться с жизнью или такая возможность допускается.

«Среди подростков совершавших суицидные попытки преобладают истероиды (36%) и инфантильные эмоционально-лабильные субъекты(33%), еще у 13% отмечены астенические черты. Шизоиды и циклоиды встречались крайне редко» [25, с.83].

Депрессия наиболее часто упоминается в связи с суицидами, что определяет необходимость ее более пристального рассмотрения. Депрессия

переживается субъективно как подавленное настроение, как состояние угнетенности, безнадежности, беспомощности, вины. И.Л. Перлова пишет: «Для признания истинной депрессии у конкретного человека не менее двух недель должны проявляться три и более признака:

- снижение интересов или удовольствия от деятельности, обычно приятной;
- отсутствие реакции на деятельность (события), которые в норме ее вызывают;
- пробуждение утром за два (или более) часа до обычного времени;
- внешне выраженная психомоторная заторможенность или ажитация;
- заметное снижение (повышение) аппетита;
- снижение веса;
- заметное снижение либидо;
- снижение энергии;
- повышенная утомляемость» [31, с.112].

Дополнительно к соматическим называются психологические признаки: снижение самооценки; беспричинное чувство самоосуждения; чрезмерное и неадекватное чувство вины; повторяющиеся мысли о смерти, суицидальное поведение; нерешительность. Другим часто встречающимся симптомом, причиняющим серьезное беспокойство человеку, является нарушение ясности или эффективности мышления. Депрессивное состояние, таким образом, кроме субъективно плохого настроения имеет выраженные соматические проявления, сниженную самооценку, нарушения мышления.

Несмотря на имеющую место, хотя и неоднозначную, связь суицидального поведения с психическими расстройствами большинство авторов в настоящее время считают, что суицидальные действия могут совершать как лица с психическими заболеваниями, так и здоровые люди. В первом случае речь должна идти о проявлениях патологии, требующей преимущественно медицинского вмешательства. Во втором случае можно говорить об отклоняющемся поведении практически здорового человека в

ответ на психотравмирующую ситуацию, что предполагает оказание срочной социально-психологической помощи.

Социально-психологические концепции объясняют суицидальное поведение социально-психологическими или индивидуальными факторами. Прежде всего, самоубийства связываются с потерей смысла жизни.

Проблема смысла жизни является одной из центральных проблем экзистенциальной философии, ей посвящено множество фундаментальных исследований. В.А. Тихоненко [40] отмечает, что утрата смысла жизни характеризуется такими переживаниями, как зависть, скука, депрессия, бездеятельность, тоска, раздражение, отсутствие значимых целей, одиночество, эскапизм и т.п.. Ощущение утраты смысла также тесно связано с суицидальными переживаниями и более тяжелыми проявлениями, в частности, с суицидальными попытками и самоубийством.

Современные исследователи (В.С. Ефремов [16], А.Н. Корнетов [22], Б.С. Положий [35] и др.) рассматривают суицидальное поведение как многофакторное явление, в генезе которого играют роль клинические, социально-психологические и индивидуально-личностные факторы, а сам суицид – явление неоднородное: в одних случаях – это обдуманное, заранее запланированное действие, в других – импульсивные.

Б.С. Положий [35] считает, что суицидальное поведение определяют: раса, пол, возраст, психологические особенности личности, образование, социальное и семейное положения, социальная изоляция личности, урбанизация, экономический спад, алкоголизм и наркомания, нарушения здоровья, сезонность, потеря родителей в детстве, попытка самоубийства в анамнезе, время года и дня, местность, вероисповедание, профессия и другие.

В концепции суицидального поведения А.Г. Амбрумовой [2], используется интегративный подход к генезу суицидального поведения. Суицидальное поведение рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого субъективно неразрешимого микросоциального конфликта. Самоубийство –

результатирующая различных социальных, культурологических, психологических и патопсихологических воздействий на индивида [2].

Таким образом, существуют несколько разнообразных подходов к исследованию суицидального поведения в зарубежной и отечественной психологии под авторством З. Фрейда, К.Г. Юнга, Э. Дюркгейма, А.Е. Личко, Б.С. Положего, Ю.Р. Вагина, А.Г. Амбрумовой и др. Их разнообразие объясняется сложностью, многогранностью феномена самоубийства, а также частым смешением индивидуального и социального уровней суицидальных проявлений. Теоретической основой нашего исследования являются концепции А.Г. Амбрумовой (суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности), Б.С. Положего (суицидальное поведение как многофакторное явление), Г.В. Старшенбаума и др. концепции отечественных психологов.

1.2. Психологическая характеристика неблагополучных семей

В научной литературе нет четкого определения понятия «семейное неблагополучие». Поэтому в разных источниках наряду с названным понятием можно встретить понятия «деструктивная семья», «дисфункциональная семья», «негармоничная семья», «семья, находящаяся в социально опасном положении», «асоциальная семья». Рассмотрим некоторые определения неблагополучной семьи.

М.М. Буянов: «Дефекты воспитания – это первейший и главнейший показатель неблагополучия семьи. Ни материальные, ни бытовые, ни престижные показатели не характеризуют степень благополучия или неблагополучия семьи, – а только отношение к ребенку» [5, с.47].

Л.Я. Олиференко: «Неблагополучная семья – это такая семья, в которой ребенок переживает дискомфорт, стрессовые ситуации, жестокость, насилие, пренебрежение, голод – т. е. неблагополучие. Под неблагополучием мы

понимаем его разные проявления: психическое (угрозы, подавление личности, навязывание асоциального образа жизни и др.), физическое (жестокое наказание, побои, насилие, принуждение к заработку денег разными способами, отсутствие пищи), социальное (выживание из дома, отбирание документов, шантаж и др.)» [30, с.94].

М.С. Миронова: «Неблагополучные семьи - это семьи с низким социальным статусом, в какой - либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно, не справляющиеся с возложенными на них функциями, их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большим трудностями, медленно, малорезультативно» [27, с.56].

С учетом доминирующих факторов, оказывающих негативное влияние на развитие личности ребенка, неблагополучные семьи мы условно разделили на две большие группы, каждая из которых включает несколько разновидностей. Первую группу составляют семьи с явной (открытой) формой неблагополучия - так называемые конфликтные, проблемные семьи, асоциальные, аморально - криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов (в частности - неполные).

Вторую группу представляют внешне респектабельные семьи, образ жизни которых не вызывает беспокойства и нареканий со стороны общественности. Однако ценностные установки и поведение родителей резко расходятся с общечеловеческими моральными ценностями, что не может не сказаться на нравственном облике воспитывающихся в таких семьях детей. Как отмечает М.М. Буянов [5], отличительной особенностью этих семей является то, что взаимоотношения их членов на внешнем, социальном уровне производят благоприятное впечатление, а последствия неправильного воспитания на первый взгляд незаметны, что иногда вводит окружающих в заблуждение, тем не менее, они оказывают деструктивное влияние на личностное формирование детей. Эти семьи отнесены нами к категории

внутренне неблагополучных (со скрытой формой неблагополучия) и разновидности таких семей довольно многообразны.

Отличительной особенностью семей с явной (внешней) формой неблагополучия является то, что формы этого типа семей имеют ярко выраженный характер, проявляющийся одновременно в нескольких сферах жизнедеятельности семьи (например, на социальном и материальном уровне), или же исключительно на уровне межличностных отношений, что приводит к неблагоприятному психологическому климату в семейной группе. Обычно в семье с явной формой неблагополучия ребенок испытывает физическую и эмоциональную отверженность со стороны родителей (недостаточная забота о нем, неправильный уход и питание, различные формы семейного насилия, игнорирование его душевного мира переживаний). Вследствие этих неблагоприятных внутрисемейных факторов у ребенка появляются чувство неадекватности, стыд за себя и родителей перед окружающими, страх и боль за свое настоящее и будущее. Среди внешне неблагополучных семей наиболее распространенными являются те, в которых один или несколько членов зависимы от употребления психоактивных веществ, прежде всего алкоголя и наркотиков. Человек, страдающий от алкоголизма и наркотиков, вовлекает в свое заболевание всех близких людей. Поэтому неслучайно специалисты стали обращать внимание не только на самого больного, но и на его семью, признав тем самым, что зависимость от алкоголя и наркотиков - семейная болезнь, семейная проблема.

Как отмечают психологи (М.М. Буянов [5], Н.В. Дмитриева [14], М.С. Миронова [27], и др.), взрослые в такой семье, забыв о родительских обязанностях, целиком и полностью погружаются в «алкогольную субкультуру», что сопровождается потерей общественных и нравственных ценностей и ведет к социальной и духовной деградации. В конечном итоге семьи с химической зависимостью становятся социально и психологически неблагополучными.

Жизнь детей в подобной семейной атмосфере становится невыносимой, превращает их в социальных сирот при живых родителях.

Совместная жизнь с больным алкоголизмом приводит к серьезным психическим нарушениям у других членов семьи, комплекс которых обозначается специалистами таким термином, как созависимость.

Созависимость возникает в ответ на затянувшуюся стрессовую ситуацию в семье и приводит к страданиям всех членов семейной группы. Особенно в этом плане уязвимыми являются дети. Л.Я. Олифренко [30] указывает на то, что отсутствие необходимого жизненного опыта, неокрепшая психика - все это приводит к тому, что царящая в доме дисгармония, ссоры и скандалы, непредсказуемость и отсутствие безопасности, а так же отчужденное поведение родителей глубоко травмирует детскую душу, и последствия этого морально - психологического травмирования зачастую накладывают глубокий отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

Семья с алкоголезависимыми родителями опасна своим десоциализирующим влиянием не только на собственных детей, но и распространением разрушительного воздействия на личностное становление детей из других семей. Как правило, вокруг таких домов возникают целые компании соседских ребят, благодаря взрослым они приобщаются к алкоголю и криминально-аморальной субкультуре, которая царит в среде пьющих людей.

Среди явно неблагополучных семей большую группу составляют семьи с нарушением детско-родительских отношений. В них десоциализируются влияние на детей проявляются не прямо через образцы аморального поведения родителей, как это бывает в «алкогольных» семьях, а косвенно, вследствие хронических осложненных, фактически нездоровых отношений между супругами, которые характеризуются отсутствием взаимопонимания и взаимоуважения, нарастанием эмоционального отчуждения и преобладанием конфликтного взаимодействия.

Естественно, конфликтной семья становится не сразу, а спустя некоторое время после образования брачного союза. И в каждом отдельном случае есть свои причины, породившие семейную атмосферу. Однако не все семьи разрушаются, многим удается не только устоять, но сделать более прочными семейные узы. Все это зависит от того, чем обусловлено появление конфликтной ситуации и каково отношение к ней каждого из супругов, а так же от их ориентированности на конструктивной или деструктивный путь разрешения семейного конфликта. А.Я. Варга [7] считает, что следует разграничивать такие понятия, как «семейные конфликты» и «конфликтные семьи», так как конфликт в семье, пусть и достаточно бурный, еще не означает, что это - конфликтная семья, не всегда свидетельствует о ее неустойчивости.

Независимо от того является ли конфликтная семья шумной, скандальными, где повышенные тона, раздраженность становятся нормой взаимоотношений супругов, или тихая, где супружеские отношения отмечены полным отчуждением, стремление избегать всякого взаимодействия, она отрицательно влияет на формирование личности ребенка и может стать причиной различных асоциальных проявлений в виде отклоняющегося поведения.

В конфликтных семьях часто отсутствует моральная, психологическая поддержка. Характерной особенностью конфликтных семей является так же нарушение общения между ее членами. Как правило, за затяжными, неразрешенным конфликтом или ссорой скрывается неумение общаться.

Конфликтные семьи более «молчаливы», чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются информацией, избегают лишних разговоров. В таких семьях практически никогда не говорят «мы», предпочитая говорить только «я», что свидетельствует о психологической изолированности брачных партнеров, их эмоциональной разобщенности. И наконец, в проблемных, вечно ссорящихся семьях общение друг с другом строится в режиме монолога, напоминая разговор глухих: каждый говорит свое, самое

важное, наболевшее, но никто его не слышит; в ответ звучит такой же монолог.

А.Я. Варга [7] отмечает, что дети, пережившие ссоры между родителями, получают неблагоприятный опыт в жизни. Негативные образы детства очень вредны, они обуславливают мышление, чувства и поступки уже в зрелом возрасте. Поэтому, родители, не умеющие найти взаимопонимания друг с другом, обязаны всегда помнить о том, что даже при неудачном браке в семейные конфликты не должны втягиваться дети. О проблемах ребенка следует думать, по крайней мере, столько же, сколько о своих собственных.

Своеобразным индикатором семейного благополучия или неблагополучия оказывается поведение ребенка. Корни неблагополучия в поведении детей разглядеть легко, если дети вырастают в семьях явно неблагополучных. Гораздо труднее сделать это применительно к тем «трудным» детям и подросткам, которые воспитывались в семьях вполне благополучных. И только пристальное внимание к анализу семейной атмосферы, в которой проходила жизнь ребенка, попавшего в «группу риска», позволяет выяснить, что благополучие было относительным. Внешне урегулированные отношения в семьях зачастую являются своеобразным прикрытием царящего в них эмоционального отчуждения как на уровне супружеских, так и детско-родительских отношений. Дети нередко испытывают острый дефицит родительской любви, ласки и внимания из-за служебной или личной занятости супругов.

Следствием такого семейного воспитания детей довольно часто становится ярко выраженный эгоизм, заносчивость, нетерпимость, трудности общения со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, неблагополучная семья – это семья, имеющая низкий социальный статус в различных сферах жизнедеятельности; семья, в которой обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, присутствуют скрытые или явные дефекты воспитания, в результате чего

появляются «трудные дети». Главной особенностью неблагополучной семьи является ее отрицательное, разрушительное, десоциализирующее влияние на формирование личности ребенка, которое приводит к его виктимизации и поведенческим отклонениям.

1.3. Причины возникновения суицидального риска у подростков из неблагополучных семей

Суицидальное поведение, по мнению Е.В. Пивневой [33], напрямую связано с недостатком социальной и экономической поддержки. Кроме того, она подчеркивает «абсолютное и устойчивое» суицидогенное влияние разводов и прочих семейных дисфункций, которые приводят к изменению «образцов социальной интеракции», разрушают «регулятивные и интегративные механизмы» и вызывают «хроническую семейную аномию».

Психологический смысл подросткового суицида (точнее говоря, суицидального поведения, так как попытки гораздо чаще оказываются неудачными) - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Е.М.Вроно пишет: «Желание устранился лишь на время, «умереть не до конца» - типичное подростковое решение трудной ситуации» [11, с.83]. Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Да и представление о ценности собственной жизни еще не сформировано. Предотвратить суицид можно, если быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка, разглядеть его трудности и вовремя оказать помощь. Однако в случае с неблагополучными семьями ребёнок оказывается наедине со своими переживаниями и трудностями. В семьях с неблагоприятным семейным климатом родители по разным причинам игнорируют ребёнка и

его потребности, тем самым не замечая признаков суицидального поведения и суицидальных тенденций в целом.

На сегодняшний день имеется немало доказательств важной роли семьи в суицидальном поведении. Имеются бесспорные доказательства значимости следующих факторов суицидального поведения у подростков: 1) утрата близких; 2) тяжелое материальное положение семьи; 3) физическое насилие и жестокое обращение в семье.

Последний фактор - физическое насилие - особенно резко увеличивает вероятность суицида, поэтому дети из социально неблагополучных семей, несомненно, представляют собой важную группу риска по суицидальному поведению. Насилие в семьях и жестокое обращение с детьми остается серьезной проблемой для России.

Однако насилие далеко не всегда становится настолько явным, что приводит к лишению родительских прав. Существует много форм скрытого насилия и жестокого обращения. Специального рассмотрения заслуживают подростки, проживающие в социально-неблагополучных семьях, среди них особую группу составляют подростки с девиантным асоциальным поведением. Важно отметить, что у этой группы подростков очень высок уровень психической травматизации в семье, что само резко повышает уровень суицидального риска. При этом тяжелые эмоциональные состояния у них нередко маскированы защитными механизмами и проявляются в виде высокого уровня агрессии, что делает их крайне трудными в контакте со сверстниками и педагогами. Как правило, учителя оказываются не подготовленными к работе с такими детьми и могут своим неправильным поведением провоцировать у них различные эмоциональные срывы, которые, в свою очередь, могут приводить и к суицидальным попыткам.

Для подростков с высоким уровнем суицидального риска характерно отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

Семья - один из важнейших факторов, влияющих на формирование суицидальной склонности у подростков. Е.М. Вроно пишет: «Поводом к покушению на самоубийство служат неурядицы в различных сферах жизни подростка. Истинной же причиной, которая выявляется при более вдумчивом, детальном знакомстве с ситуацией, как правило, оказываются нарушенные взаимоотношения в семье» [11, с.68].

Л.Я. Жезлова [17] указывает, что мотивы семейного неблагополучия обнаруживаются более чем в 40% суицидальных попыток и завершенных суицидов молодежи. Поэтому одним из условий формирования суицидальной мотивации личности в настоящее время является семейное неблагополучие, а именно неспособность семьи выполнять социализирующую функцию.

Л.Н. Юрьева [54] утверждает, что пребывая в неблагополучной обстановке, чувствуя себя в опасном окружении, дети рассматривают мир как враждебную среду для жизни, и это вызывает у них проявление «основной тревоги». В таком случае суицид может возникнуть как следствие детской зависимости, глубоко укоренившихся чувств неполноценности по сравнению с «идеализированным образом» о самом себе. Самоубийство может быть также «суицидом исполнения», из-за возникновения чувства несоответствия себя стандартам, ожидаемым обществом.

А.Г. Амбрумова [2] выделяет следующие особенности семьи и отношений в ней, предрасполагающие подростков к суициду: отсутствие отца или матери, недостаточность материнской привязанности к ребенку, отсутствие родительского авторитета, матриархальный стиль отношений в семье, гиперавторитарность слабого взрослого, который стремится утвердить себя в семье с помощью эмоциональных взрывов и телесных наказаний ребенка. Суицидогенный характер имеют и длительные болезни и смерти родственников, а также наличие в семье алкоголиков, психически больных и лиц с асоциальными формами поведения.

Е.М. Вроно [11] в результате исследования множества случаев подростковых суицидов пришла к следующим выводам о внутрисемейной ситуации юных суицидентов: глубоко разрушено эмоциональное взаимодействие ребенка с семьей, в частности, с матерью; отвержение в семье.

С другой стороны, А.Г. Амбрумова [2] замечает, что нельзя указать особый тип семьи, с неизбежностью порождающий у субъекта суицидальное поведение. Можно лишь утверждать, что одни семьи обеспечивают для своих членов лучшую психологическую защиту, чем другие.

А.Ю. Мягков пишет: «Для внешних обстоятельств жизни суицидального подростка характерны следующие особенности:

- 1) Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты с родителями и между родителями, алкоголизм в семье, утрата родителей.
- 2) Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который занимался бы подростком.
- 3) Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям ребенка.
- 4) Отсутствие друзей, отвержение в учебной группе.
- 5) Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми» [28, с. 17].

Суицидальное поведение подростков отличается возрастным своеобразием. По мнению А.П. Краковского [23], в подростковой психике есть некоторые черты, предрасполагающие к самоубийству: с одной стороны, страсть к самоутверждению, с другой - еще не сформированное представление о ценности жизни, отсутствие барьера между рискованным и нерискованным поведением, несоответствие целей и средств суицидального поведения. Подростки очень легко манипулируют как своим здоровьем, так и своей жизнью: им кажется, что жизнь - недорогая цена за доказательство

собственной правоты, кроме того, смерть воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное. Вместе с тем психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию, реакция на стрессовые ситуации. Люди с суицидальными намерениями не избегают помощи, а наоборот, часто стремятся к ней, нуждаются в консультировании, психологической поддержке.

Стоит сказать о том, что в целом проблема отклоняющегося поведения подростков - одна из самых актуальных социальных проблем. Деструктивные процессы, затронувшие различные общественные сферы, повлекли за собой рост наркомании и алкоголизма не только среди взрослого населения. Родители, употребляя социально приемлемые «наркотики»- сигареты, алкоголь, сами того не подозревая, формируют установку подростков на прием наркотических веществ как «нормального» общепринятого поведения.

Алкоголизм, наркомания является развивающимися индикаторами крайней формы девиантного поведения - суицида, можно утверждать, что в скором будущем алкоголизм и наркомания будут занимать первые места в графе причин суицидального поведения молодых людей.

Сейчас действительность такова, что алкоголь и различные наркотические вещества способствуют возникновению решения совершить самоубийство. Подростки в таком состоянии не могут справиться с собственными переживаниями и через суицид уходят от решения жизненных проблем.

Таким образом, существуют различные факторы риска суицидального поведения в подростковом возрасте, а именно, особенности возраста, влияние семьи, а также влияние алкоголя и наркотиков на возникновение суицидального поведения. Но при всём разнообразии факторов одним из самых значимых при формировании суицидальных тенденций является семья и психологический климат в ней.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

2.1 Организация и методы исследования

При организации исследования оценки риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей мы исходили из теоретических положений, изложенных в первой главе.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе была определена проблема. На данном этапе был проведён анализ литературы по выявленной проблеме, была поставлена цель, определены задачи последующей работы, обозначен объект и предмет исследования, выдвинута гипотеза, также был разработан план исследования и подобран весь соответствующий методический инструментарий.

На втором этапе нами проводилось диагностическое исследование суицидального риска, позволившее изучить степень суицидального риска у подростков из неблагополучных семей. Полученные данные легли в основу разработанной экспериментальной программы, направленной на снижение суицидального риска у подростков из неблагополучных семей.

На третьем этапе путём рандомизации были отобраны две группы подростков – экспериментальная и контрольная. Исследование проводилось на основе квазиэкспериментального плана для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием, который имеет следующую схему: R O₁ X O₂

R O₃ X O₄.

Условные обозначения: R – рандомизация, X– воздействие, O₁ – предварительное тестирование экспериментальной группы, O₂ – итоговое тестирование экспериментальной группы, O₃ – предварительное

тестирование контрольной группы и О4 – итоговое тестирование контрольной группы.

Испытуемые были разделены методом рандомизации на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 25 подростков в каждой группе.

Затем нами была разработана и реализована программа, направленная на снижение суицидального риска.

На четвёртом этапе проводился качественный и количественный анализ полученных данных, а также математико-статистическая обработка результатов исследования, обобщение результатов и выводы.

Гипотеза исследования: высокий риск суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей можно снизить за счёт повышения уровня самооценки и компонентов противосуицидальной мотивации, снижения уровня тревожности, агрессии и ригидности, а также за счёт коррекции представлений подростков о будущем.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета IBM SPSS Statistics Base 24.0.

В исследовании нами были использованы следующие методики:

1. Тест «Суицидальная мотивация» Ю.Р. Вагина

Данный тест содержит 35 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными тенденциями Ю.Р. Вагиным.

Целью методики является выявление и количественная оценка семи основных мотивационных аспектов суицидального поведения.

Бланк методики, ключ и интерпретация результатов представлены в приложении 1.

2. Тест «Противосуицидальная мотивация» Ю.Р. Вагина

Тест включает в себя 45 наиболее характерных для лиц с суицидальными и без суицидальных тенденций утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными и без суицидальных тенденций Ю.Р. Вагиным.

Цель методики: выявление и количественная оценка девяти основных противосуицидальных мотивационных комплексов.

Бланк методики, ключ и интерпретация результатов представлены в приложении 2.

3. Изучение общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой)

Методика разработана Г.Н. Казанцевой с направленностью на диагностику уровня общей самооценки личности. Методика представлена в форме опросника и содержит 20 утверждений.

Бланк методики, ключ и интерпретация результатов в приложении 3.

4. Опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка

Цель опросника: изучить психологическое состояние личности через диагностику самооценки следующих психических состояний - тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Методика состоит из 40 утверждений на которые предлагается ответить одним из 4 вариантов.

Бланк методики, ключ и интерпретация результатов представлены в приложении 4.

5. Опросник суицидального риска (в модификации Т.Н. Разуваевой)

Целью данного опросника является экспрессдиагностика суицидального риска. Также при помощи данной методики возможно выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Опросник содержит 29 утверждений.

Бланк методики, ключ и интерпретация результатов представлены в приложении 5.

2.2 Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики

Приступим к интерпретации и анализу результатов экспериментального исследования суицидального риска подростков из неблагополучных семей на констатирующем этапе.

Наблюдение за испытуемыми велось на протяжении всего исследования. Во время предварительного тестирования у 48 из 50 обследуемых подростков были обнаружены эмоциональные нарушения, которые являются признаками суицидальных намерений и компонентами суицидального поведения в частности. Так, большинство подростков во время тестирования демонстрировали рассеянность во внимании, пребывание в состоянии скуки или угрюмости, часто проявляли злобу и недовольство, пренебрежение внешним видом. По словам психологов социально-реабилитационного центра, в котором проживают обследуемые, подобные эмоциональные состояния проявляются у подростков уже не в первый раз, наряду с нарушением аппетита, сна и жалобами на частую головную боль и усталость. У 28 подростков случались внезапные приступы гнева и агрессии, эти же подростки высказывали мысли о смерти и о том, что суицид является одним из наиболее универсальных и успешных вариантов разрешения трудной жизненной ситуации.

Из признаков депрессии во время наблюдения были обнаружены снижение способности концентрирования, а также вялость и жалобы на постоянную усталость и нарушения сна.

Среди поведенческих признаков суицидального риска были обнаружены наведение порядка в своих делах у 31 подростка (примирение с людьми, с которыми ранее были сложные взаимоотношения и наведения порядка в личных вещах) и радикальные перемены в поведении у 19 подростков (невыполнение домашних заданий, сужение круга общения).

Таким образом, можно сделать вывод о наличии достаточно большого количества поведенческих и эмоциональных маркеров, свидетельствующих о наличии суицидального риска, который проявляется в суицидальном поведении.

С каждым обследуемым подростком была проведена беседа. Вопросы были заданы до, во время и после проведения непосредственного набора методик, используемых в исследовании. Полный список вопросов представлен в приложении 6.

Часть вопросов была задана до исследования для сбора общей информации (имя, возраст, срок пребывания в центре) и для обозначения эмоционального состояния подростка на момент обследования. Так, на вопрос «Как ты сейчас себя чувствуешь?» 42 подростка ответили, что чувствуют себя плохо. Испытуемые констатировали у себя недосыпание, плохое самочувствие (в большинстве случаев жаловались на головную боль), также подростки демонстрировали безразличие к процессу тестирования и как следствие к его результатам.

На вопрос «Расскажи о себе?» 47 подростков терялись и не знали, что ответить. В большинстве случаев подростки снова называли своё имя и возраст, далее обозначали свои социальные роли (ученик, ученица, сестра, брат, подросток и т.д.). О своих увлечениях рассказали только 8 подростков из 50 исследуемых – музыка, чтение, кино, встречи с друзьями. Остальные отвечали на данный вопрос отрицательно, обозначая тем самым отсутствие каких-либо хобби и увлечений.

На просьбу описать себя 5 качествами, 48 подростков использовали исключительно негативно окрашенные характеристики (бесполезный, никчемный, глупый, тупой, никому не нужный, некрасивый, страшный, ни на что не способный, уродливый, неказистый и т.д.). Ответы подобного рода свидетельствуют о ненормально заниженной самооценке, свойственной подросткам из неблагополучных семей и в большинстве случаев сопровождающей и провоцирующей возникновение суицидального риска. Только 2 подростка употребили в отношении себя характеристики, которые можно отнести к положительным (старательный, усердный, усидчивый, скромный, сдержанный и т.д.).

Отвечая на вопрос «Много ли у тебя друзей?» подростки либо отвечали, что друзей очень мало и их количество колеблется в пределах 2-3 человек (27 подростков), либо говорили о том, что друзья отсутствуют (23 подростка). При уточнении ответов о том, что друзей нет, большинство испытуемых отмечали, что до попадания в центр или до возникновения семейных трудностей друзей было много, однако на данный момент подросток остался один.

Далее следовали 2 вопроса об учёбе. Большинство подростков отмечали, что к процессу обучения они относятся крайне негативно, что это отнимает всё свободное время, бесполезно и совершенно не нужно. На просьбу рассказать о своих успехах в школе, испытуемые отвечали уклончиво, снова оперируя негативными характеристиками по отношению к себе и демонстрируя высокую степень самокритичности («Какие у меня могут быть успехи, я же тупой!», «Да никак, что ни делаю – всё плохо», «Успехи это не про меня, я законченный неудачник», «Ну, вот вроде стараюсь, отвечаю что-то, но всё равно чувствую себя очень глупой»).

44 подростка из 50 чувствуют себя одинокими и часто испытывают эпизоды непреодолимой грусти и меланхолии. Большая часть подростков не знает, как справляться с подобными ощущениями и просто ждёт, когда это пройдет, тем самым ещё глубже погружаясь в состояние, схожее с депрессией. На просьбу оценить силу своих переживаний по шкале от 1 до 10, где 1 это самое слабое значение, а 10 самое сильное, 48 подростков давали характеристику своим страданиям в диапазоне от 7 до 10 баллов. Только 2 подростков оценили силу своих переживаний в пределах 5 – 6 баллов.

Все испытуемые ответили положительно на вопрос о том, знают ли они, что такое суицид. Превалирующее большинство подростков считают самоубийство нормой, определяют лишение себя жизни как один из самых легких способов решения любой проблемы и признаются в том, что неоднократно отмечали у себя наличие желания покончить с собой. При этом

11 подростков из 17 признавшихся в наличии прямого желания лишиться себя жизни не сопротивляются этому желанию, по их словам только отсрочивая саму попытку. На уточняющий вопрос о том, что конкретно их останавливает, 10 подростков ответили, что ещё не выбрали способ, тогда как 1 подросток признался в том, что боится того, что умереть не удастся и его спасут, поэтому не может решиться.

У 39 подростков из общего числа возникало желание причинить себе боль («Да, часто хочется чем-нибудь себя порезать», «Иногда очень хочется себя сильно укутить!», «Порой возникает желание удариться обо что-то, но как-то неловко это делать, это же странно...»). 3 девочек – подростков признались в том, что уже пробовали элементы селфхарма: порезы на различных частях тела и самопирсинг. Подобное поведение может свидетельствовать о наличии высокой степени аутоагрессии, презрения и ненависти к самому себе.

Все подростки находили оправдания суициду, неоднократно отмечая факт того, что самоубийство, по их мнению, это самый простой способ решения проблемы любой степени сложности. Так, испытуемые оправдывали факт лишения себя жизни жизненными сложностями, финансовыми трудностями, расставанием с любимым человеком, болезнью, неспособностью справиться с проблемами, разводом, неудачами в учёбе или на работе.

16 испытуемых из всех считают, что самоубийством можно доказать свою значимость и свою правоту («Вот когда меня не станет, тогда они поймут, как я им был дорог!» и т.д). Также 24 подростка отмечают, что при помощи суицида можно наказать как тех, кто обижал, игнорировал, предал и бросил, так и самого себя за свою неспособность отвечать требованиям окружающих и общества в целом.

Попытка ответить на вопрос «Как ты поступаешь, оказавшись в трудной ситуации?» вызвал большое затруднение у каждого из опрошенных подростков, так как по большей части они не знают, что делать и как вести

себя при столкновении с жизненными трудностями. На вопрос «В случае трудностей, у тебя есть к кому обратиться за помощью?» большинство подростков ответили нет, остальные назвали психологов и руководство центра, в котором они на данный момент проживают.

Последним вопросом в беседе был вопрос о планах на будущее. Анализируя ответы можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых картина будущего представлена весьма негативно («Может дворником возьмут», «Умру в одиночестве», «Сопьюсь, как моя мама» и т.д.). Практически все подростки подчеркивали, что их жизни либо не имеет, либо потеряла смысл, в связи с чем думать о будущем бесполезно. Отсутствие смысла существования и негативный окрас планов на будущее являются одними из наиболее ярких маркеров суицидального поведения, при этом одновременно с этим могут служить причиной возникновения суицидальных тенденций.

Так как в исследовании принимают участие 2 независимые выборки: в первую контрольную группу (КГ) и во вторую экспериментальную группу (ЭГ) методом рандомизации вошли подростки из неблагополучных семей по 25 человек в каждой. Сначала рассмотрим особенности суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей. Результаты представлены на рисунке 2.2.1.

Как мы видим, на рисунке 2.2.1. максимальную выраженность показателя суицидальной мотивации подростков в контрольной группе имеет показатель «анестетическая мотивация» $Me_{КГ}=8,72$. Выраженность этого же показателя в группе подростков экспериментальной группы $Me_{ЭГ}=8,16$. Стоит отметить высокие показатели по шкале «анемическая мотивация» в контрольной группе $Me_{КГ}=8,44$ и в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=7,04$ и по шкале «аутопунитическая мотивация» в контрольной группе $Me_{КГ}=8,2$ и в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=7,76$. Из этого можно заключить, что причинами, по которым у подростков из неблагополучных семей обнаруживается высокая степень суицидального риска, являются

невыносимость страданий, связанных с неблагоприятной семейной ситуацией, потеря смысла жизни и наказание себя.

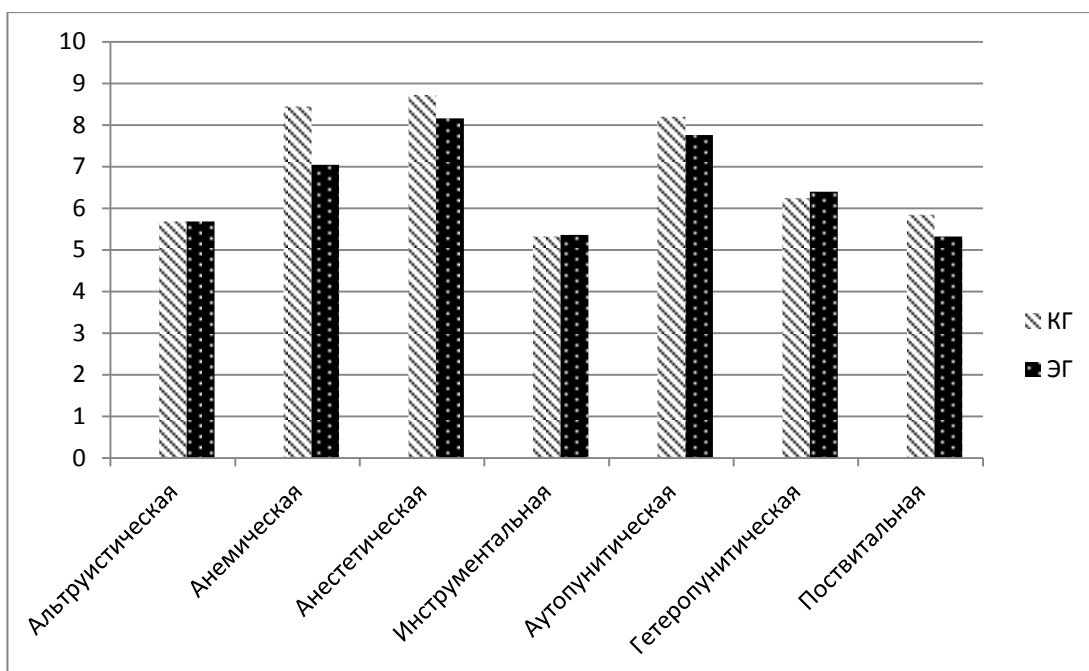


Рис.2.2.1. Выраженность показателей суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Далее необходимо рассмотреть особенности противосуицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей. Результаты представлены на рисунке 2.2.2.

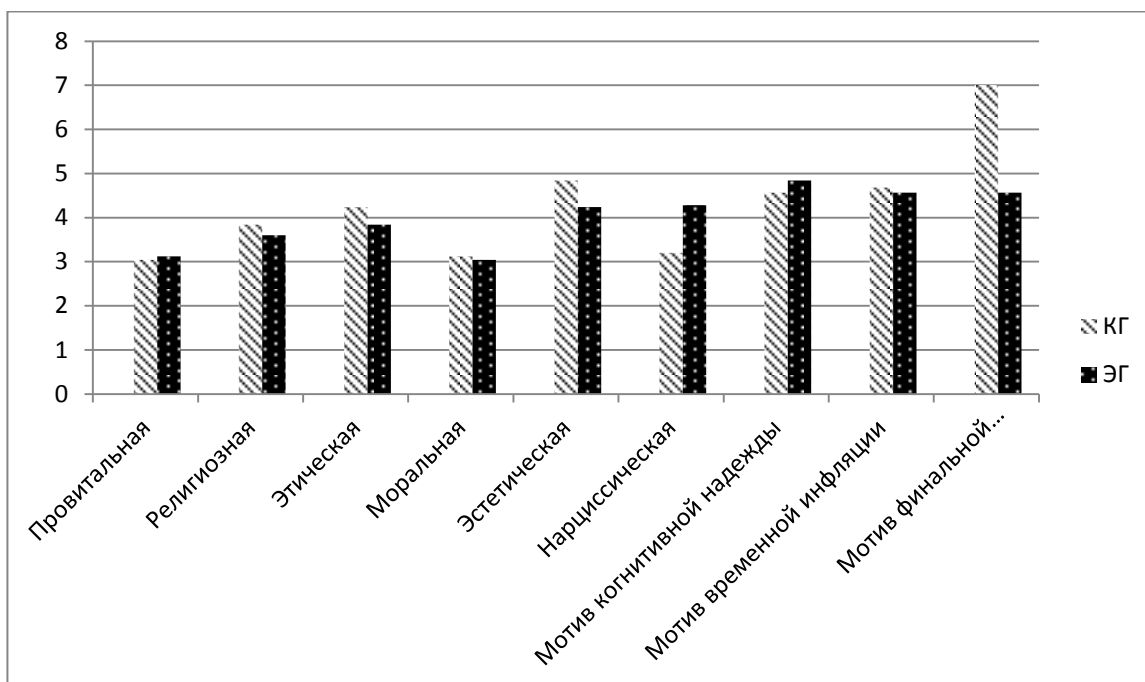


Рис. 2.2.2. Выраженность показателей противосуицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Как мы видим, на рисунке 2.2.2. максимальную выраженность показателя противосуицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей в контрольной группе имеет показатель «мотив финальной неопределенности» $Me_{КГ}=7$. Выраженность этого же показателя в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=4,56$.

Анализируя данные можно заключить, что показатели противосуицидальной мотивации в контрольной и экспериментальной группах значительно ниже, чем показатели суицидальной мотивации, представленные выше. Это позволяет говорить о наличии суицидального риска высокой степени у подростков из неблагополучных семей в обеих группах.

«Мотив финальной неопределенности» представляет собой неуверенность в том, что при попытке суицида удастся умереть. Это объясняет высокую выраженность именно этого показателя в контрольной группе подростков из неблагополучных семей и отличает её от экспериментальной группы. На данный момент одним из решающих моментов в принятии решения о том, чтобы отказаться от попытки суицида для подростков из контрольной группы исследования является именно неуверенность в том, что попытка уйти из жизни завершится летально.

Теперь рассмотрим выраженность показателей общей самооценки у подростков из неблагополучных семей. Результаты представлены на рисунке 2.2.3.

Как мы видим, на рисунке 2.2.3. показатели общей самооценки находятся в пределах от -4 до -10, что соответствует по данной методике определению «низкая самооценка». Выраженность данного показателя в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=-5$, в контрольной группе $Me_{КГ}=-5,08$. Результаты полученные по данной методике соотносятся с результатами проведенной беседы, во время которой неоднократно отмечалось, что испытуемые в обеих группах (контрольная и экспериментальная)

характеризуют себя исключительно негативными характеристиками, демонстрируют высокую степень самокритичности и презрение к себе через желание причинить себе боль.

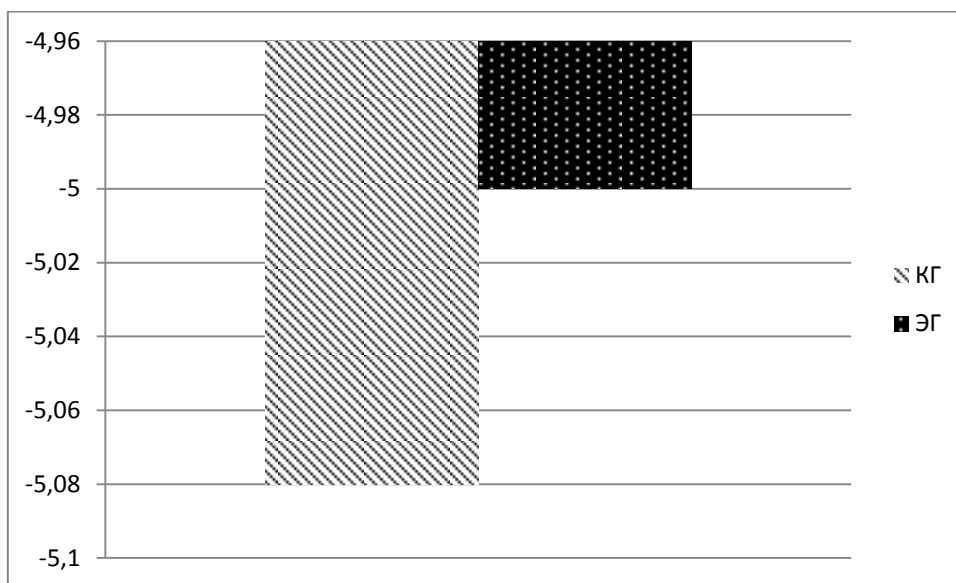


Рис.2.2.3. Выраженность показателей общей самооценки у подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Далее рассмотрим выраженность показателей психических состояний подростков из неблагополучных семей. Результаты представлены на рисунке 2.2.4.

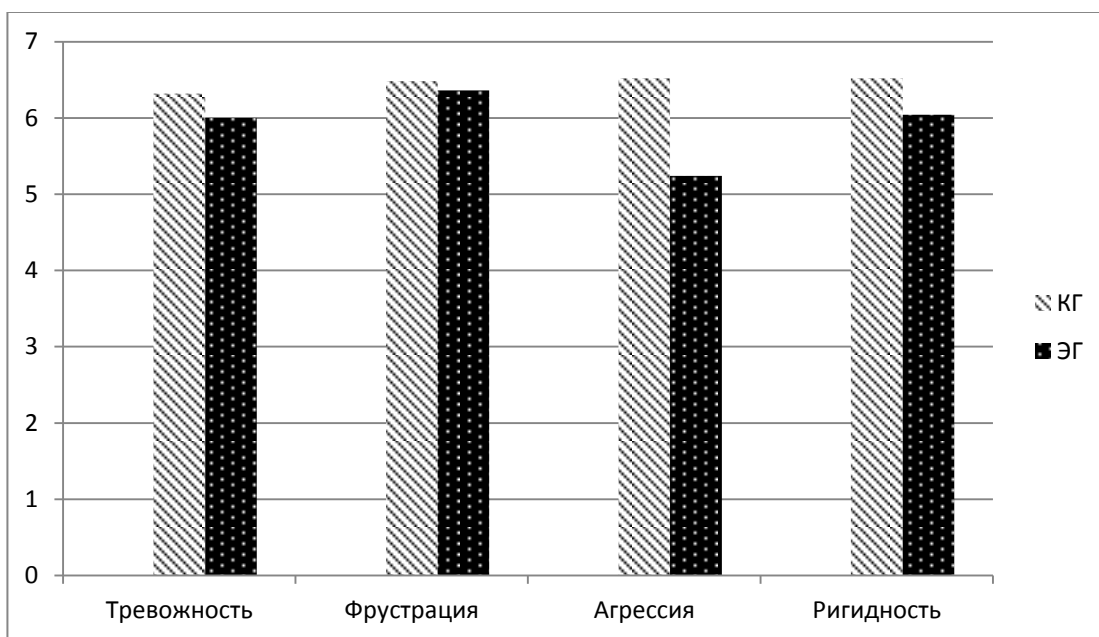


Рис. 2.2.4. Выраженность показателей психических состояний подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Как мы видим, на рисунке 2.2.4. максимальную выраженность показателя суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей в контрольной группе имеют показатели «агрессия» $Me_{КГ}=6,52$ и «ригидность» $Me_{КГ}=6,52$. Выраженность этих же показателей в экспериментальной группе «агрессия» - $Me_{ЭГ}=5,24$ и «ригидность» - $Me_{ЭГ}=6,04$. В экспериментальной группе максимальную выраженность имеет показатель «фрустрация» $Me_{ЭГ}=6,36$.

Показатели по таким психическим состояниям, как тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность имеют большое значение при диагностике суицидального риска, так как все эти состояния влияют на формирование у личности суицидальных тенденций.

Следует отметить, что в обеих группах показатели по всем четырём шкалам «агрессия», «тревожность», «ригидность» и «фрустрация» превышают норму и приближены к максимальным. Это свидетельствует о том, что у подростков из семей с неблагоприятным семейным климатом имеют место высокая тревожность, низкая самооценка, склонность к избеганию трудностей, высокая степень агрессивности, как следствие возникающие трудности при общении с другими людьми и трудности в адаптации, сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной окружающей обстановке. Все эти свойства личности способствуют возникновению суицидального риска высокой степени.

Теперь рассмотрим выраженность показателей суицидальных намерений у подростков из неблагополучных семей. Результаты представлены на рисунке 2.2.5.

Как мы видим, на рисунке 2.2.5. максимальную выраженность показателя суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей в контрольной группе имеет показатель «социальный пессимизм» $Me_{КГ}=5,28$. Выраженность этого же показателя в группе подростков в

экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=3,78$. В экспериментальной группе максимальную выраженность имеет показатель «временная перспектива» $Me_{ЭГ}=3,8$. Стоит также обратить внимание на выраженность показателя «антисуицидальный фактор». В экспериментальной группе выраженность данного показателя ($Me_{ЭГ}=0,68$) выше, чем в контрольной ($Me_{КГ}=0,48$). Несмотря на суицидальные тенденции и высокую степень суицидального риска, выраженность данного показателя в экспериментальной группе позволяет судить о наличии предпосылок к психокоррекционной работе.

Шкала «социальный пессимизм» представляет собой отрицательную концепцию окружающего мира. Подростками из неблагополучных семей мир воспринимается как враждебный, не соответствующий представлениям о нормальных или удовлетворительных для них отношениях с окружающими. В совокупности с низкой самооценкой наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

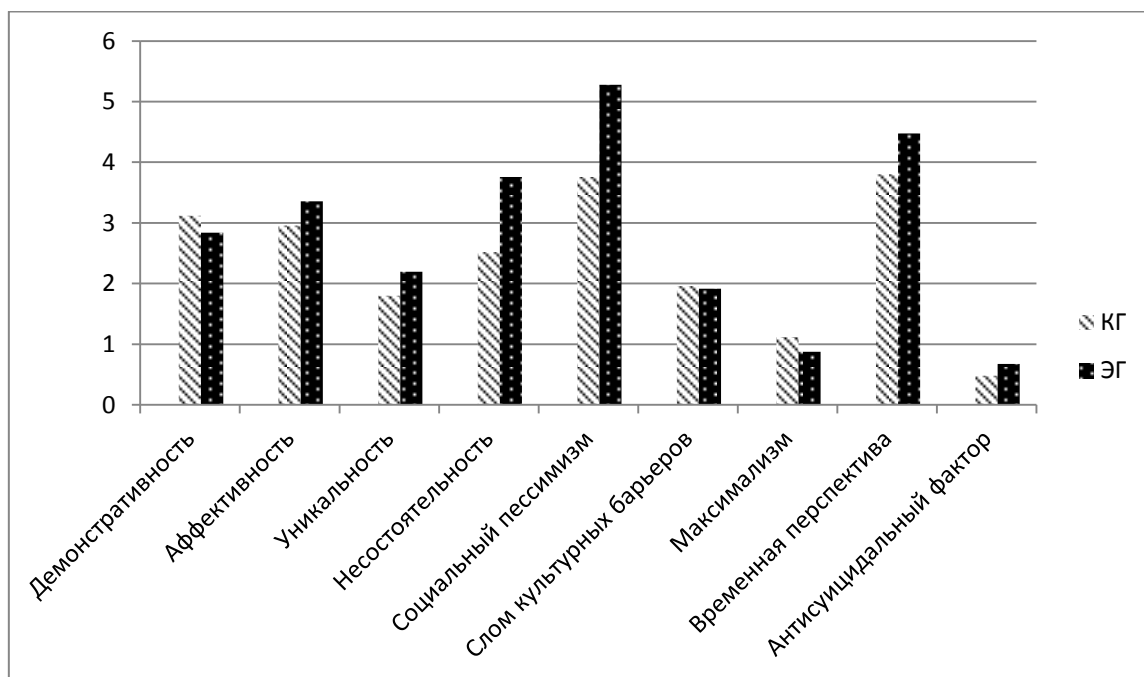


Рис. 2.2.5. Выраженность показателей суицидальных намерений у подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Также стоит обратить внимание на выраженность показателя по шкале «временная перспектива». По результатам предыдущих методик было

выявлено, что у подростков из неблагополучных семей (экспериментальная и контрольная группы) наблюдается неспособность конструировать собственное будущее и негативное отношение к своему будущему в целом. Это подтверждается и показателем по шкале «временная перспектива» в обеих группах – $Me_{КГ}=3,8$ и $Me_{ЭГ}=4,48$.

Выводы. Анализируя совместно результаты наблюдения и беседы, можно сделать вывод о наличии высокой степени суицидального риска у всех 50 обследуемых подростков, что выражается поведенческими и эмоциональными маркерами, подтверждается психическим состоянием и отношением к самоубийству как к одному из простейших способов решения трудности либо привлечения к себе внимания, провоцируется неблагоприятной семейной ситуацией и усиливается посредством чувства одиночества, сильной непреодолимой грусти и неспособностью решать трудные жизненные ситуации. Анализируя данные всех использованных в исследовании методик можно заключить, что у подростков из неблагополучных семей в контрольной и экспериментальной группах высокая тревожность, агрессивность, ригидность и фрустрированность. Также можно говорить о низкой самооценке, неприятии себя, утрате жизненного смысла в связи с неблагоприятной семейной ситуацией, субъективной оценке своих страданий как «невыносимых». Эти показатели в сумме оказались формирующими для суицидальных тенденций и как следствие позволяют обнаружить высокую степень суицидального риска у всех испытуемых.

2.3. Программа психологической коррекции по снижению риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей

На основании полученных в ходе первичного исследования данных для подростков была разработана специальная коррекционная программа

снижения суицидального риска. При разработке программы были использованы упражнения из пособий А.Г. Грецова, А.В. Бодак, И.А. Медведевой, Н.Л. Юговой.

Цель коррекционной программы: снизить суицидальный риск у подростков из неблагополучных семей.

Этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Методические средства реализации программы: игротерапия, арт-терапия, упражнения телесно-ориентированной терапии, дыхательные упражнения, психокоррекционные метафоры, упражнения на визуализацию, ролевые игры.

Прогнозируемые результаты: снижение суицидального риска посредством снижения уровня тревожности, агрессии, ригидности и фрустрации, повышения самооценки, формирования оптимистичных представлений о будущем.

Программа психологической коррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей разработана с учетом принципов системного подхода: системность, целостность, структурность, иерархичность и динамичность.

Задачи программы и номера упражнений, отвечающие за выполнение задач, представлены в таблице 2.2.1.

Задачи программы психологической коррекции

Повышение самооценки	Занятие №1: упр. 2; Занятие №2: упр. 2,3,5; Занятие №4: упр. 2; Занятие №6: упр. 2; Занятие №8: упр. 3,5; Занятие №9: упр. 2; Занятие №20: упр. 3
Формирование оптимистичных представлений о будущем	Занятие №8: упр. 4; Занятие №9: упр. 4,5; Занятие №11: упр. 5; Занятие №16: упр. 4; Занятие №20: упр. 3;
Снижение тревожности	Занятие №3: упр. 3,4; Занятие №5: упр. 4; Занятие №6: упр. 4; Занятие №9: упр. 3,5; Занятие №10: упр. 4; Занятие №13: упр. 2; Занятие №14: упр. 2,3,5; Занятие №15: упр. 3; Занятие №16: упр. 2
Снижение агрессии	Занятие №5: упр. 4; Занятие №6: упр. 3; Занятие №11: упр. 2,4; Занятие №15: упр. 2; Занятие №17: упр. 2,3; Занятие №18: упр. 4; Занятие №19: упр. 4
Снижение фрустрации	Занятие №3: упр. 4; Занятие №11: упр. 5; Занятие №14: упр. 3; Занятие №16: упр. 2; Занятие №18: упр. 4
Снижение ригидности	Занятие №2: упр. 4; Занятие №5: упр. 5; Занятие №4: упр. 3; Занятие №7, упр. 2; Занятие №11: упр. 3; Занятие №12: упр. 4

Программа состоит из 20 групповых занятий, каждое занятие содержит от 5 до 7 упражнений.

Структура занятия:

1. Приветствие (приветственный ритуал);
2. 1-2 упражнения, направленных на эмоциональную сферу (количество занятий корректировалось в зависимости от эмоционального состояния подростков на момент занятия);

3. Основной этап занятия, включающий в себя 2-3 упражнения, направленных на выполнение задач (снижение тревожности, агрессии и т.д.);
4. Упражнение на поиск и приобретение ресурса и\или психокоррекционная метафора;
5. Этап рефлексии;
6. Завершение занятия (ритуал прощания).

Полное описание программы представлено в приложении 7.

2.4 Оценка эффективности программы психологической коррекции

Приступим к интерпретации и анализу результатов экспериментального исследования суицидального риска подростков из неблагополучных семей на завершающем этапе. Сначала рассмотрим особенности суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей после воздействия. Результаты представлены на рисунке 2.2.6.

Как мы видим, на рисунке 2.2.6. после воздействия между контрольной и экспериментальной группой обнаруживается значительная разница выраженности показателей. В контрольной группе, также как во время констатирующего этапа максимальную выраженность имеет показатель «Анестетическая мотивация» $Me_{КГ}=8$. Выраженность этого же показателя в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=5,02$. Это объясняется тем, что на контрольную группу воздействия не оказывалось, в то время как с экспериментальной группой проводилась работа по снижению суицидального риска при помощи разработанной нами программы психологической коррекции.

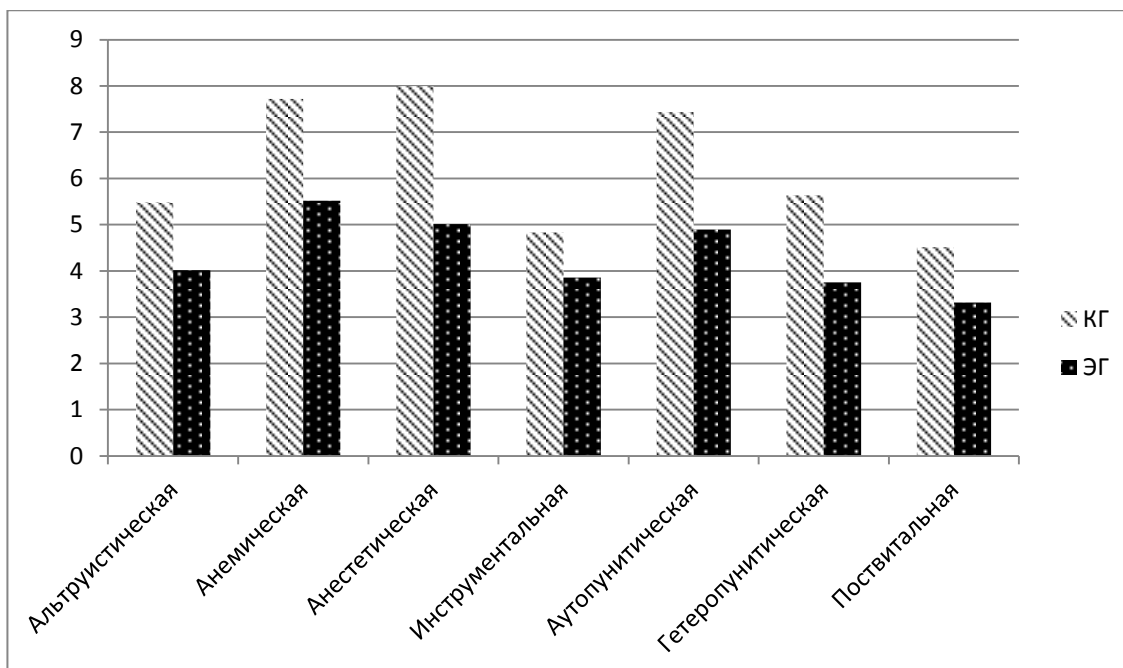


Рис.2.2.6. Выраженность показателей суицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

По данным, полученным при сравнении показателей суицидальной мотивации и отображенным на рисунке можно увидеть значительное снижение суицидальной мотивации у подростков из неблагополучных семей в экспериментальной группе. Выраженность показателей по всем шкалам не превышает 5,52 баллов, что свидетельствует о тенденции к максимальному снижению суицидальной мотивации у подростков в экспериментальной группе.

Теперь рассмотрим выраженность показателей противосуицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей после воздействия. Результаты представлены на рисунке 2.2.7.

Как мы видим, на рисунке 2.2.7. обнаруживается значительная разница между показателями противосуицидальной мотивации в контрольной и экспериментальной группах. Так, максимальную выраженность в контрольной группе имеет показатель «Мотив финальной неопределённости» $Me_{КГ}=6,52$. Выраженность этого же показателя в экспериментальной группе $Me_{ЭГ}=4,84$.

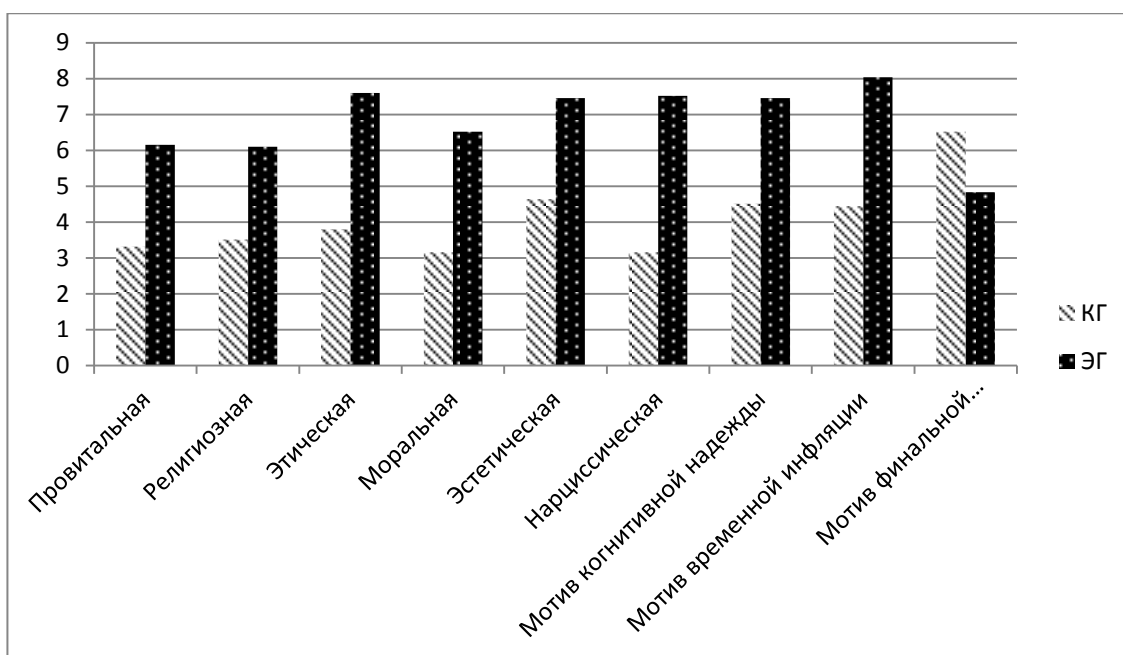


Рис. 2.2.7. Выраженность показателей противосуицидальной мотивации подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

«Мотив финальной неопределенности» представляет собой неуверенность в том, что при попытке суицида удастся умереть. При проведении беседы было выявлено, что достаточно большое число подростков из общего числа исследуемых не совершали суицидальные попытки именно по причине неуверенности в успешности способа уйти из жизни. В контрольной группе этот показатель остаётся ярко выраженным, в то время как в экспериментальной группе данный показатель значительно снизился после воздействия программой психологической коррекции.

При завершении работы с экспериментальной группой можно отметить рост показателей практически по всем шкалам противосуицидальной мотивации. В отличие от первичного исследования на завершающем этапе выраженность показателей в контрольной группе по шкалам «Провитальная» $Me_{ЭГ}=6,16$, «Религиозная» $Me_{ЭГ}=6,1$, «Этическая» $Me_{ЭГ}=7,6$, «Моральная» $Me_{ЭГ}=6,52$, «Эстетическая» $Me_{ЭГ}=7,46$, «Нарциссическая» $Me_{ЭГ}=7,52$, «Мотив когнитивной надежды» $Me_{ЭГ}=7,46$, «Мотив временной инфляции» $Me_{ЭГ}=8,04$.

Одной из главных целей программы психологической коррекции было повышение компонентов противосуицидальной мотивации. Анализируя

выраженность каждого показателя по данной методике можно сделать вывод о том, что у подростков из неблагополучных семей в экспериментальной группе значительно возрос страх смерти, усилилось чувство долга, развилось личное негативное отношение к суициду. Также можно говорить об улучшении отношения к себе за счёт повышения самооценки, появления надежды на возможность разрешить трудную ситуацию через обучение навыкам реагирования на жизненные трудности и просьбы о помощи, посредством снижения чувства одиночества. Также путём придания положительной окраски взглядов на будущее были улучшены ожидания от своей жизни в целом. Это подтверждается высокой выраженностью показателя «Мотив временной инфляции».

Теперь рассмотрим выраженность показателей общей самооценки подростков из неблагополучных семей после воздействия. Результаты представлены на рисунке 2.2.8.

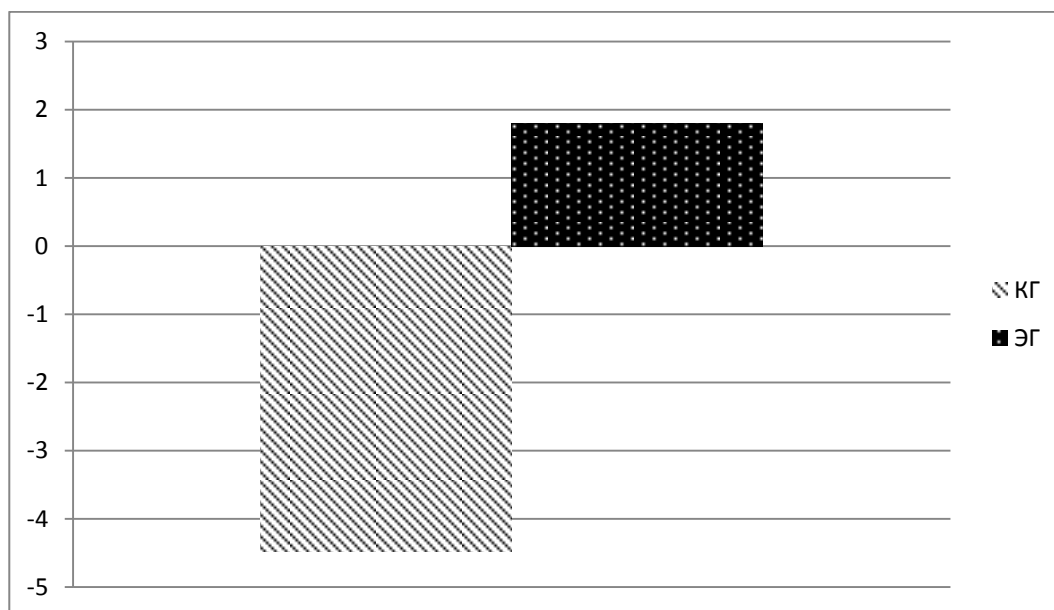


Рис.2.2.8. Выраженность показателей общей самооценки подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Как мы видим на рисунке 2.2.8. выраженность показателя общей самооценки в контрольной группе $Me_{КГ} = -4,48$, в то время как в экспериментальной группе $Me_{ЭГ} = 1,8$. Сравнивая значение этих показателей с результатами, полученными на констатирующем этапе можно отметить

значительное повышение показателей общей самооценки у подростков из неблагополучных семей в экспериментальной группе после воздействия.

Самооценка является важным фактором, оказывающим непосредственное влияние на возникновение суицидальных тенденции (в случае с заниженной самооценкой) и на формирование устойчивых противосуицидальных тенденций (при средней или завышенной самооценке) личности. В случае с подростками из неблагополучных семей повышение самооценки является одной из первостепенных задач при коррекции суицидального риска, так как этот показатель в большинстве случаев является базисным для возникновения суицидоопасных мыслей и тенденций. В нашем случае самооценка у подростков в экспериментальной группе обнаруживает тенденцию к росту, что свидетельствует о том, что задача программы психологической коррекции по повышению самооценки испытуемых была выполнена.

Далее рассмотрим выраженность показателей психических состояний подростков из неблагополучных семей после воздействия. Результаты представлены на рисунке 2.2.9.

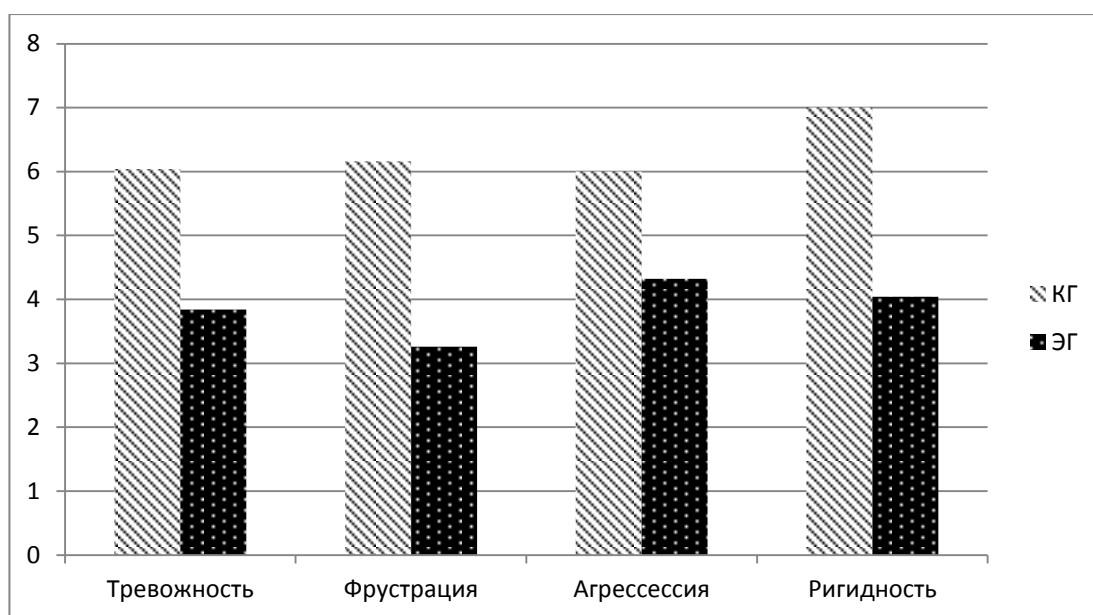


Рис. 2.2.9. Выраженность показателей психических состояний подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Как мы видим, на рисунке 2.2.9. отображена разница между показателями по всем шкалам между контрольной и экспериментальной группой. В контрольной группе максимальную выраженность имеет показатель «Ригидность» $Me_{КГ}=7$, как и в результатах, полученных при обработке данных первичного исследования. В экспериментальной группе выраженность показателей по всем шкалам значительно снизилась «Тревожность» $Me_{ЭГ}=3,84$, «Фрустрация» $Me_{ЭГ}=3,26$, «Агрессия» $Me_{ЭГ}=4,32$, «Ригидность» $Me_{ЭГ}=4,04$.

Данные психические состояния, наряду с самооценкой, оказывают значительное влияние на формирование суицидоопасных тенденций личности. Так, высокая тревожность может привести к чувству страха и растерянности при столкновении с трудными жизненными ситуациями, высокая агрессия приводит к трудностям в коммуникациях и в случае сложностей с адекватным выражением агрессии приводит к высокому уровню аутоагрессии. Высокая ригидность формирует неспособность искать выход из сложившейся неблагоприятной ситуации, формирует чувство безысходности и тупика, что также влияет на возникновение желания лишиться себя жизни. Снижение этих показателей является важным шагом при коррекции суицидального риска.

Анализируя полученные данные можно сделать вывод о том, что тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность у подростков из экспериментальной группы значительно снизились, что подтверждает эффективность разработанной нами программы психологической коррекции.

Далее рассмотрим выраженность показателей суицидальных намерений подростков из неблагополучных семей после воздействия. Результаты представлены на рисунке 2.3.1.

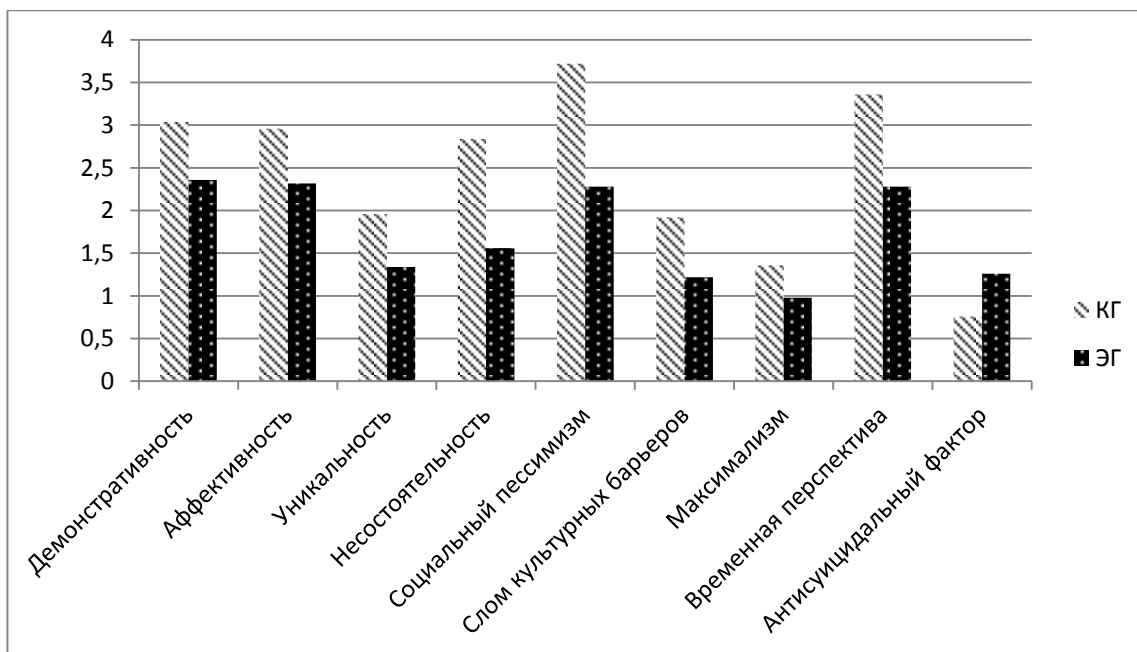


Рис. 2.3.1. Выраженность показателей суицидальных намерений у подростков из неблагополучных семей (ср.б.)

Как мы видим, на рисунке 2.3.1. максимальную выраженность в контрольной группе имеет показатель «Социальный пессимизм» $Me_{КГ}=3,72$. При обработке данных полученных в ходе первичного исследования нами был обнаружен схожий результат. В экспериментальной группе значения практически по всем показателям значительно снизились, также можно обнаружить тенденцию к их дальнейшему снижению «Демонстративность» $Me_{ЭГ}=2,36$, «Аффективность» $Me_{ЭГ}=2,32$, «Уникальность» $Me_{ЭГ}=1,34$, «Несостоятельность» $Me_{ЭГ}=1,56$, «Социальный пессимизм» $Me_{ЭГ}=2,28$, «Слом культурных барьеров» $Me_{ЭГ}=1,22$, «Максимализм» $Me_{ЭГ}=0,98$, «Временная перспектива» $Me_{ЭГ}=2,28$. Исключение составляет выраженность показателя «Антисуицидальный фактор» $Me_{ЭГ}=1,26$. Показатель по данной шкале значительно увеличился, что свидетельствует о повышении компонентов противосуицидальной мотивации.

С целью выявления статистических различий по показателям суицидального риска подростков в контрольной группе после первичного и повторного исследований нами был применен не параметрический

статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего было обнаружено отсутствие статистически значимых различий. Это связано с тем, что на данную группу подростков из неблагополучных семей воздействие оказано не было. Данные представлены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2

Значение критерия Т- Вилкоксона при сравнении показателей суицидального риска подростков в контрольной группе после первичного и повторного исследований

№	Исследуемые показатели	Первичное	Повторное	T _{эмп}
Суицидальная мотивация				
1	Альтруистическая	5,68	5,34	-0,342
2	Анемическая	8,44	7,93	-0,186
3	Анестетическая	8,72	7,74	-0,449
4	Инструментальная	5,32	5,02	-0,060
5	Аутопунитическая	8,2	8	-0,732
6	Гетеропунитическая	6,24	5,91	-0,032
7	Поствиталяная	5,84	5,29	-0,490
Противосуицидальная мотивация				
1	Провитальная	3,04	3,68	0,633
2	Религиозная	3,84	4,07	-0,490
3	Этическая	4,24	5,81	-1,604
4	Моральная	3,12	3	0,732
5	Эстетическая	4,84	3,92	-0,604
6	Нарциссическая	3,2	2,9	-0,032
7	Мотив когнитивной надежды	4,56	5,01	0,265
8	Мотив временной инфляции	4,68	4,83	-0,633
9	Мотив финальной неопределённости	7	5,97	-0,255
Опросник в модификации Т. Н. Разуваевой				
1	Демонстративность	3,12	3,48	-0,633
2	Аффективность	2,96	2,07	-0,070
3	Уникальность	1,8	1,4	-0,490
4	Несостоятельность	2,5	2,7	-0,857
5	Социальный пессимизм	3,70	3,51	-0,890
6	Слом культурных барьеров	1,96	1,73	-0,732
7	Максимализм	1,12	1,09	-0,121
8	Временная перспектива	3,8	3,2	-0,530
9	Антисуицидальный фактор	0,48	0,56	-0,320

С целью выявления статистических различий по показателям психических состояний и личностных свойств подростков и отдельных критериев в контрольной группе после проведения первичного и повторного

исследований нами был применен не параметрический статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего нами было обнаружено отсутствие статистически значимых различий. Данные представлены в таблице 2.2.3.

Таблица 2.2.3

Значение критерия Т- Вилкоксона при сравнении показателей психических состояний и общей самооценки подростков и их отдельных критериев в контрольной группе после первичного и повторного исследований

№	Исследуемые показатели	Первичное	Повторное	T _{эмп}
Опросник Г. Айзенка				
1	Тревожность	6,32	6,04	-0,320
2	Фрустрация	6,48	6,16	-0,670
3	Агрессия	6,52	6	-0,174
4	Ригидность	6,52	7	-0,430
Опросник Г. Н. Казанцевой				
1	Уровень общей самооценки	-5,08	-4,48	-0,320

С целью выявления статистических различий по показателям суицидального риска подростков и отдельных критериев в экспериментальной группе до и после воздействия нами был применен не параметрический статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего были обнаружены статистически значимые различия на высоких уровнях статистической значимости $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ по всем показателям суицидального риска, «Альтруистическая» $T_{эмп} = -3,141$, «Анемическая» $T_{эмп} = -4,381$, «Анестетическая» $T_{эмп} = -3,974$, «Инструментальная» $T_{эмп} = -3,152$, «Аутопунитическая» $T_{эмп} = -4,380$, «Гетеропунитическая» $T_{эмп} = -3,152$, «Поствиталяная» $T_{эмп} = -4,380$, «Провиталяная» $T_{эмп} = -3,463$, «Религиозная» $T_{эмп} = -3,904$, «Этическая» $T_{эмп} = -3,530$, «Моральная» $T_{эмп} = -3,813$, «Эстетическая» $T_{эмп} = -3,753$, «Нарциссическая» $T_{эмп} = -2,552$, «Мотив когнитивной надежды» $T_{эмп} = -1,968$, «Мотив временной инфляции» $T_{эмп} = -3,445$, «Мотив финальной неопределённости» $T_{эмп} = -2,990$, «Депрессия» $T_{эмп} = -2,552$, «Аффективность» $T_{эмп} = -1,968$, «Уникальность» $T_{эмп} = -2,961$, «Несостоятельность» $T_{эмп} = -4,410$,

«Социальный пессимизм» $T_{эмп}=-4,401$, «Слом культурных барьеров» $T_{эмп}=-1,963$, «Максимализм» $T_{эмп}=-2,121$, «Временная перспектива» $T_{эмп}=-3,226$, «Антисуицидальный фактор» $T_{эмп}=-4,443$ т.е. обнаружено ярко выраженное снижение степени суицидального риска, также значительное повышение компонентов противосуицидальной мотивации у подростков из неблагополучных семей. Данные представлены в таблице 2.2.4.

Таблица 2.2.4

Значение критерия Т- Вилкоксона при сравнении показателей суицидального риска подростков и отдельных критериев в экспериментальной группе до и после воздействия

№	Исследуемые показатели	До	После	$T_{эмп}$
Суицидальная мотивация				
1	Альтруистическая	5,68	2,8	-3,141**
2	Анемическая	7,04	3,34	-4,381**
3	Анестетическая	8,16	4,08	-3,974**
4	Инструментальная	5,36	2,45	-3,152**
5	Аутопунитическая	7,76	4,68	-4,380**
6	Гетеропунитическая	6,4	3,4	-3,152**
7	Поствиталяная	5,32	1,32	-4,380**
Противосуицидальная мотивация				
1	Провитальная	3,12	6,8	-3,463**
2	Религиозная	3,6	5,08	-3,904**
3	Этическая	3,84	7,04	-3,530**
4	Моральная	3,04	6,64	-3,813**
5	Эстетическая	4,24	7,16	-3,753**
6	Нарциссическая	4,28	8,04	-2,552**
7	Мотив когнитивной надежды	4,84	7,16	-1,968*
8	Мотив временной инфляции	4,56	6,48	-3,445**
9	Мотив финальной неопределённости	4,56	2,44	-2,990**
Опросник в модификации Т. Н. Разуваевой				
1	Демонстративность	2,84	1,24	-2,552**
2	Аффективность	3,36	2,34	-1,968*
3	Уникальность	2,2	2	-2,861**
4	Несостоятельность	3,76	1,04	-4,410**
5	Социальный пессимизм	5,28	1,96	-4,401**
6	Слом культурных барьеров	1,92	0,36	-1,963*
7	Максимализм	0,88	0,76	-2,121*
8	Временная перспектива	4,48	1,96	-3,226**
9	Антисуицидальный фактор	0,68	1,24	-4,443**

Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$;

С целью выявления статистических различий по показателям психических состояний и свойств личности подростков и их отдельных

критериев в экспериментальной группе до и после воздействия нами был применен не параметрический статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего были обнаружены статистически значимые различия на высоких уровнях статистической значимости $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ по показателям «Тревожность» $T_{эмп} = -4,173$, «Фрустрация» $T_{эмп} = -4,307$, «Агрессия» $T_{эмп} = -4,005$ и «Ригидность» $T_{эмп} = -4,005$, «Общий уровень самооценки» $T_{эмп} =$ Данные представлены в таблице 2.2.5.

Таблица 2.2.5

Значение критерия Т- Вилкоксона при сравнении показателей психических состояний и общей самооценки подростков и их отдельных критериев в экспериментальной группе до и после воздействия

№	Изучаемые показатели	Первичное	Повторное	$T_{эмп}$
Опросник Г. Айзенка				
1	Тревожность	6	3,84	-4,173*
2	Фрустрация	6,36	3,26	-4,307**
3	Агрессия	5,24	4,32	-4,005*
4	Ригидность	6,04	4,04	-4,005*
Опросник Г. Н. Казанцевой				
1	Уровень общей самооценки	-5	1,8	-4,457**

*Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$;*

Можно заключить, что были выявлены значительные изменения по данным личностным свойствам и психическим состояниям, снижение агрессии, тревожности, фрустрации и ригидности что также свидетельствует о снижении суицидального риска подростков из неблагополучных семей.

С целью выявления статистических различий по показателям суицидального риска, психических состояний и личностных свойств подростков и их отдельных критериев в контрольной и экспериментальной группах после воздействия нами был применен не параметрический статистический критерий для двух независимых выборок U-Манна-Уитни, в результате чего были обнаружены статистически значимые различия на достоверном уровне статистической значимости $p \leq 0,05$, по всем показателям «Альтруистическая» $U_{эмп} = 183$, «Анемическая» $U_{эмп} = 245$, «Анестетическая» $U_{эмп} = 174$, «Инструментальная» $U_{эмп} = 233,5$, «Аутопунитическая» $U_{эмп} = 139$, «Гетеропунитическая» $U_{эмп} = 186,5$, «Поствиталяная» $U_{эмп} = 135$,

«Провитальная» $U_{\text{эмп}}=134,5$, «Религиозная» $U_{\text{эмп}}=261$, «Этическая» $U_{\text{эмп}}=156$, «Моральная» $U_{\text{эмп}}=221$, «Эстетическая» $U_{\text{эмп}}=241,5$, «Нарциссическая» $U_{\text{эмп}}=240$, «Мотив когнитивной надежды» $U_{\text{эмп}}=188$, «Мотив временной инфляции» $U_{\text{эмп}}=215$, «Мотив финальной неопределённости» $U_{\text{эмп}}=200,5$, «Тревожность» $U_{\text{эмп}}=214$, «Фрустрация» $U_{\text{эмп}}=219$, «Агрессия» $U_{\text{эмп}}=232$, «Ригидность» $U_{\text{эмп}}=241,8$, «Депрессия» $U_{\text{эмп}}=225,5$, «Аффективность» $U_{\text{эмп}}=275,5$, «Несостоятельность» $U_{\text{эмп}}=274$, «Социальный пессимизм» $U_{\text{эмп}}=255,5$, «Уникальность» $U_{\text{эмп}}=296$, «Слом культурных барьеров» $U_{\text{эмп}}=248,5$, «Временная перспектива» $U_{\text{эмп}}=271,5$ «Антисуицидальный фактор» $U_{\text{эмп}}=209$, «Общий уровень самооценки» $U_{\text{эмп}}=248,5$. Данные представлены в таблицах 2.2.6. и 2.2.7.

Таблица 2.2.6

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей психических состояний и общей самооценки подростков и отдельных критериев в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

№	Исследуемые показатели	КГ	ЭГ	$U_{\text{эмп}}$
Опросник Г. Айзенка				
1	Тревожность	6,04	3,84	214*
2	Фрустрация	6,16	3,36	219**
3	Агрессия	6	4,32	232**
4	Ригидность	7	4,04	241,8**
Опросник Г. Н. Казанцевой				
1	Уровень общей самооценки	-4,48	1,8	248,5**

Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$;

Таблица 2.2.7

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей суицидального риска подростков и отдельных критериев в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

№	Исследуемые показатели	КГ	ЭГ	U _{эмп}
Суицидальная мотивация				
1	Альтруистическая	5,34	2,8	183**
2	Анемическая	7,93	3,34	245**
3	Анестетическая	7,74	4,08	174**
4	Инструментальная	5,02	2,45	233,5*
5	Аутопунитическая	8	4,68	139**
6	Гетеропунитическая	5,91	3,4	186,5**
7	Поствиталяная	5,29	1,32	135**
Противосуицидальная мотивация				
1	Провитальная	3,68	6,8	134,5**
2	Религиозная	4,07	5,08	261*
3	Этическая	5,81	7,04	156**
4	Моральная	3	6,64	221*
5	Эстетическая	3,92	7,16	241,5
6	Нарциссическая	2,9	8,04	240*
7	Мотив когнитивной надежды	5,01	7,16	188**
8	Мотив временной инфляции	4,83	6,48	215*
9	Мотив финальной неопределённости	5,97	2,44	200,5*
Опросник в модификации Т. Н. Разуваевой				
1	Демонстративность	3,48	1,24	225,5*
2	Аффективность	2,07	2,34	275,5*
3	Уникальность	1,4	2	296**
4	Несостоятельность	2,7	1,04	274*
5	Социальный пессимизм	3,51	1,96	255,5*
6	Слом культурных барьеров	1,73	0,36	248,5*
7	Максимализм	1,09	0,76	279,5*
8	Временная перспектива	3,2	1,96	271,5*
9	Антисуицидальный фактор	0,56	1,24	209**

Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$;

При сравнении показателей ярко выражена разница между экспериментальной группой, на которую оказывалось воздействие с помощью специально разработанной коррекционной программой, направленную на снижение суицидального риска и контрольной группой, на которую воздействие оказано не было. Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что при реализации психокоррекционной программы были выполнены все поставленные задачи, главной из которых было снижение суицидального риска подростков из неблагополучных семей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день самоубийство — не такой редкий случай в нашей жизни, занимающий высокое место среди явлений демографического ряда. Данные современной статистики наглядно демонстрируют как рост количества суицидальных попыток, так и феномен реювенации суицида — всё чаще регистрируются случаи попыток покончить жизнь самоубийством у подростков от 14 лет. Суицид это сложный, многогранный и многоаспектный феномен. Для того чтобы предотвратить формирование суицидальных тенденций личности, необходимо изучить причины их возникновения, а также особенности подходов к самоубийству. Обнаружение поведенческих и эмоциональных маркеров суицидального поведения на ранних сроках проявления позволит с наибольшей вероятностью предотвратить попытку самоубийства.

Актуальность темы нашего исследования выражается в недостаточной теоретической изученности особенностей психокоррекции риска суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей. Несмотря на высокую значимость данной проблемы, при изучении вопроса обнаруживаются пробелы, которые не позволяют основательно подойти к решению и предотвратить явления, провоцирующие формирование суицидального риска.

В ходе исследования нам удалось решить поставленные перед нами задачи. В результате решения первой задачи нами были определены и изучены теоретические основы психокоррекции суицидального риска у подростков из неблагополучных семей.

Существует немало доказательств важной роли семьи в суицидальном поведении. Имеются бесспорные доказательства значимости следующих факторов суицидального поведения у подростков: 1) утрата близких; 2) тяжелое материальное положение семьи; 3) физическое насилие и жестокое обращение в семье.

В ходе изучения теоретического материала было выявлено, что для внешних обстоятельств жизни суицидального подростка характерны следующие особенности:

- 1) Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты с родителями и между родителями, алкоголизм в семье, утрата родителей, о чем уже было рассказано выше.
- 2) Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который занимался бы подростком.
- 3) Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям ребенка.
- 4) Отсутствие друзей, отвержение в учебной группе.
- 5) Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми.

По результатам решения второй задачи были изучены психологические особенности подростков из неблагополучных семей.

После проведения первичного исследования было выявлено, что для подростков с высоким уровнем суицидального риска из неблагополучных семей характерны заниженная самооценка, негативно окрашенные представления о будущем, высокий уровень тревожности, агрессии, ригидности и фрустрации. Подростки воспринимают суицид как один из простейших способов решения проблем и трудностей любого характера и любой степени сложности, как способ манипуляции и доказательства правоты своих страданий, оправдывая уход из жизни жизненными сложностями.

В рамках нашего исследования была выполнена задача по разработке, внедрению и применению программы психологической коррекции, снижающей риск суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей.

Программа представляет собой комплекс из 20 занятий, направленных на повышение самооценки, формирование оптимистичных взглядов на будущее, снижение тревожности, снижение агрессии, снижение фрустрации и снижение ригидности.

В завершении исследования нами была выполнена задача оценить эффективность коррекционной программы.

При помощи набора необходимых методик и методов количественной и качественной обработки данных было проведено исследование, состоящее из двух этапов. На первом этапе была проведена диагностика степени риска суицидального поведения, самооценки и психических состояний подростка. На втором этапе, по завершению коррекционной программы, было проведено повторное исследование, которое наглядно продемонстрировало рост показателей по компонентам противосуицидальной мотивации, повышение самооценки, снижение уровня тревожности и агрессии, снижение ригидности, были сформированы положительно окрашенные взгляды подростков на своё будущее. На основании этих улучшений было выявлено значительное снижение суицидального риска у подростков в экспериментальной группе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась: высокий риск суицидального поведения у подростков из неблагополучных семей можно снизить за счёт повышения уровня самооценки и компонентов противосуицидальной мотивации, снижения уровня тревожности, агрессии и ригидности, а также за счёт коррекции представлений подростков о будущем.

ПРИЛОЖЕНИЯ

«Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин, 1998)

Выберите ответ на высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

- 1) «да» – в том случае, если Вы полностью согласны с утверждением
- 2) «частично» – если высказывание не полностью соответствует Вашим переживаниям.
- 3) «сомневаюсь» – если не уверены, подходит ли вам высказывание или нет.
- 4) «нет» – в том случае, если Вы уверены, что данное высказывание не соответствует Вашим переживаниям.

Утверждения	да	час- тично	сомне- ваюсь	нет
1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше				
2. В жизни потерялся какой-то главный смысл				
3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания				
4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью				
5. Я думал, что не имею права больше жить				
6. Думал умереть и пусть попробуют пожить без меня				
7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее				
8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем				
9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет				
10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться				
11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается				
12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину				
13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить				
14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни				
15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг				
16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес				
17. Я уже не мог больше терпеть все это				
18. По-другому я не смог бы ничего доказать				
19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание				
20. Я хорошо понимал, что своей смертью причиню боль и даже хотел этого				
21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю				
22. Я не хотел быть обузой для окружающих				
23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни				
24. Если бы мне не было так больно - я бы даже не думал о смерти				
25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает				
26. Только я сам могу судить себя за все				
27. Своей смертью я хотел наказать				
28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь				
29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать				
30. Меня не устраивала та жизнь, которая ждала меня впереди				
31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль лучше умереть				
33. Мне хотелось быть самому себе и судьей и палачом				
34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему				
35. Я думал о смерти, как о пути к новой жизни.				

Ключ.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- 1) альтруистическая - 1,8,15, 22,29
- 2) анемическая - 2, 9, 16, 23, 30
- 3) анестетическая - 3, 10, 17, 24, 31
- 4) инструментальная - 4.11,18,25,32
- 5) аутопунитическая - 5,12,19,26,33
- 6) гетеропунитическая - 6, 13, 20, 27, 34
- 7) поствиталяная - 7,14,21,28,35

Интерпретация.

Тест позволяет выявить и количественно оценить семь основных мотивационных аспектов суицидального поведения:

1. Альтруистическая мотивация

Смерть ради других, ради блага других;

2. Анемическая мотивация

Желание умереть по причине потери смысла жизни;

3. Анестетическая мотивация

Испытуемый оценивает собственные страдания как выносимые страдания, смерть воспринимается единственным выходом из сложившейся трудности;

4. Инструментальная мотивация

Манипуляция другими, суицид как средство добиться желаемого, что-то доказать;

5. Аутопунитическая мотивация

Смерть как самонаказание в крайней степени, возникает в случае ощущения у суицидента того, что страданий недостаточно для наказания;

6. Гетеропунитическая мотивация

Наказание других;

7. Поствиталяная мотивация

Надежда на что-то лучшее после смерти.

«Противосуицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин, 1998)

Выберите ответ на высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

- 1) «да» – в том случае, если Вы полностью согласны с утверждением
- 2) «частично» – если высказывание не полностью соответствует Вашим переживаниям.
- 3) «сомневаюсь» – если не уверены, подходит ли вам высказывание или нет.
- 4) «нет» – в том случае, если Вы уверены, что данное высказывание не соответствует Вашим переживаниям.

Утверждения	да	час- тично	сомне- ваюсь	нет
1. Меня сдерживает страх перед смертью				
2. Я считаю, что самоубийство – это грех				
3. Я не могу покончить с собой из-за своих близких				
4. Я считаю, что самоубийство – это слабость и трусость				
5. Мне неприятно представлять свое тело после самоубийства				
6. Мне еще столько нужно сделать в жизни				
7. Я не думаю, что самоубийство – это единственный выход из ситуации				
8. Я считаю, что время – самое лучшее лекарство от всех проблем				
9. Я не знаю способа, чтобы наверняка уйти из жизни				
10. Как только подумаю, что мне придется умереть, меня охватывает ужас				
11. Меня сдерживают мои религиозные убеждения				
12. Не хочу делать больно родным мне людям				
13. Я считаю, что только безвольный человек, может покончить с собой				
14. Те способы, которые я могу использовать для ухода из жизни так некрасивы				
15. Если честно, то мне жалко убивать себя				
16. Я надеюсь найти другое решение моих проблем				
17. Я надеюсь, что со временем мне станет легче				
18. Боюсь, что просто не смогу до конца убить себя				
19. Смерть так страшна и ужасна				
20. Жизнь дана мне Богом и я должен терпеть все страдания				
21. Своим поступком я причиню страдания окружающим				
22. Я думаю, что все окружающие осудили бы меня за такой поступок				
23. Я бы не хотел, чтобы мое тело кто-либо видел после того, как я покончу с собой				
24. Я считаю, что мне еще рано умирать				
25. Не уверен, что все, что можно было попытаться сделать, я уже сделал.				
26. Нельзя решаться сразу на такой шаг, нужно выждать хотя бы какое-то время				
27. Может получиться так, что вместо того, чтобы умереть - на всю жизнь останешься инвалидом				
28. При мысли о смерти у меня замирает все внутри				
29. Если я совершу самоубийство, то погублю свою бессмертную душу				

30. Я должен жить ради тех, кто рядом со мной				
31. Я не хочу, чтобы после моей смерти обо мне плохо думали				
32. Мне бы хотелось умереть легко и красиво, но я не знаю такого способа				
33. Я думаю, что еще много мог бы пережить хорошего в своей жизни				
34. Всегда можно найти выход из любой ситуации				
35. На смену черной полосе всегда рано или поздно приходит белая				
36. Не могу придумать надежного способа покончить с собой				
37. Если честно признаться, то я доюсь смерти				
38. Совершив самоубийство, я обреку себя на вечные мучения				
39. Я не могу умереть добровольно, потому что есть люди, которые зависят от меня				
40. Я думаю, что покончить с собой - это просто позорное бегство				
41. В самом самоубийстве есть что-то некрасивое				
42. Обидно умирать, не закончив все дела.				
43. Может быть, я просто не знаю, как решить ситуацию, но это знает кто-то другой.				
44. Даже если проблему нельзя решить, ее можно пережить				
45. Нет уверенности, что удастся умереть				

Ключ.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- 1) провитальная - 1,10,19,28,37
- 2) религиозная - 2, 11, 20, 29, 38
- 3) этическая - 3,12,21,30,39
- 4) моральная - 4,13,22,31,40
- 5) эстетическая - 5, 14, 23, 32, 41
- 6) нарциссическая - 6,15,24,33,42
- 7) когнитивной надежды - 7,16,25,34,43
- 8) временной инфляции - 8,17,26,35,44
- 9) финальной неопределенности - 9,18,27,36,45

Интерпретация:

Тест позволяет выявить и количественно оценить девять основных противосуицидальных мотивационных комплексов:

1. Провитальная мотивация

Отсутствие желания покончить с собой из-за страха смерти;

2. Религиозная мотивация

Отказ от суицидальных намерений по причине религиозных догм, суицид воспринимается как грех, который невозможно простить;

3. Этическая мотивация

Чувство долга перед близкими людьми;

4. Моральная мотивация

Личное негативное отношение к суицидальной модели поведения;

5. Эстетическая мотивация

Страх того, что после смерти человек будет выглядеть непривлекательно;

6. Нарциссическая мотивация

Отсутствие суицидальных склонностей личности из-за любви к себе;

7. Мотивация когнитивной надежды

Надежда как-то разрешить ситуацию, найти выход;

8. Мотивация временной инфляции

Ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему;

9. Мотивация финальной неопределенности

Неуверенность, что удастся умереть, что попытка суицида закончится смертью.

Опросник Г. Н. Казанцевой

Инструкция: « Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. «Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка:

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1.

Интерпретация: Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от –3 до +3 о средней самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Опросник Г. Айзенка

Инструкция: «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

Вопросы анкеты	Подходи т	Не совсе м	Не подходит
1. Часто я не уверен в своих силах	2	1	0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход	2	1	0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово	2	1	0
4. Мне трудно менять свои привычки	2	1	0
5. Я часто из-за пустяков краснею	2	1	0
6. Неприятности меня сильно расстраивают и я падаю духом	2	1	0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.	2	1	0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое	2	1	0
9. Я часто просыпаюсь ночью	2	1	0
10. При крупных неприятностях я виню только себя.	2	1	0
11. Меня легко рассердить	2	1	0
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни	2	1	0
13. Я легко впадаю в уныние	2	1	0
14. несчастья и неудачи меня ничему не учат	2	1	0
15. Мне приходится часто делать замечания другим	2	1	0
16. В споре меня трудно переубедить	2	1	0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности	2	1	0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной	2	1	0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться	2	1	0
21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни	2	1	0
22. Нередко я чувствую себя беззащитным	2	1	0
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха	2	1	0
24. Я легко сближаюсь с людьми	2	1	0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках	2	1	0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния	2	1	0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь	2	1	0

28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется	2	1	0
29. меня легко убедить	2	1	0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности	2	1	0
31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться	2	1	0
32. Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски	2	1	0
34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.	2	1	0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2	1	0
36. Я неохотно иду на риск	2	1	0
37. Я с трудом переношу время ожидания	2	1	0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки	2	1	0
39. Я мстителен	2	1	0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.	2	1	0

Обработка результатов:

Подсчитать сумму баллов за каждую группу вопросов. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

1...10 вопрос - тревожность;

11... 20 вопрос - фрустрация;

21...29 вопрос - агрессивность;

31...40 вопрос - ригидность.

Интерпретация:

1. Шкала тревожности - определяет уровень способности индивида к ощущению тревоги.

2. Шкала фрустрации – оказывает степень разочарования, которое возникает из-за реальные или мнимые препятствия, мешающие достижению целей.

3. Шкала агрессии – проявляет повышенную психологическую активность, стремление к лидерству через применение силы к другим людям. Для суицидентов допускается снижение агрессивности от 10 до 0

4. Шкала ригидности – осложнения в изменении определенной субъектом деятельности при условии, что такая перестройка действительно нужна. Для лиц с суицидальным поведением – 13 баллов и выше.

Опросник в модификации Т.Н. Разуваевой

Инструкция: Вам будет предложено оценить 29 утверждений. Если Вы, читая утверждение, соглашаетесь с ним, если не соглашаетесь – поставьте знак «—».

1. Вы всё 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 определённно не везёт в жизни.
6. Работать (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 обречённым 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 водит 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 всё 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 Ваше решение и даже изменить его.
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 очень плохое.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путём.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьёзные 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, повинуясь первому порыву.

Ключ:

По каждой шкале подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл умножается на коэффициент. Делается вывод о наличии/отсутствии факторов суицидального риска и степени их выраженности. Чем ближе значение фактора к максимально возможной его величине, тем более он выражен.

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

Интерпретация:

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 зайти очень 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 опыт.

4. Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная шкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. 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. 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. Антисуицидальный 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.

Вопросы беседы:

1. Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Расскажи, пожалуйста, как давно ты проживаешь в центре\посещаешь консультации?
4. Тебе здесь нравится?
5. Как сейчас себя чувствуешь? Какое у тебя настроение?
6. Расскажи немного о себе. Чем увлекаешься, хобби?
7. Опиши себя 5 качествами. Например: веселый, умный, добрый, обидчивый и т.д.
8. У тебя много друзей?
9. Расскажи немного про учёбу, тебе нравится?
10. Какие у тебя успехи в школе?
11. Ты чувствуешь себя одиноким?
12. Тебе часто бывает грустно?
13. Как ты справляешься с грустью?
14. Ты чувствуешь себя подавленным?
15. Насколько сильны твои переживания? Чтобы тебе было легче, можешь дать им оценку от 1 до 10, где 1 - это самое низкое значение, то есть переживания не сильны и сами пройдут, а 10 - самое большое значение и твои переживания можно назвать очень сложными и невыносимыми.
16. Знаешь ли ты, что такое суицид?
17. Что ты об этом думаешь?
18. Считаешь ли ты суицид выходом из трудной ситуации?
19. У тебя возникало желание причинить себе боль?
20. Как ты думаешь, может ли суицид быть оправданным решением? Если да, то в каких ситуациях?
21. Считаешь ли ты, что самоубийством можно что-то кому-то доказать, наказать кого-либо?
22. Как ты поступаешь, оказавшись в трудной ситуации?
23. В случае трудностей, у тебя есть к кому обратиться за помощью?
24. Кем ты хочешь стать, какие у тебя планы на будущее?

Программа психологической коррекции

Цель коррекционной программы: снизить суицидальный риск у подростков из неблагополучных семей.

Задачи коррекционной программы:

1. Повышение самооценки
2. Формирование оптимистичных представлений о будущем
3. Снижение тревожности
4. Снижение агрессии
5. Снижение фрустрации
6. Снижение ригидности

Модель программы психологической коррекции

Повышение самооценки	Занятие №1: упр. 2; Занятие №2: упр. 2,3,5; Занятие №4: упр. 2; Занятие №6: упр. 2; Занятие №8: упр. 3,5; Занятие №9: упр. 2; Занятие №20: упр. 3
Формирование оптимистичных представлений о будущем	Занятие №8: упр. 4; Занятие №9: упр. 4,5; Занятие №11: упр. 5; Занятие №16: упр. 4; Занятие №20: упр. 3;
Снижение тревожности	Занятие №3: упр. 3,4; Занятие №5: упр. 4; Занятие №6: упр. 4; Занятие №9: упр. 3,5; Занятие №10: упр. 4; Занятие №13: упр. 2; Занятие №14: упр. 2,3,5; Занятие №15: упр. 3; Занятие №16: упр. 2
Снижение агрессии	Занятие №5: упр. 4; Занятие №6: упр. 3; Занятие №11: упр. 2,4; Занятие №15: упр. 2; Занятие №17: упр. 2,3; Занятие №18: упр. 4; Занятие №19: упр. 4
Снижение фрустрации	Занятие №3: упр. 4; Занятие №11: упр. 5; Занятие №14: упр. 3; Занятие №16: упр. 2; Занятие №18: упр. 4
Снижение ригидности	Занятие №2: упр. 4; Занятие №5: упр. 5; Занятие №4: упр. 3; Занятие №7, упр. 2; Занятие №11: упр. 3; Занятие №12: упр. 4

Время проведения каждого занятия: 50-80 минут.

Вначале каждого занятия соблюдался общий ритуал приветствия – каждый из участников занятия должен был поприветствовать всех, сообщив также о своём настроении на момент занятия и о том, есть ли что-то, что беспокоит и требует отдельного обсуждения. По завершению занятия участники прощались со всеми, обозначая что они вынесли для себя и что чувствуют по завершению всех упражнений.

Занятие №1

1.Приветствие

2.Упражнение «Имя – лучшее качество»

Каждый участник называет своё имя и своё лучшее качество, которое должно начинаться на одну из букв в имени.

3.Упражнение «Когда я шёл сюда...»

Инструкция: «Ребята, мы уже немного разогрелись, и теперь мне хотелось бы объяснить, какой в наших занятиях может быть смысл для вас. Мы все пришли сюда с какими-то чувствами, надеждами, ожиданиями. Я кидаю мячик и произношу начало предложения, а вы повторяете его за мной и завершаете фразу».

Примеры предложений:

- Когда я шел на это занятие...
- Мне интересно будет узнать...
- Не знаю, удастся ли мне...

4.Упражнение «Все – Некоторые – Только я»

Психолог стоит в центре круга и называет любой признак, который относится к некоторым участникам (а может быть, и ко всем), например: «Поменяйтесь местами все, кто сегодня проснулся рано!» Тот, кого это касается, вскакивает с места и бежит на другое, ведущий тоже старается занять чье-то место. Кто не успел занять место — водит.

5.Упражнение «Что у нас общего?»

Психолог называет любую характеристику человека или его поведения, например: “Те, кто любит фрукты!”. Участники узнают себя и встают на то место, на которое указано и т.д.

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №2

1.Приветствие

2.Упражнение «Мне удаётся...»

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

3.Упражнение «Многие боятся, а я не боюсь...»

Каждый участник за 3-5 минут должен придумать максимальное количество вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». После этого они объединяются в группы по 4-5 человек, где рассказывают друг другу свои варианты и обсуждают способы преодоления страха.

4.Упражнение «Фигурные построения»

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде психолога они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

5.Упражнение «Автопортрет»

Каждый участник рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. Участники не должны подсматривать друг за другом. Картины не подписываются. В конце работы листы бумаги складываются вдвое. Все рисунки укладываются в большую коробку. Далее каждый участник должен угадать, чей автопортрет он достал. Все по очереди показывают рисунки и высказывают предположения о том, кто является их автором, делятся личными впечатлениями.

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №3

1.Приветствие

Каждый участник тренинга должен поздороваться со всеми и передать своё настроение.

2.Упражнение «Дорисуй и передай»

Участники начинают рисовать на чистом листе бумаги то, что захотят. По сигналу психолога они свои листы вместе с карандашом передают соседу слева. Работа продолжается до тех пор, пока лист с рисунком и карандашом не вернется назад к хозяину.

3.Упражнение «Гора»

Выполняется стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Повторить 3-5 раз.

4.Упражнение «Вверх по радуге»

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

5.Игровое упражнение «Сова»

Один из участников – водящий – изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего.

Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №4

1.Приветствие; импульс

Участники берутся за руки и с закрытыми глазами передают импульс по часовой стрелке.

2.Упражнение «Рекомендация»

Инструкция: «Представьте, что вам необходимо попасть в элитарный клуб (участники придумывают сами, какой это будет клуб). Для этого вам нужно распределиться на пары, где вы получаете необходимую информацию друг о друге и готовите рекомендации, почему именно ваш напарник должен быть принят в этот клуб. На общение в парах дается 3-5 минут. Далее каждая пара представит друг друга перед нами».

3.Упражнение «Заезженная пластинка»

Человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, какие бы возражения он не услышал, уподобляясь поцарапанной грампластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)».

4.Ресурсивное рисуночное упражнение

Каждый участник рисует что-то, что по его субъективным ощущениям может стать ресурсом для соседа слева. По завершению участники обмениваются рисунками.

5.Рефлексия

6.Завершение занятия; импульс

Занятие №5

1.Приветствие

2.Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

3. Упражнение «Никто не знает, что я...»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника» и т.д. по аналогии.

4. Дыхательное упражнение «Отдых»

Стоя, ноги врозь. Сделать вдох. На выдохе наклон вперед, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №6

1. Приветствие

2. Упражнение «Кинопроба»

Каждый участник перечисляет пять моментов своей жизни, которыми он гордится, выбирает в своем списке одно достижение, которым гордится больше всего, встает и произносит, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополняет фразу словами о своем достижении.

3. Упражнение «Огонь – лёд»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

4. Дыхательное упражнение «Отдых»

Стоя, ноги врозь. Сделать вдох. На выдохе наклон вперед, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №7

1. Приветствие

2. Упражнение «Моё личное место»

Инструкция: «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам. (Предоставьте участникам побольше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Ваше пространство находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно немного больше места, чтобы удобно разместиться, и все это – тоже ваше пространство. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте почву под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше пространство. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам... Теперь прикоснитесь к полу на вашем личном месте. Это ваш собственный пол. Если хотите, можете мысленно окрасить его в любой цвет, положить на него мягкий ворсистый коврик или теплый круглый матрац и развалиться на нем. А можете попрыгать на ваших личных местах вверх-вниз. Может быть, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите участникам это движение.) Вы можете построить эту стену такой

высоты, чтобы вас никто не видел за ней. Возможно, вы захотите сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть окно у каждого из вас? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще вы можете сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство? Сейчас я громко скажу: „Поменяйтесь местами“. Каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новое место? Нравится ли оно вам так же, как прежнее? А теперь вернитесь каждый в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно „сложите и упакуйте“ свое личное пространство и положите его рядом с собой».

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение проводится в парах. "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером.

4. Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»

Участники закрывают глаза и представляют место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №8

1. Приветствие

2. Упражнение «Хороший друг»

Инструкция: «Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и том, с кем ты только собираешься подружиться. Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла? Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое».

3. Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Каждый участник должен озвучить как минимум 5 своих сильных сторон.

4. Упражнение «Злой – Добрый мир»

Ведущий рассказывает о двойственности мира, о том, что в мире есть доброго и злого. Затем он предлагает отправиться в путешествие, которое будет индивидуальным. Сначала – в мир Зла, а затем – в мир Добра. Для этого ребенок должен придумать себе имя. В качестве кого он отправится в путешествие? Какова цель путешествия? Для чего тебе, как герою, нудно попасть сначала в мир зла, а затем в мир Добра? Что я хочу понять или найти? На какой вопрос получить ответ? Используя изобразительные материалы, сделать символ своего героя, символ своего имени в этом путешествии. Он не должен быть большим и сложным в изготовлении. Кроме того, психолог просит нарисовать на отдельном листке, а затем вырезать три предмета. Они должны помочь герою достичь цели, проходя через миры Зла и Добра. Это то, что он возьмет с собой в путешествие. Подросток вместе с психологом, взяв в руки свои символы и предметы – помощники, отправляются на улицу. Ведущий говорит: «Левая сторона газона – это мир Зла, правая – мир Добра. У нас есть 40 минут: 20 минут на один мир и 20 минут на другой. Наша задача, попав в мир Зла, увидеть все злое, не замечая доброго (грязь, злых людей, плачущих детей, поломанные деревья, вытопанные газоны). Кроме того, решить те задачи, которые ставил себе наш герой. Можно пользоваться помощниками. Затем также поступаем с

миром Добра. Нужно увидеть как можно больше доброго(улыбки, цветы, любовь, чистоту). Ответить на вопрос: для чего нужно пройти через мир Добра. Постараться запомнить, что увидел в обоих мирах. И так, в путь» по окончании путешествия возвращаемся в кабинет.

5.Упражнение «Каков я? Кто я?»

Инструкция: «Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: «кто Я?». Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы». После ответы участников обсуждаются.

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №9

1.Приветствие

2.Упражнение «Похвала»

Участнику отводится 5-7 минут на то, чтобы вслух хвалить себя.

3.Упражнение «Чего я боюсь»

Каждый участник обозначает на листе бумаги то, что больше всего его тревожит. Далее следует групповое обсуждение страха и то, каким образом его можно преодолеть.

4.Карточки с притчами

5.Психокоррекционная метафора

«Жила – была девочка. И все у нее было хорошо до тех пор, пока в ее жизни не появилось самое настоящее «страшилище». Оно подкралось к ней неожиданно да так, что она не успела даже как следует подготовиться к встрече с ним, растерялась и не нашла сил возразить ему. Девочка очень испугалась и дала себе слово: отныне обходить стороной это «страшилище». Но чем больше она старалась избегать его, тем чаще оно встречалось на ее пути. В конце концов, она так устала от своего страха, что решила сама выйти к нему на встречу и раз и навсегда выяснить их отношения: взглянуть открыто ему в глаза, а дальше будь что будет...

Как решила – так и сделала. Вышла из дома и стала звать свое «страшилище», что есть мочи... Но оно молчало и даже носа своего не показывало почему-то! Зато на ее зов откликнулась мудрая фея, коснулась ее своей рукой (в этот момент обязательно дотроньтесь до ребенка рукой) и сказала: «Вот, чувствуешь, какой ты, можешь быть сильной! А чтобы ты была такой всегда, когда захочешь, я передам тебе часть моей силы и надежности. Отныне всякий раз, встречая на своем пути «страшилище», ты будешь излучать всем своим телом мое невидимое сияние, которое испепелит все замыслы твоих врагов, сделает их слабыми и безвольными. Ступай и помни, что все, что тебе надо, теперь есть внутри тебя!»

И девочка пошла. Много ей потом в жизни встречалось плохого и злого, но все это проходило мимо нее видимо, чувствовало, какая теперь у нее есть сила».

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №10

1.Приветствие

2.Упражнение «Назови себя»

Каждый участник должен назвать себя своим лучшим качеством, без имени.

3.Упражнение «Рисунок на ресурс»

Участники делят лист А4 на 2 половины. На одной стороне участники рисуют то, что вызывает у них беспокойство, негативные эмоции, страх, тревогу. На другой то, что радует. По завершению рисования на полови на листа, на которой отражены негативные переживания рвётся на маленькие кусочки и выбрасывается, вторая остаётся у участника.

4.Упражнение «Подъём»

Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

5.Рефлексия

6.Завершение занятия

Занятие №11

1.Приветствие

2.Игровое упражнение «Выйди из круга»

Все встают в круг. Один из участников располагается в центре. Задача «круга» – ни при каких условиях не выпускать этого участника. Задача участника – любым способом выбраться из него.

3.Упражнение «Что будет, если...»

Каждый участник обозначает на листе бумаги то, что больше всего его тревожит. Далее следует групповое обсуждение страха и то, каким образом

4.Упражнение «Шла Саша по шоссе»

Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насунив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу психолога игра заканчивается.

5.Психокоррекционная метафора

Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой, мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. Воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносятся легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг, со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение, приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты – орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность.

6.Рефлексия

7.Завершение занятия

Занятие №12

1.Приветствие

2.Упражнение «Пообщаться руками»

Участники закрывают глаза и стараются передать своё настроение\поинтересоваться о настроении другого участника с помощью прикосновений.

3.Упражнение «Волшебный внутренний мир»

Участники закрывают глаза и представляют место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

4. Упражнение «Остров»

Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек, и каждой команде выдается лист бумаги формата А3. Психолог озвучивает инструкцию: «Перед вами остров. Нужно всей командой разместиться на этом острове, то есть встать таким образом, чтобы никакие ноги, руки и другие части тела каких-либо членов команды не касались пола, все должны быть на острове. Как вы этого добьетесь — ваше дело. Нельзя использовать дополнительные предметы, такие как столы, стулья и т.д.»

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №13

1. Приветствие

2. Упражнение «Моечная машина»

Участники становятся в «ручеек». Это и есть моечная машина. Один из участников играет роль автомобиля, который необходимо «помыть». Он входит в строй между товарищами. Они прикасаются по очереди к нему ладонями и говорят ему ласковые слова и добрые пожелания на будущее. На выходе из «машины» его ждет «сушилка» (один из участников тренинга), которая должна его обнять. После этого происходит смена ролей «сушилки» и «автомобиля».

Упражнение считается законченным тогда, когда все члены группы побывают в заданных ролевых образах

3. Упражнение «Связующая нить»

Тренер передаёт клубок с нитью по кругу и говорит: «Скажите, что связывает вас с предыдущим участником, что сейчас чувствуете, что хотите пожелать другим». Когда нить возвратится к тренеру, её натягивают, закрывают глаза. Тренер говорит, что мы - одно целое, и каждый из нас важен и значим в этом целом.

4. Рефлексия

5. Завершение занятия

Занятие №14

1. Приветствие

2. Расслабляющее упражнение «Зевок»

Инструкция: «Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя».

3. Упражнение на визуализацию «Заброшенный сад»

Психолог зачитывает текст: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка и видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказались в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает. Растения разрослись, и все настолько скрыто травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, выпалываете сорняки, подрезаете ветки, косите траву, пересаживаете деревья, окапываете, поливаете их — делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните часть сада, где вы уже поработали, с той, которую еще не трогали».

4. Упражнение «Продумай заранее»

Инструкция: «Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее».

5.Рефлексия

6.Завершение занятия

Занятие №15

1.Приветствие

2.Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

В ходе этой игры подростки могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться также в своём собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Для выполнения упражнения каждому участнику понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

1. Попросите каждого представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведёт, что говорит;

2. Участники пишут небольшой рецепт, следуя которому, можно "создать" агрессивного ребёнка, а также нарисуют портрет такого ребёнка;

3. Затем подростки зачитывают свои рецепты, изображают агрессивного ребёнка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что он делает);

3.Дыхательное расслабляющее упражнение

Инструкция: «В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение».

4.Рефлексия

5.Завершение занятия

Занятие №16

1.Приветствие

2.Расслабляющее упражнение «Задействование выдоха»

Инструкция: «Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза — закрой, если нет, посиди с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании». (Проводится одно-два дыхательных упражнения.)

«Расслабься, делая вдох — медленно, вдыхая столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения. Затем так же спокойно выдыхай, тоже медленно, сколько можешь выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука „а-а-а". Совершая его, постарайся ощутить чувство расслабления. Повторяй это упражнение в течение двух минут. Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека. Снова открой глаза. Как самочувствие? Кого представлял? Какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза».

3.Упражнение на визуализацию «Прогулка на теплоходе»

Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергии солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничего не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

4. Рефлексия

5. Завершение занятия

Занятие №17

1. Приветствие

2. Упражнение «Я злюсь, когда...»

Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся. Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

3. Дыхательное упражнение «Пресс»

Инструкция: «Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю».

4. Рефлексия

5. Завершение занятия

Занятие №18

1. Приветствие

2. Упражнение «Апельсин»

Передавая апельсин по цепочке, сказать соседнему участнику «добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки».

3. Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку»

Задание состоит в том, чтобы участники, по очереди входя в помещение, сначала похвалили других, а потом себя. По ходу выполнения задания психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительные реакции окружающих. Затем он просит рассказать о том, что чувствовали подростки, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого. В заключении психолог дает участникам задание похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

4. Упражнение «Пластическое изображение гнева»

1. «Пожалуйста, встань (или сядь) в удобную для тебя, свободную позу. Подумай о той ситуации (человеке), которая вызывает у тебя наибольшее чувство гнева».

2. «Сосредоточься на своих ощущениях, отметь, в каких частях (части) тела они наиболее сильные».

3. «Пожалуйста, встань и двигайся так, чтобы как можно сильнее выразить те ощущения, которые ты испытываешь. Не контролируй свои движения, вырази чувства».

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №19

1. Приветствие

2. Упражнение на визуализацию «Летний дождь»

«Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозových туч. Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняет тебя новой жизнью, новыми идеями. Ты видишь, как дождь стихает, небо отчищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

3. Ролевая игра, направленная на формирование умений у подростков сдерживать свои эмоции, на отработку конструктивных форм поведения.

Подросткам предлагается сначала определить роли каких-то героев (персонажей). Согласно выбранным ролям строится ситуация общения, после чего участники должны объяснить, как изменилось их эмоциональное состояние и поведение.

Вторая часть задания включает в себя моделирование ситуаций, в которых персонажи (герои) действуют как профессионалы, используя соответствующие атрибуты. После этого участники должны объяснить, как изменились их эмоциональное состояние и поведение.

Данная игра помогает сформировать у ребят навыки эмоционально стабильных реакций в ситуациях отсутствия предварительного опыта.

4. Упражнение «Галерея негативных портретов»

Попросите подростков сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем попросите их представить, что они попали на небольшую выставку-галерею: «На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневались, которые вызывают у вас злость, которые, как кажется, поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека? Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства. После того как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

5. Рефлексия

6. Завершение занятия

Занятие №20

1. Приветствие

2. Упражнение «Письмо в будущее»

Инструкция: «Возможно, у вас будут вопросы к самому себе в будущем, задайте их. Выразите благодарность человеку, добившемуся поставленных целей, порадитесь за него, похвалите за те трудности, которые он смог преодолеть». Можно предложить использовать готовые фразы, например: «Я уверен, что ты успел сделать...», «Я знаю, у тебя получилось...». Участники перечисляют те действия, которые они хотят совершить к этому моменту в будущем и описать, что именно они начнут делать по-новому.

3. Психотерапевтическая сказка «Коряга»

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавицы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность). Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливчики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида,

зависть, крушение надежд). Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»). В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... (Бессознательные процессы).

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь). Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно. (Пауза, метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве). Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна). Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; задача «товарного вида»). Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее

неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы. «Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

4.Создание аффирмаций

5.Рефлексия

6.Завершение программы

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей суицидальной мотивации в контрольной группе до и после воздействия

Статистические критерии^a

	После_Альтр - До_Альтр	После_Анемич - До_Анемич	После_Анестетич - До_Анестетич	После_Инстр - До_Инстр	После_Аутопун - До_Аутопун	После_Гетеропун - До_Гетеропун	После_Поствит - До_Поствит
Z	-1,667 ^b	-2,123 ^b	-3,020 ^b	-1,633 ^b	-2,379 ^b	-1,222 ^b	-2,207 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,096	,034	,003	,102	,017	,222	,027

a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

b. На основе положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей противосуицидальной мотивации в контрольной группе до и после воздействия

Статистические критерии^a

	После_Провит - До_Провит	После_Религ - До_Религ	После_Этич - До_Этич	После_Моральн - До_Моральн	После_Эстетич - До_Эстетич	После_Нарцисс - До_Нарцисс	После_МотивКогнНад - До_МотивКогнНад	После_ВремИнф - До_ВремИнф	После_ФинНеопред - До_ФинНеопред
Z	-,105 ^b	-,557 ^c	-1,342 ^c	,000 ^d	-,272 ^c	-,365 ^c	-,365 ^c	-,677 ^c	-1,089 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,916	,577	,180	1,000	,785	,715	,715	,498	,276

a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

b. На основе отрицательных рангов.

c. На основе положительных рангов.

d. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей общей самооценки в контрольной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Самооценка - До_Самооценка
Z	-1,342 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,180

- a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
 b. На основе отрицательных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей психических состояний в контрольной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Тревл - До_Тревл	После_Фрустр - До_Фрустр	После_Агресс - До_Агресс	После_Ригидн - До_Ригидн
Z	-,140 ^b	-,599 ^b	-,469 ^b	-,920 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,889	,549	,639	,358

- a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
 b. На основе положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей суицидальных намерений в контрольной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Демонстр - До_Демонстр	После_Аффект - До_Аффект	После_Уник - До_Уник	После_Несост - До_Несост	После_СоцПесс - До_СоцПесс	После_СКБ - До_СКБ	После_Максим - До_Максим	После_ВП - До_ВП	После_АФ - До_АФ
Z	-,230 ^b	-,032 ^b	-1,089 ^c	-,893 ^c	-,292 ^c	-,350 ^b	-1,234 ^c	-,926 ^b	-1,498 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,818	,975	,276	,372	,771	,726	,217	,354	,134

- a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
 b. На основе положительных рангов.
 c. На основе отрицательных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей суицидальной мотивации в экспериментальной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Ал ьтр - До_Альтр	После_Ане мич - До_Анемич	После_Анесте тич - До_Анестетич	После_Ин стр - До_Инстр	После_Ауто пун - До_Аутопун	После_Гетеро пун - До_Гетеропун	После_Пост вит - До_Поствит
Z	-3,657 ^b	-3,762 ^b	-4,205 ^b	-2,522 ^b	-4,225 ^b	-4,072 ^b	-3,740 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,000	,012	,000	,000	,000

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Значение критерия T – Вилкоксона при сравнении показателей противосуицидальной мотивации в экспериментальной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_П ровит - До_Провит	После_Религ - До_Религ	После_Этич - До_Этич	После_М оральн - До_Моральн	После_Э стетич - До_Эстетич	После_Н арцисс - До_Нарцисс	После_Моти вКогнНад - До_МотивКогнНад	После_Вр емИнф - До_ВремяИнф	После_Фин Неопред - До_ФинНеопред
Z	-4,389 ^b	-4,385 ^b	-4,213 ^b	-4,389 ^b	-4,381 ^b	-4,338 ^b	-3,104 ^b	-4,081 ^b	-1,931 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,054

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе отрицательных рангов.

с. На основе положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Значение критерия Т – Вилкоксона при сравнении показателей общей самооценки в экспериментальной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Самооц - До_Самооц
Z	-4,378 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе отрицательных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Значение критерия Т – Вилкоксона при сравнении показателей психических состояний в экспериментальной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Тревл - До Тревл	После_Фрустр - До Фрустр	После_Агресс - До Агресс	После_Ригидн - До Ригидн
Z	-4,134 ^b	-4,388 ^b	-3,286 ^b	-4,385 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,001	,000

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе положительных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Значение критерия Т – Вилкоксона при сравнении показателей суицидальных намерений в экспериментальной группе до и после воздействия

Статистические критерии^а

	После_Д - До Д	После_А - До А	После_У - До У	После_Н - До Н	После_С - До СП	После_СК - До СКБ	После_Мак - До Макс	После_В - До ВП	После_А - До АФ
Z	-3,156 ^b	-3,800 ^b	-3,352 ^b	-4,311 ^b	-4,307 ^b	-4,011 ^b	-1,734 ^b	-4,303 ^b	-4,072 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,002	,000	,001	,000	,000	,000	,083	,000	,000

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе положительных рангов.

с. На основе отрицательных рангов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 18

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей суицидальной мотивации подростков в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

Статистические критерии ^а							
	Альтр	Анемич	Анестетич	Инструм	Аутопун	Гетеропун	Поствит
U Манна-Уитни	104,000	29,500	11,000	174,000	21,000	94,500	169,500
W Вилкоксона	429,000	354,500	336,000	499,000	346,000	419,500	494,500
Z	-4,092	-5,640	-5,951	-2,717	-5,700	-4,293	-2,809
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,000	,007	,000	,000	,005

а. Группирующая переменная: Группы

ПРИЛОЖЕНИЕ 19

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей противосуицидальной мотивации подростков в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

Статистические критерии ^а									
	Провит	Религ	Этич	Мораль	Эстети	Нарцис	МотивКогнНа	ВремИн	ФинНеопре
				н	ч	с	д	ф	д
U Манна-Уитни	15,000	21,000	42,000	13,500	27,500	7,500	135,500	64,500	167,000
W Вилкоксона	340,000	346,000	367,000	338,500	352,500	332,500	460,500	389,500	492,000
Z	-5,807	-5,739	-5,284	-5,857	-5,582	-5,963	-3,455	-4,888	-2,914
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,004

а. Группирующая переменная: Группы

ПРИЛОЖЕНИЕ 20

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей общей самооценки подростков в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

Статистические критерии ^а	
	Самооценка
U Манна-Уитни	20,500
W Вилкоксона	345,500
Z	-5,725
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000

а. Группирующая переменная: Группы

ПРИЛОЖЕНИЕ 21

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей психических состояний подростков в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

Статистические критерии ^а				
	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
U Манна-Уитни	124,500	23,500	156,000	44,000
W Вилкоксона	449,500	348,500	481,000	369,000
Z	-3,741	-5,902	-3,091	-5,379
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,000	,002	,000

а. Группирующая переменная: Группы

ПРИЛОЖЕНИЕ 22

Значение критерия U- Манна-Уитни при сравнении показателей суицидальных намерений подростков в контрольной и экспериментальной группах после воздействия

Статистические критерии ^а									
	Д	А	У	Н	СП	СКБ	Максимализм	ВП	АФ
U Манна-Уитни	180,000	208,500	139,500	94,500	51,500	129,000	135,000	105,500	133,000
W Вилкоксона	505,000	533,500	464,500	419,500	376,500	454,000	460,000	430,500	458,000
Z	-2,624	-2,051	-3,491	-4,561	-5,214	-3,760	-3,749	-4,140	-3,858
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,009	,040	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

а. Группирующая переменная: Группы