

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ФАКТОРА
ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальности 37.05.01 Клиническая психология
6 курса группы 02061302
Романенко Анастасии Андреевны

Научный руководитель:
заведующая кафедрой общей и
клинической психологии,
профессор
Разуваева Т.Н.

Рецензент:
Филатова О.А.

БЕЛГОРОД 2019

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.....	8
1.1. Психологические особенности личности подростка.....	8
1.2. Проблема тревоги и тревожности в психологической науке..	18
1.3. Причины суицидального риска в подростковом возрасте.....	26
ГЛАВА II. Экспериментальное исследование психокоррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Анализ и интерпретация результатов.....	41
2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы по преодолению тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83

Введение

В современном мире возросло количество детей, испытывающих тревожность, которых отличает неуверенность, эмоциональная неустойчивость, повышенное беспокойство. Возникновение тревожности и ее последующее закрепление связывают с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. Тревожность становится устойчивым личностным образованием в подростковом периоде. Процесс закрепления и усиления тревожности осуществляется по круговому механизму, который ведет к накоплению и усугублению отрицательного эмоционального опыта, порождает негативные прогностические оценки и определяет модальность актуальных переживаний, способствующих увеличению и сохранению тревожности. Тревожность является чертой личности, которая характеризует эмоциональную сферу.

В последнее десятилетие заинтересованность психологов в исследовании феномена тревожности значительно усилилась, поскольку резкие социальные изменения влекут за собой непредсказуемость и неопределенность и, как следствие, способствуют переживанию эмоциональной напряженности, тревоги.

Негативные эмоциональные состояния способствуют возникновению агрессивных, аффективных действий, а также ведет к соматическим нарушениям. Изучение поведения подростков в ситуациях эмоционального напряжения показывает, что они слабо владеют психологическими приемами преодоления и регуляции собственного негативного эмоционального состояния.

Исследованием тревожности занимались такие ученые, как: З. Фрейд, К. Хорни, К. Изард, Ч.Д. Спилбергер, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Р.А. Грехов, Г.П. Сулейманова, Е.И. Адамович и другие.

В настоящее время проблема тревожности подростков в школьном коллективе весьма актуальна, так как данная психическая особенность оказывает огромное влияние на формирование взаимоотношений подростка с окружающими. На данном возрастном этапе продолжает формироваться личность индивида, вырабатывается манера общения, строятся модели взаимоотношений с окружающими, поэтому большое значение в этом возрасте имеет общение. Общаясь со сверстниками, подросток получает необходимые для жизни знания. Значимо также мнение о подростке в группе, к которой он принадлежит, то, как к нему относятся сверстники, какое место он занимает в коллективе. Сам факт того, что он принадлежит к определенной группе, придает ему силы и уверенность. Поэтому для гармоничного развития личности очень важно, чтобы подростку было комфортно в коллективе, он чувствовал себя нужным и значимым.

Подростковый возраст считается одним из самых сложных в жизни каждого человека, поскольку в этот период происходит активное формирование личности, ее мировоззрения, ценностей, происходит половое созревание, являющееся причиной гормонального баланса. В этот период человек становится чувствительным к эмоциональным изменениям, у него беспричинно меняется настроение, он становится более раздражительным и агрессивным, острее реагирует на тривиальные вещи. Подростки сталкиваются с жизненными проблемами, но в силу отсутствия опыта разрешения сложных ситуаций, они реагируют эмоционально. У ранимых и более чувствительных подростков в таких ситуациях могут возникать мысли о суициде.

По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) аутоагрессивное поведение в виде суицидальных случаев является в настоящее время одной из актуальных проблем здравоохранения. Различные аспекты суицидального поведения изучались в работах таких исследователей, как: А.Г. Амбрумова, М.В. Зотов, Е.Н. Кривулин, Б.С.

Положий, Е.А. Панченко, В.С. Фритлинский, С.Е. Агеев, М.В. Григорьева, Е. Шир и других.

Вопрос распространенности суицидального поведения среди подростков и поиск эффективных мер профилактики является чрезвычайно важным. Особую значимость и сложность этой проблеме придают психологические особенности подросткового возраста, многообразие причин, подталкивающих к самоубийству, и неспецифичность, вариабельность, мозаичность признаков, прогнозирующих такой исход.

Теоретический анализ психолого-педагогических исследований показал недостаточную разработанность темы. Исследований вопроса тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков недостаточно, а ведь именно эмоциональное состояние выступает детерминирующим предиктором суицидального поведения у подростков. Актуальность исследования обуславливается практической значимостью и теоретической неразработанностью данной темы.

Исходя из этого, **проблема нашего исследования:** каковы возможности психологической коррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков?

Объект исследования: тревожность как фактор возникновения суицидального риска.

Предмет исследования: психологическая коррекция тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

Цель исследования: изучить возможности психологической коррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

Гипотеза исследования: лицам подросткового возраста, склонным к суицидальному риску, характерен высокий уровень тревожности, выраженное эмоциональное напряжение, импульсивность. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует повышению адаптационного потенциала личности и, как следствие, снижению суицидального риска.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить состояние теоретической разработанности проблемы психологической коррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.
2. Определить выраженность суицидального риска у подростков с разным уровнем тревожности.
3. Разработать, внедрить и оценить эффективность психокоррекционной программы, направленной на снижение тревожности и, как следствие, преодоление склонности к суицидальному риску у подростков.

Теоретико-методологическую базу исследования составляют: теория формирования личности в подростковом возрасте (Л.С. Выготский, В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И.С. Кон), подходы к исследованию суицидального поведения (А.Г. Амбрумова, М.В. Зотов), подходы к определению тревоги и тревожности (З. Фрейд, Р. Мэй, Н.Д. Левитов, К. Хорни, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер)

В исследовании использовались следующие **методы**:

- организационные методы (сравнительный),
- эмпирические методы (наблюдение, беседа),
- психодиагностические методы (тестирование, опрос),
- психолого-педагогический эксперимент,
- методы количественной и качественной обработки данных (описательная статистика; методы математической статистики).

Психодиагностические методики:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
2. Шкала тревожности (Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
3. Опросник суицидального риска (Т.Н. Разуваева).
4. Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)

5. Методика «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви) (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков, адаптация С.И. Подмазина).

6. Наблюдение.

7. Беседа.

Исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ №11" г. Губкин. Выборку составили 70 человек в возрасте 13-15 лет.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 71 наименование, 10 рисунков, 1 таблица и 17 приложений. Объем работы составляет 82 страницы машинописного текста без приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ФАКТОРА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

1.1. Психологические особенности личности подростка

В отечественной психологии изучение закономерностей развития личности в подростковом возрасте представлены в работах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Т.В. Драгуновой, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Элькониной, В.С. Мухиной и др.

По мнению Д.Б. Элькониной, подростковый возраст охватывает период с 10-11 лет до 14-15. Это период завершения детства, вырастания из него, переход от детства к взрослости. В период подросткового становления личность проходит огромный путь в собственном развитии: через внутренние конфликты с собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности [70].

Л.С. Выготский отмечает, что подростковый возраст характеризуется биологическими, когнитивными и социальными изменениями. Он является одним из самых сложных в жизни каждого человека, поскольку в этот период начинает формироваться личность, ее мировоззрения, ценности и приоритеты, происходит половое созревание, являющееся причиной гормонального баланса [18].

В этот период человек становится чувствительным к эмоциональным изменениям, у него беспричинно меняется настроение, он становится более раздражительным и агрессивным, острее реагирует на тривиальные вещи. Подростки сталкиваются с жизненными проблемами, но в силу отсутствия опыта разрешения сложных ситуаций, реагируют на них эмоционально. У ранимых и более чувствительных подростков в таких ситуациях могут возникать мысли о суициде.

Период подросткового возраста в психологии характеризуется кризисом. Это момент перехода от детства к взрослой жизни. Новообразованием данного возраста является «чувство взрослости», а ценности взрослой жизни и формы взаимодействия во взрослом мире еще не сформированы.

Л.С. Выготский определяет ведущую деятельность подростка – общение со сверстниками. Сложность кризиса этого возраста – возникновение не только внутренних конфликтов, но и конфликтов с окружающим миром. Зачастую трудности и проблемы, которые возникают на пути молодого человека, он никак не может разрешить самостоятельно [18].

Т.В. Драгунова считает, что отрочество - это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Желание подростка обрести себя как личность порождает потребность в отдалении от всех тех, кто оказывал на него воздействие, и в первую очередь это относится к родительской семье [24].

Д.И. Фельдштейн отмечает: «С другой стороны, подростковой возраст отличается и массой положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся все отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, к другим людям и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой реально формируется его сознательное отношение к себе как члену общества» [64, с.52].

По мнению В.Г. Казанской, в подростковом возрасте активно развиваются волевые качества - настойчивость, упорство в достижении цели, навык преодоления трудностей на этом пути. Подросток уже самостоятельно может ставить перед собой цели, планировать деятельность по их осуществлению [30].

Аналогичным образом характеризует подростковый возраст и Л.С. Выготский [18]. Им выделены четыре доминанты подросткового возраста:

Эгодоминанта заключается в том, что формирующаяся личность подростка оказывается одним из центральных гнезд его интересов.

Доминанта дали характеризуется своеобразной установкой подростка на даль, на обширные масштабы, которые для него субъективно более приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние. Автор подчеркивает, что подросток в эту пору находится в противоречивых отношениях с окружающими, недоволен окружающей средой.

Доминанта усилия характеризуется тягой к противодействию, преодолению, к волевым напряжениям, которые могут разрешаться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, неповиновении и иных проявлениях негативизма.

Доминанта усилия непосредственно сближается с другой, также основной целевой установкой подростка, именно с доминантой романтики, которая выражается в особенно сильных тяготениях ребенка к неизведанному, рискованному, к приключениям, к социальному героизму.

Для подросткового возраста также является характерной реакция эмансипации, характеризующаяся «стремлением подростков освободиться от опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, наставников, старшего поколения вообще», - отмечает А.Е. Личко [42, с.28].

А.Е. Личко пишет, что «отношения подростка с родителями и конфликтность этих отношений, связанная со стремлением молодого человека освободиться от родительской опеки и контроля, зависит от многих факторов.

Это, во-первых, условия, связанные с материальным положением семьи, ее психологической атмосферой, стилем воспитания, уровнем образования, социальным положением и родом деятельности родителей.

Во-вторых, сформированные к этому времени индивидуальные особенности юноши и девушки» [42, с. 59].

Реакция эмансипации рассматривается как процесс, который затрагивает различные аспекты социальных отношений.

И.С. Кон определяет три вида эмансипации подростков:

1. «Эмоциональную, проявляющуюся в стремлении подростка к большой эмоциональной близости не с родителями, а со сверстником или с представителем противоположного пола.

2. Поведенческую эмансипацию, представляющую собой стремление подростка освободиться от контроля со стороны родителей.

3. Нормативную эмансипацию как стремление молодого человека отвергнуть те нормы и ценности, которых придерживаются родители» [34, с. 68].

Из всех рассматриваемых видов эмансипации наименее драматичным является переход к эмоциональной автономии как избавлению от детской психологической зависимости от родителей.

Желание поведенческой и нормативной независимости тоже имеет относительный характер. Подростки на самом деле и не стремятся к абсолютной свободе, так как полная свобода, которая предоставлена излишне стремительно, выглядит для них как отторжение, обособление от семьи.

По мнению А.А. Реана, подростки стремятся обладать правом на собственный выбор. Хотят проявлять свою независимость, вступать в споры со взрослыми и нести ответственность за свои слова и действия, но всё же полная свобода им не нужна. Подростки, которым предоставляется полная свобода, испытывают тревогу, потому как не знают, как этой свободой воспользоваться [57].

Трудность взаимоотношений молодых людей с семьей во многом определяет своеобразная асимметричность интересов детей и родителей.

Это подтверждает и мнение Кона И.С.: «Родители интересуются всеми сторонами жизни их детей, в то время как подростки, в силу отсутствия у них

жизненного опыта и вследствие возрастного эгоизма, мало интересуются теми аспектами жизни родителей, которые выходят за пределы жизни семьи» [34, с. 72].

А.А. Реан отмечает, что в данном возрасте формируется новая субъективная действительность, что способствует изменению представлений индивида о себе и других. Причем, у подростков наблюдается усиление критичного отношения к собственной личности, что характерно для 35% подростков. К тому же современный подросток пребывает в сложном мире, как по своему содержанию, так и по условиям социализации.

Во-первых, современное общество весьма неустойчиво (социальная, экономическая и экологическая обстановка), интенсивно происходит развитие технического прогресса, доступен огромный поток различной информации - все это предъявляет высокие требования к формирующейся личности.

Во-вторых, изменения в макроструктуре общества приводят к изменениям в семье, к ее деформации. А ведь именно в семье к ребенку приходит первый опыт социализации и, отрабатывая его, он формирует устойчивые шаблоны поведения [57].

Именно поэтому сейчас отмечается повышенный интерес к семье как наиболее приоритетному институту воспитания.

Исследования В.Л. Блиновой, О.Г. Лопуховой, Е.О. Шишовой доказывают, что основные базовые структуры личности и установки закладываются в детстве. Семья - главная среда, в которой развивается и функционируется взрослеющий человек [12].

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых отмечают, что в подростковом возрасте рефлексия, сформированная в средних классах школы, направляется подростком на самого себя. Идентификация со взрослыми и более младшими детьми наводит подростка на мысль, что он уже не ребенок. Чувство взрослости является психологическим симптомом начала подросткового периода [55].

Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова сравнивают подростковый период со своего рода маргинальностью, выражающейся в том, что подросток находится как бы между двумя мирами – миром взрослых и миром детей. Он уже не хочет принадлежать к детской культуре, но еще не может войти в сообщество взрослых, встречая сопротивление со стороны реальной действительности, что в свою очередь вызывает «когнитивный дисбаланс». В современных условиях стремление подростка к статусу взрослого является малодоступной мечтой. Поэтому в этот период подросток обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности [52].

Подростковый возраст - время проверки всех членов семьи на семейную, социальную, личностную зрелость. Оно протекает с кризисами и противоречиями. В это время все скрытые противоречия выходят наружу.

Так наступает обособление подростка от родителей, противостояние им. Во взаимоотношениях с родителями подросток поставлен в довольно сложные условия: с одной стороны, он «занимается формированием собственной индивидуальности», с другой, - в связи с новым своим положением «налаживает свои связи с родителями».

А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых считают, что даже нормально протекающему подростковому периоду характерны скачкообразность, асинхронность, дисгармоничность развития. При этом наблюдается как интериндивидуальная неравномерность (несовпадение времени развития разных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интроиндивидуальная [55].

В.С. Мухина подчеркивает, что «стремление осознать и развить свою уникальность и пробуждающееся чувство личности требуют от отрока обособления от семейного «Мы», прежде поддерживающего в нем чувство защищенности, однако реально находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он еще не способен глубоко и объективно оценить самого себя и в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность,

которой он так стремится стать. Его потерянное «Я» стремится к «Мы», но на этот раз это «Мы» составляют сверстники» [50, с. 311].

Л.С. Выготский отмечает, в начале подросткового периода деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми, выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Именно в общении со сверстниками в данном возрасте происходит решение задачи личностного самоопределения и достижения Эго-идентичности.

В процессе общения со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих взаимоотношений и реализуется потребность к глубокому взаимопониманию, это деятельность, в процессе которой происходит усвоение моральных норм и ценностей. В процессе интимно-личностного общения формируется основное новообразование данного возраста – самосознание.

Потребность познать себя лишает подростка спокойной душевной жизни. Помимо этого рефлексия, открывающая подростку все глубины собственного несовершенства, приводит также к состоянию глубокого кризиса. Однако, благодаря именно тяжести этих переживаний, кризис подросткового возраста открывает перед подростком всю глубину его чувств и мыслей и позволяет впервые овладеть опытом целенаправленного обособления [18].

В подростничестве формируется интеллектуальный аппарат, мировоззрение, а также образ «Я», характерной особенностью которого является проявление нестабильности.

Помимо физиологических характеристик, также претерпевает изменения и эмоциональная сфера подростков. На данном этапе возрастного развития, ребенок начинает лучше идентифицировать эмоции. Подростки намного ярче переживают любые эмоциональные состояния по сравнению со взрослыми и детьми. Это касается как положительных, так и отрицательных

эмоций. Кроме того, происходит и очень быстрая смена эмоциональных состояний.

В ходе исследований П. Лафренъев выделил основные особенности эмоциональной сферы подростков:

- «более яркое переживание эмоциональных состояний;
- преобладание процессов возбуждения над торможением, т.е. сложность в успокоении;
- ориентация на внутренней жизни, нежели на внешней;
- возможность сосуществования положительных и отрицательных эмоций» [40, с.207].

Е.П. Ильин в свою очередь выделяет восемь аспектов, характерных для эмоциональной сферы подростка:

- «очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств;
- большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;
- повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющаяся в тревожности;
- противоречивость чувств;
- возникновение переживания не только по поводу оценки подростком другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;
- сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых;
- предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна;
- проявление гражданского чувства патриотизма» [29, с.752].

По мнению Е.П. Ильина, подростки склонны больше к переживанию радости, чем гнева и печали. Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует такое переживание как скука или «эмоциональный ноль». Данное состояние опасно для подросткового возраста тем, что из него тяжело выйти, а если это и получается, то подростки переключаются чаще на негативные эмоциональные состояния. В данном случае может произойти застревание, например, на состоянии одиночества [29].

Несмотря на то что социальная ситуация развития, как правило, остается неизменной, в глазах подростка она резко трансформируется и оценивается посредством все той же рефлексии, направленной на себя и на других. Все вокруг обретает новые смыслы, иначе расставляются акценты и подросток ориентирует критичный взор к семейным традициям и ценностям. Однако взрослый по-прежнему значим для подростка, при этом большинство проблем во взаимоотношениях с родителями, как правило, возникают по причине неспособности последних занять новую позицию по отношению к собственному ребенку.

Подростковый возраст является самым импульсивным и эмоционально напряженным периодом в жизни каждого человека. Р.И. Жидков [25], А.В. Лукашук, М.Д. Филиппова, О.Ю. Сомкина [44] считают, что для подростков приоритетным является общение со сверстниками, и намного важнее быть понятыми и принятыми в окружении своих друзей, сверстников, одноклассников, чем взрослых людей.

Для подростка окружающий мир рассматривается как неясный и устрашающий, а потому все попытки войти в этот взрослый мир связаны с проблемами и трудностями, которые зарождают в нем внутренние конфликты, с которыми он не в силах справиться самостоятельно, но и не может рассказать окружающим.

О.Г. Ананьев, Б.В. Александров отмечают, «жизнь в современном обществе для подростка с еще не сформированным сознанием полна своеобразных ситуаций, в том числе и проблемных. Что касается последних,

то они зависят от многих причин, одной из которых выступает интерес подростков ко всему новому, неизведанному. Крайне остро встает вопрос, когда этот данный интерес сопровождается безучастностью в этом процессе родных людей. Порою в семьях складываются отношения, в которых взрослые индифферентны по отношению к своим детям либо даже враждебно настроены, проявляют свой негатив в процессе воспитания ребенка. Испытывающие дефицит проявления чувств подростки часто находятся в страхе и тревоге, обычно замыкаются в себе, уходят в собственный мир переживаний и грез» [5, с. 93].

Подросток острее переживает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказываться от чего-то для него ценного ради блага другого человека. В этот период больше, чем в любой другой, отмечается захваченность подростка переживаниями, связанными с сочувствием, состраданием и со способностью жертвовать своими желаниями во благо других людей.

Как мы видим, подростковый возраст характеризуется наличием большого числа противоречий, из которых каждому подростку предстоит сделать свой выбор. В дальнейшем этот выбор станет основой формирующейся в этот период уникальности собственного «Я», а также основного новообразования возраста – чувства взрослости. Период подростничества связан с перестройкой и отмиранием практически всего, что было сформировано до этого. Подростка можно сравнить с мифической птицей феникс, которая умирает, чтобы из пепла возродиться вновь.

Таким образом, подростковый возраст – это сложный переходный период развития, в основе которого лежит изменение всех сторон жизнедеятельности личности, а именно анатомо-физиологическое строение, интеллектуальное, нравственное развитие, а также изменения разнообразных видов его деятельности. Что касается эмоциональной сферы, то она характеризуется: преобладанием процессов возбуждения над торможением, противоречивостью, большей устойчивостью эмоциональных переживаний,

частой сменой настроений, повышенной готовностью к ожиданию страха, что постепенно перетекает в постоянное состояние тревожности. В данном возрасте происходит формирование более четкого и расширенного представления об эмоциях, которые, в первую очередь, связаны с общением.

1.2. Подходы к определению тревоги и тревожности в психологии

Проблема тревожности является одной из самых актуальных проблем в современной психологии. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

На протяжении уже нескольких десятилетий проблема тревожности вызывает активный научный и практический интерес психологов, педагогов, физиологов и врачей. Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях. Несмотря на множество работ, посвященных исследованию тревожности (К. Изард [28], Н.Д. Левитов [41], Р. Мэй [51], А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых [55], Ч. Спилбергер [63], З. Фрейд [66], К. Хорни [67] и др.), единства мнений в понимании этого феномена не достигнуто, дискуссионным остается вопрос определения этого понятия.

З. Фрейд рассматривает тревожность как симптоматическое проявление внутреннего эмоционального конфликта, вызываемого бессознательным подавлением в себе ощущений, чувств или импульсов, которые являются для него угрожающими или раздражающими [66].

В работах К. Хорни тревожность рассматривается как диффузное беспредметное опасение. Особой характеристикой тревожности является чувство неопределенности и беспомощности перед лицом опасности. Тревожность является тем мотором, который запускает невротический процесс и поддерживает его течение. Тревожность возникает, как в ситуациях, когда индивид встречается с критичным и неодобрительным

отношением окружающих, в частности воспринимаемым как угроза своему «Я», так и тогда, когда индивид чувствует свою неадекватность и малоэффективность в повседневной жизни [67].

В понимании ситуативной тревожности (тревоги) мы опираемся на подход Ч Спилбергера и рассматриваем ее как эмоциональное состояние, являющееся ответом на потенциальную опасность извне и характеризующееся изменением эмоционального и физиологического состояния, обеспокоенностью, напряжением. Личностная тревожность понимается нами как устойчивая личностная черта, проявляющаяся в склонности к тревоге и оценке широкого круга ситуаций как потенциально опасных [63].

В ситуации хронического стресса тревожность развивается у людей с любым типом нервной системы – как слабым, так и сильным, однако у последних для этого требуется большая сила и продолжительность действия фрустрирующих факторов. Тревожность занимает ключевые позиции в формировании синдрома психоэмоционального напряжения, являясь индикатором эмоционального напряжения.

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых указывают, что тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Авторы предлагают определять устойчивую тревожность в определенной сфере (экологическая, школьная, экзаменационная или тестовая, межличностная) и общую генерализованную тревожность, при которой тревогу вызывают разные объекты, в зависимости от значимости их для личности в разные периоды жизни. А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых пишут об адаптивной тревоге, которая позволяет приспосабливаться к окружающей среде, и дезадаптивной, которая мешает этому процессу, дезорганизует поведение [55].

Б.Л. Лафренъев понимает тревожность как «индивидуально-психологическую особенность, которая проявляется в виде повышенной склонности испытывать беспокойство в разных жизненных ситуациях, в том

числе и таких, характеристики которых для большинства людей являются нейтральными» [40, с. 36].

Наряду с термином «тревожность», некоторые авторы употребляют термин «тревога», не делая при этом различий, что влечёт за собой терминологическую путаницу. В связи с этим, в данной работе вышеназванные понятия употребляются в различных значениях.

Термин «тревога», на сегодняшний день, не имеет однозначного определения в психологической науке, что связано с тем, что в психологических исследованиях авторы используют его в разных значениях.

Одним из первых, кто внёс вклад в разработку понятия «тревога», был З. Фрейд. В одной из своих монографий он описал состояние тревоги (беспокойства) как «эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности» [66, с. 197].

Р. Мэй считает тревогу мрачным предчувствием, детерминированное угрозой какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности. Поводы для тревоги у различных людей могут быть настолько же разными, как и ценности, от которых эти поводы зависят. Р. Мэй различает два вида тревоги: нормальную и невротическую. Нормальная тревога отличается тем, что: 1) не является непропорциональной объективной угрозой; 2) не связана с подавлением или другими механизмами интрапсихического конфликта; 3) ею не управляют невротические защитные механизмы, и поэтому ей можно конструктивно противостоять на уровне сознания; кроме того, она прекращает действовать, если объективная ситуация меняется [51].

В то же самое время тревога представляет собой существенный элемент процесса психической адаптации.

С точки зрения С.Л. Соловьевой, тревога рассматривается как «ощущение неопределённой угрозы, характер и время возникновения которой не поддаются предсказанию и как чувство диффузного опасения и напряжённого ожидания, неопределённого беспокойства, которое

представляет собой результат возникновения или ожидания фрустрации» [62, с. 13].

В свою очередь Н.Д. Левитов рассматривает тревогу как психологическое состояние, выражающееся в переживаниях, опасениях и нарушении покоя, вызываемых возможными и невероятными неприятностями или задержкой приятного и желанного. Данное описание тревоги находит отклик во многих жизненных ситуациях, которые могут послужить иллюстрацией или примером к приведённому выше определению: например, родители обещают ребёнку что-либо для него приятное и значительное (например, подарок), и постоянно отсрочивают выполнение своего обещания, что приводит к тому, что ребёнок томится в ожидании, испытывая тревогу и беспокойство относительно того, получит он обещанное или нет. В отличие от ситуации с ожиданием чего-либо приятного, ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на, то что неприятностей всё-таки не случится [41].

А.В. Микляева, П.В. Румянцева придерживаются мнения, что тревога – это ощущение неконкретной, неопределённой угрозы, неясное чувство опасности. Исходя из этого определения, тревога главным образом отличается от страха тем, что она не имеет определённого источника [48].

Таким образом, ввиду многообразия подходов, в данной работе будет использоваться обобщённый термин «тревоги», который включает в себя общие параметры, выделенные разными авторами.

Итак, тревога понимается нами как эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективным ощущением напряжения, беспокойства и ожиданием неблагоприятного исхода событий. Данное состояние может возникать в ситуациях неопределённой опасности или угрозы (например, ожидание негативной оценки в отношении себя от окружающих) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности.

В свою очередь, тревожность понимается нами как личностная черта, отличающаяся от состояния тревоги тем, что она характеризуется большей устойчивостью, то есть человек, обладая такой чертой, склонен воспринимать угрозу своему «Я» во многих ситуациях и реагировать на неё усилением состояния тревоги. Как личностная черта тревожность непосредственно не проявляется в поведении, но её уровень можно определить исходя из того, как часто и насколько интенсивно у человека возникает состояние тревоги. Если данное личностное свойство ярко выражено у человека, то он склонен воспринимать мир как враждебный по отношению к себе, и видит угрозу и опасность очень во многих жизненных ситуациях. Следовательно, такие люди более подвержены влиянию стресса и часто находятся в состоянии тревоги. Тревожность как фактор эмоциональной нестабильности выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы, становлению эмоционально-личностных образований.

С.Л. Соловьева обозначает, что в то же время умеренная «личностная тревожность» как личностное свойство может способствовать формированию успешной деятельности, определяя такие черты характера, как ответственность, обязательность, исполнительность, пунктуальность, педантичность. Низкий уровень тревожности может указывать на беспечность, однако чрезмерная личностная тревожность сопровождается внутренним напряжением и может дезорганизовать деятельность. Тревогу рассматривают как первичный индикатор неблагополучия, когда у организма нет возможности естественным образом реализовывать потребности [62].

Проявления тревоги весьма разнообразны, чаще всего к таковым относят: раздражительность, нетерпеливость, чрезмерное беспокойство, постоянное вспоминание и проигрывание неприятной ситуации, одержимость мрачными предчувствиями, панику и страх, различные вегетосоматические проявления.

И.В. Григорьева, С.Н. Ениколопов отмечают, что в последнее время выделяют такой вид тревожности, как «социальная тревожность», которую определяют как тревогу, возникающую в различных ситуациях социального взаимодействия. Ее можно охарактеризовать напряжением и повышенным физиологическим возбуждением, ожиданием отрицательной оценки от окружающих, негативной оценкой собственных способностей и возможностей взаимодействия с людьми, страхом и избеганием социальных ситуаций [20].

Трудности адаптации подростка сопровождаются чувством тревоги как своего рода нормативного состояния.

А.Н. Аянян, А.Н. Голубева, Т.Д. Марцинковская, Н.С. Полева считают, что тревожность как предрасположенность подростка к переживанию тревоги является как бы естественным фоном его развития. В этой тревожности проявляется его эго-идентичность [9].

И.В. Полякова отмечает, что «оценка подростком тревожности понимается как значимый компонент самоконтроля и самовоспитания. Вместе с тем оценка тревожности подростком не всегда гарантирует актуализацию саморегуляции. В связи с этим понимание психологических особенностей переживания этого чувства подростками поможет педагогам и психологам осуществить соответствующее сопровождение подростка и обеспечить его эффективную позитивную социализацию. Представляется, что трансформация психоэмоциональной напряженности подростка в удовлетворенность или благополучие реализуется, в том числе, через общение, поэтому овладение операционно-техническими моделями коммуникации будет способствовать преодолению тревожности и позитивной социализации подростка» [54, с. 193].

Р.А. Грехов, Г.П. Сулейманова, Е.И. Адамович обозначают, тревожные подростки отличаются тем, что у них «неустойчивая самооценка, в связи с чем они испытывают неуверенность в себе. Такие подростки постоянно испытывают чувство страха перед новым и неизвестным, что приводит к

тому, что им крайне трудно проявлять инициативу. Кроме того, они отличаются дисциплинированностью, скромностью, застенчивостью и таким стилем поведения, при котором они минимально обращают на себя внимание окружающих. Однако, такая «примерность» поведения носит защитный характер, так как при помощи такого поведения подростки стараются избежать возможных неприятностей (неудач)» [19, с. 57-58].

В группе сверстников, как правило, такие дети не пользуются особой популярностью, но и не оказываются в ситуации изоляции. Однако неуверенность в себе такого ребёнка будет провоцировать других к доминированию над ним, что может привести к ещё большему снижению эмоционального фона и к тенденции вовсе избегать общения, возникновению внутренних конфликтов (связанных со сферой общения) и усилению неуверенности в себе. Часто предпосылкой возникновения тревожности является повышенная сензитивность (чувствительность), тем не менее, не каждый сензитивный подросток становится тревожным. На развитие этого личностного качества сильное влияние оказывает характер внутрисемейных взаимоотношений.

Б. Кочубей, Е. Новикова считают, что усилению тревожности также могут поспособствовать завышенные требования со стороны значимых взрослых, которые создают ситуацию хронического неуспеха. Ребёнок, сталкиваясь с тем, что его реальные возможности не позволяют ему справиться с предъявляемыми ему требованиями, испытывает сильное беспокойство, которое со временем перерастает в тревожность [36].

Также интересна точка зрения А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой о том, что такие эмоциональные состояния, как робость, агрессивность, страхи и безразличие, базируются на механизме тревоги [48].

В настоящее время факторы семейного воспитания, а в первую очередь взаимоотношения «мать-ребенок», выделяются в качестве центральной, «базовой» причины тревожности почти всеми исследователями данной проблемы.

Согласно точке зрения Е.В. Змановской, одной из главных предпосылок тревожности детей является неустойчивая и противоречивая любовь со стороны родителей, которая порождает внутренний конфликт в душе ребёнка [26].

С.А. Кириллина отмечает, что «к ситуациям межличностного взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми, вызывающими наибольшую тревогу сами подростки относят ситуации, связанные:

- с риском негативной оценки со стороны сверстников и взрослых,
- с самораскрытием перед сверстниками и взрослыми,
- с ожиданием наказания от родителей,
- с переживанием несправедливости при взаимодействии с учителями.

Родители в большей степени причисляют ситуации, связанные с взаимодействием со сверстниками и с предъявлением требований со стороны взрослых. А педагоги в свою очередь говорят о получении не той оценки, конфликтах со сверстниками и неудачах в учебе» [32, с.38].

Таким образом, тревога в конкретной ситуации может возникнуть по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности. Тревога мешает развитию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и общей дезорганизации психики человека. Следовательно, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом. Как личностная черта, тревожность закрепляется в случае, если конфликт начнёт занимать слишком много места в жизни подростка и мешает реализации его потребностей. Тревожность как причина эмоциональной дисгармонии выступает дезадаптивным компонентом, который препятствует развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы, становлению эмоционально-личностных образований. Однако умеренное проявление личностной тревожности может способствовать успешной деятельности.

1.3. Причины суицидального риска в подростковом возрасте

В последнее время увеличилось число подростков, склонных к суицидальному поведению. О смерти как необратимом процессе верное представление складывается только к концу подросткового возраста.

По данным ВОЗ, в мире ежегодно около 500 тысяч человек заканчивают жизнь самоубийством. Суициды причиняют невероятный моральный и материальный ущерб обществу. Это серьезная проблема общественного здоровья, однако его превенция, к сожалению, представляет собой довольно трудную задачу. Выявление социальных, генетических, медико-биологических факторов, способствующих совершению суицида с целью разработки диагностических программ по выявлению предрасположенности к суициду в системе превенции – актуальная задача.

Суицидальное поведение рассматривалось в работах отечественных и зарубежных исследователей, таких как А.Г. Амбрумова [4], М.В. Зотов [27], Б.С. Положий, Е.А. Панченко, В.С. Фритлинский, С.Е. Агеев, М.В. Григорьева [53], Е.Н. Кривулин [37] и других.

Н.В. Басалаева и Т.В. Захарова отмечают, что на подростковый возраст, по статистическим данным, приходится пик суицидального поведения. Согласно данным статистики до 13 лет суицидальные попытки редки. В период 14 – 15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигает своего максимального проявления в 16-19 лет. В подростковом возрасте актуален страх смерти, но он еще не основывается на осознанном представлении о ценности жизни. Эмоциональная неустойчивость, недостаточность критики, повышенная самооценка и эгоцентризм создают условия для снижения ценности жизни, что негативно окрашивает эмоциональность подростка, а в конфликтной ситуации создает предпосылки для суицидального поведения [11].

Е.В. Змановская в структуре рассматриваемого поведения выделяет ряд этапов: предсуицидальный, реализации суицидальных намерений,

постсуицидальный (если попытка не привела к смерти). Длительность этих периодов может быть различной, как продолжительной, так и короткой. Например, у акцентуированных личностей с тревожно–мнительными чертами предсуицидальный этап может продолжаться довольно длительное время, а у лиц с возбудимо–импульсивными чертами этот этап будет непродолжительным. Важным защитным механизмом является антисуицидальная мотивация. Ее доминирование может затормозить переход от суицидальных мыслей, чувств к активным действиям. В результате суицидальные мотивы будут отодвинуты на задний план. Важным моментов в диагностических и профилактических мероприятиях является дифференциация суицидального и самоповреждающего поведения. Довольно сложно сказать, являлся ли конкретный акт спланированным суицидальным действием или же это явный показатель самоповреждающего поведения. К примеру, попытка самоудушения может выступать как акт самоповреждающего поведения, так и незавершенного суицида [26].

Е.Н. Кривулин считает, что на сегодняшний день существуют довольно противоречивые точки зрения различных исследователей на феномен суицида и инициирующие его причины [37].

М.Е. Коргонен утверждает, что «...психика подростка очень нестабильна. Они крайне неустойчивы в самооценке, подвержены частым сменам настроения, тревожны, внушаемы. Стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может стать предпосылкой для суицида. Информация о фактах суицида в СМИ оказывает влияние на масштаб самоубийств в молодежной среде» [35, с. 32-33].

Н.В. Александрова, Н.Г. Денисова, Г.Р. Швидкова, О.В. Егорова, И.А. Жиделева рассматривают особенности подросткового суицидального поведения: как незначительность его повода, взаимную индуцируемость подростков на такого рода поведенческие девиации, негативное влияние сценариев из СМИ, проявление в инциденте подростковых патохарактерологических реакций протеста, оппозиции, группирования,

отсутствие понимания необратимости смерти при наличии ее магического романтического ореола [2].

Таким образом, можно сделать вывод о высокой распространенности суицидального поведения среди подростков с расстройствами поведения, которое чаще является для них способом ухода от проблем. В развитии суицидального поведения важное значение имеют отсутствие социальной поддержки, ценности собственной жизни, а также конфликтные ситуации, взаимоотношения в семье, с лицами другого пола.

Это необходимо учитывать в разработке профилактических и реабилитационных мероприятий для подростков.

А.Г. Амбрумова, характеризуя суицидальное поведение, выделяет 6 типов ситуационных реакций:

1. «Реакции эмоционального дисбаланса. Они характеризуются отчетливым превалированием гаммы дистимических изменений. Общий фон настроения снижен. Человек ощущает дискомфорт той или иной степени выраженности. При этом характерно нерезкое повышение уровня тревожности.

2. Пессимистические ситуационные реакции проявляются, в первую очередь, в виде изменения мироощущения, мрачной окраской мировоззрения, суждений и оценок, видоизменением и переструктурированием системы ценностей.

3. Реакции отрицательного баланса – это ситуационные реакции, содержанием которых является рациональное «подведение жизненных итогов», оценка пройденного пути.

4. Ситуационная реакция демобилизации – отличается наиболее резкими изменениями в сфере контактов: отказом от привычных контактов или значительным их ограничением.

5. Ситуационная реакция оппозиции характеризуется выражено экстрапунитивной позицией личности, повышающейся степенью

агрессивности, возрастающей резкостью отрицательных оценок окружающих и их деятельности.

б. Ситуационная реакция дезорганизации содержит в своей основе тревожный компонент» [4, с. 15-18].

Довольно часто суицидальная попытка в подростковом возрасте носит демонстративный характер, т.е. подросток не стремится на самом деле умереть, а лишь пытается разыграть спектакль, чтобы привлечь к себе внимание, добиться каких-то своих целей, уйти от грозящих неприятностей. Однако различить истинные и демонстративные попытки может быть весьма непросто. Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора различных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

Таким образом, проблема суицидального поведения является одной из самых актуальных на современном этапе, что и обуславливает цель нашего исследования.

М.В. Зотов отмечает, в отечественной литературе широко применяется разграничение демонстративно-шантажного, самоповреждающего (парасуицидального) и истинного суицидального поведения. Демонстративно-шантажное суицидальное поведение ставит своей целью не лишение себя жизни, а демонстрацию субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих. Самоповреждающее (парасуицидальное) поведение характеризуется нанесением самоповреждений, которые обычно совершаются с целью снизить собственно эмоциональное напряжение. Истинное суицидальное поведение отличается планомерной реализацией действий по лишению себя жизни [27].

На настоящий момент все чаще из средств массовой информации становятся известны факты суицидов среди несовершеннолетних. К большому сожалению, этот феномен активизировался в подростковой среде и сейчас лишь набирает обороты. Какой бы не была причина появления

данного феномена, главная проблема заключается в том, что это явление негативно отражается на состоянии общества в целом.

Г.А. Каршибаева говорит о том, что подростки очень чувствительны и восприимчивы ко всем событиям, нежели более взрослый слой населения. Суицид несовершеннолетних в основном является криком о помощи, который не был вовремя услышан окружающими. Но также это может указывать на то, что подросток пытается таким образом привлечь к себе внимание [31].

По мнению А.В. Лукашук, А.В. Меринова, «основную роль в воспитании ребенка играет его семья» [44, с. 20]. Авторы отмечают, что развитие и воспитание детей в несостоятельной семье негативно сказывается на их дальнейшем поведении в социуме. И поэтому дети из неблагополучных семей, сталкиваясь с жизненными трудностями, пытаются покончить с собой [44].

Неблагоприятные жизненные обстоятельства, неумение совладать с большим объемом информации, неспособность самостоятельно преодолеть жизненные трудности и побудить себя к выполнению различных заданий в школе и дома в сочетании с другими факторами могут привести к суициду. Этому содействуют и другие трудности школьно-семейного характера: регулярное невыполнение школьной домашней работы, отставание по учебе, ранний интерес к уличным компаниям и поиск таких ресурсов, которые смогут заменить семейно-школьное воздействие. И еще, риск потери возможности построения своего будущего посредством учебы и труда, о котором часто напоминают взрослые, реально обозначается. Этот кажущийся «крах» всех надежд, которые возлагались на несовершеннолетнего взрослыми людьми, первым начинает ощущать сам подросток. Реакция многих таких несовершеннолетних – это самоуспокоение, то есть пусть будет, что будет, не мы первые и не мы последние неудачно построим начальный этап своего жизненного пути. Однако не все готовы принять такой исход. Стыд и позор, ярлык неудачника в самом начале вхождения во

взрослую жизнь – с этим могут справиться не все. Большая часть справляется, а кто-то решает свои проблемы путем добровольного ухода из жизни, то есть совершением суицида.

О.Г. Ананьев, Б.В. Александров обозначают факторы суицидального риска в подростковом возрасте:

1. «Воспитание в неполной семье, у родственников, в детском доме.
2. Низкий образовательный, профессиональный и социальный статус родителей.
3. Конфликты, обусловленные спецификой лично-семейных отношений.
4. Отсутствие внимания со стороны родителей, отверженность в детском и подростковом возрасте.
5. Чрезмерная опека, кумир семьи.
6. Чрезмерно жесткое воспитание со стороны родителей при ограниченных ресурсах личности несовершеннолетнего на усвоение школьных знаний.
7. Аутистические и сверхценные увлечения, интересы и зависимости» [5, с. 94].

Одним из факторов, на фоне которого совершается суицидальный акт, является эмоциональное состояние человека.

Л.Э. Делейчук пишет, что понятие суицида рассматривается как сознательные действия, которые приводят к смерти, а также действия, в результате которых была совершена попытка лишения себя жизни, но в силу каких-либо обстоятельств не повлекшие летального исхода [22].

Довольно часто суицид выступает как послание к окружающим, и обычно ограничивается лишь попытками, несет демонстративно-шантажный характер. Самоубийство у подростков чаще всего возникает в состоянии эмоционального дисбаланса, гнева, страха, переживаний, из-за желания наказать себя и окружающих.

Л.Э. Делейчук считает, что одной из причин суицидального поведения среди несовершеннолетних являются конфликты с родителями, иногда с применением насилия. Способствовать самоубийству могут финансовые проблемы в семье: ранняя потеря родителей, утрата с ними взаимопонимания, расторжение брака отца с матерью. Подростки могут воспринять это на свой счет. Они чувствуют вину, у них появляется чувство отчаяния, социальной изоляции. И, чувствуя, что не справляются со своими проблемами, они могут пойти на крайние меры.

И ещё существенным фактором считаются взаимоотношения ребенка с ровесниками. Для подростка важно, чтобы группа окружающих его сверстников положительно к нему относилась, так как в этот период компания играет важную роль в становлении собственной идентичности, развитии самооценки.

Отрицательное отношение со стороны сверстников (непризнанный подросток, изгой) может выступать психологическим фактором, который вызовет в ребенке желание свести счеты с жизнью. Попытка суицида является своеобразным криком о помощи, подросток, таким способом, пытается привлечь внимание к своей проблеме [22].

Е.И. Ключко утверждает, что на сегодняшний день участились случаи вовлеченности подростков в различные социальные сети суицидальной направленности. Киберсуицид – данное понятие вошло в оборот в 2004 году. Оно обозначает групповое или индивидуальное лишение себя жизни с использованием Интернета. Киберсуицид содержит в себе 4 компонента:

- «коммуникативный (это виртуальное общение между группой людей, объединенных единой целью – совершить коллективное самоубийство);
- информационный (самоубийства, совершенные при помощи сведений, полученных через сетевые ресурсы);
- аддиктивный (аутоагрессивные действия, возникающие в результате одиночества, эмоциональной напряженности, депрессии, заниженной самооценки и т.д.);

- онлайн - киберсуицид (данный вид самоубийства происходит перед онлайн-аудиторией, либо процесс обсуждается в переписке)» [33, с. 69-72].

Особую роль в формировании суицидального поведения может играть Интернет и социальные сети. Увеличение роли виртуального общения зачастую чревато разрушением взаимоотношений в реальности, возникновению депрессии, что может привести на сайты, пропагандирующие суицид.

Е.И. Ключко считает, что виртуальные сообщества данного типа характеризуются многочисленностью, свободным доступом для любого возраста, а также тем фактом, что собеседник может находиться в любой точке страны [33].

Материалы, размещённые в личных профилях социальных сетей участников виртуальных сообществ самоубийц, показывают, что они испытывают депрессию и страдают от одиночества. Такое состояние является благоприятным условием для внушения и развития угнетающего настроения, характерного для пресуицидального периода.

По утверждению Е.И. Ключко, с каждым днем в Интернете увеличивается число групп и сообществ, пропагандирующих суицид. Среди их участников - сотни подростков, которые из-за неопытности и несформированного мировоззрения считают самоубийство выходом из любой трудной жизненной ситуации. Подобные сообщества в социальных сетях не только позволяют обозначать желание подростка уйти из жизни (заявить об этом перед большой аудиторией), но также являются источниками, где подросток получает информацию о способах совершения самоубийства.

В связи с информатизацией современного общества суицидальное поведение молодежи приобрело новые ракурсы. Для подростков ведущим средством получения информации стал Интернет, в первую очередь – социальные сети; а основным времяпрепровождением – онлайн-игры, несущие деструктивный характер. С развитием Интернета увеличилось

количество людей, предпочитающих виртуальное общение, а это ведет к разрушению человеческих взаимоотношений в реальной жизни, размывает границы реального и виртуального миров, способствует появлению депрессии. В кризисные периоды жизни подросток, желая поделиться своими проблемами и получить поддержку, редко обращается к родителям, ища поддержку в сети Интернет [33].

Проблема суицидального поведения в подростковом возрасте возлагает на родных, близких, представителей образовательных структур, а также на психологов огромную ответственность за современных детей. С целью профилактики суицидального поведения в подростковом возрасте необходимо стремиться увлечь ребенка активным образом жизни, способствовать расширению его круга общения, чтобы отвлечь от суицидальных мыслей. Кроме того, важно уделять особое внимание формированию личности ребенка, который взрослеет в такое непростое время. Нужно выражать по отношению к подростку свою любовь и показывать, что он нужен и дорог.

Б.С. Положий, Е.А. Панченко, В.С. Фритлинский, С.Е. Агеев, М.В. Григорьева считают, что профилактическая работа, работа по снижению суицидальной активности, включает множество аспектов:

- просветительскую работу с различными группами населения,
- образовательную работу,
- воспитательную деятельность,
- формирование мотивации [53].

Н.А. Мазаева, Н.Е. Кравченко, С.А. Зикеев обозначают, что существенно труднее предупредить суицид как импульсивное проявление запредельной эмоциональной реакции, протекающей с ощущением невыносимой душевной и физической боли, от которого нужно избавиться немедленно, любым возможным способом вплоть до суицида. Также неслучайно многие подростки зачастую совершают суицидальную попытку в стенах собственного дома, видимо, бессознательно рассчитывая на спасение.

В превенции подобных суицидов важную роль играют избегание непереносимых для подростка ситуаций, поддержание в нем убежденности в любви и поддержке со стороны близких, возможности в конфликтной ситуации (в которой они предпочитают избегающую стратегию) инстинктивно переложить на взрослых разрешение непреодолимых для них проблем. Недостаток такого рода уверенности побуждает их к поиску других саморазрушающих способов выхода из конфликта, от которых социальное окружение должно стараться их защитить [45].

Н.Ю. Синягина к видам профилактики самоубийств относит: «анализ актуальной ситуации развития суицидента; совместная работа заинтересованных в профилактике организаций и ведомств по созданию программы помощи суицидентам; подготовка перечня и характеристик вероятных проблем суицидентов; описание форм и методов работы, которые необходимо применять для решения этих проблем в разных типах и видах учреждений; разработка рекомендаций по психолого-педагогической поддержке суицидентов; привлечение специалистов для организации реальной помощи суицидентам через соответствующие учреждения; использование средств массовой информации и др. Помимо этого, программа профилактики самоубийств обязательно должна включать: круглосуточную возможность обращения для нуждающихся; поиск групп суицидального риска; нахождение и мониторинг лиц, которые пытались совершить суицид ранее; телефонную службу помощи; консультативные службы; суточную госпитализацию или программу амбулаторной помощи; дневной стационар для суицидентов; программу частичной госпитализации в вечернее время; неотложную службу психиатрической помощи» [60, с.90-92].

Проблема профилактики суицидального поведения носит комплексный, системный и междисциплинарный характер, в связи с чем важно непрерывное отслеживание динамики ситуации; оценка действенности используемых мер и систематическое обобщение имеющегося опыта.

Таким образом, тема распространенности суицидального поведения среди подростков и поисков мер его эффективной профилактики остается чрезвычайно актуальной. Важность этому вопросу придают сочетание психологических особенностей подросткового возраста, многообразие причин, провоцирующих проявление суицидальной активности, неспецифичность, вариабельность, мозаичность признаков, прогнозирующих такой исход.

Лицам подросткового возраста, склонным к суицидальному риску, характерен высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, выраженное эмоциональное напряжение, импульсивность

Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли, эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. В целом, тревожность является субъективным показателем неблагополучия личности. Именно поэтому для профилактики тревожно-невротического типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы научиться справляться с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости, а также способствовали снижению проявления суицидального риска у подростков.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ФАКТОРА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ "СОШ №11" г. Губкин. Выборку составили 70 подростков в возрасте 13-15 лет.

Цель исследования - изучить особенности психологической коррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

Задачи эмпирического исследования:

1. Организовать и провести эмпирическое исследование уровневых и содержательных характеристик тревожности, а также показателей суицидального риска у подростков.
2. Разработать программу по снижению тревожности у подростков и, как следствие, снижению склонности к суицидальному риску.
3. Выявить эффективность предложенных мероприятий.

Исследование включало нескольких этапов.

1 этап (январь 2018 года) - осуществлялся поиск проблемы исследования тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков, была определена первичная проблема и сформулирована тема исследования.

2 этап (февраль-март 2018 года) - проведён теоретический анализ научной (психологической, философской, социологической) литературы по теме исследования. Определены цель, задачи, предмет, объект исследования психокоррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков, уточнена проблема, выдвинута гипотеза исследования, осуществлён подбор психодиагностического материала, определена выборка испытуемых и база исследования.

3 этап (апрель – ноябрь 2018) - осуществлено исследование суицидального риска у подростков с разным уровнем тревожности. Первоначально диагностировали особенности тревожности у подростков. После этого разбили выборку на две подгруппы, в зависимости от уровня тревожности. И потом выявили особенности суицидального риска в каждой из выделенных нами групп. На этом же этапе была разработана и апробирована психокоррекционная программа для психокоррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

4 этап работы (декабрь 2018 года) включал количественную и качественную обработку результатов исследования. На этом же этапе осуществлялась систематизация полученных результатов и оформление их в виде текста дипломного исследования.

В рамках данного исследования применяли схему квазикспериментального плана с предварительным и итоговым тестированием одной группы подростков с высоким уровнем тревожности на фоне повышения факторов: несостоятельность и аффективность, схема которого: $O_1 X O_2$, где X – воздействие, O_1 – предварительное тестирование экспериментальной группы, O_2 – итоговое тестирование экспериментальной группы.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методики:

1. Опросник суицидального риска Т.Н. Разуваевой (*Приложение 1*) использовалась нами с целью диагностики суицидального риска; выявления уровня сформированности суицидальных намерений. Возможно индивидуальное и групповое тестирование. Методика содержит 29 вопросов, которые позволяют определить выраженность следующих параметров:

- демонстративность;
- аффективность;
- уникальность;
- несостоятельность;

- социальный пессимизм;
- слом культурных барьеров;
- максимализм;
- временная перспектива;
- атисуицидальный фактор.

2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса (*Приложение 2*). Цель методики состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой, у подростков. Тест состоит из 58 вопросов. Шкалы методики:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживания социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

3. Шкала тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (*Приложение 3*). Данная шкала использовалась нами с целью диагностики тревожности как личностного свойства, и как состояния. Состоит из 40 утверждений, 20 из которых позволяют диагностировать личностную тревожность, 20 вопросов – ситуативную тревожность.

4. Опросник суицидального поведения М.В. Горской (*Приложение 4*). В нашем исследовании проводилась с целью выявления склонности к суицидальному поведению. Форма проведения: индивидуальная или групповая. Время проведения: 30 - 45 минут. Методика предназначена для лиц старше 14 лет. Шкалы методики:

1. Шкала тревожности.
2. Шкала фрустрации.
3. Шкала агрессии.

4. Шкала ригидности.
5. Общий показатель склонности к суицидальному поведению.
5. Методика «Незаконченные предложения» Д.С. Леви (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков, адаптация С.И. Подмазина) (*Приложение 5*). Шкалы методики:

1. Отношение к матери.
2. Отношение к отцу.
3. Отношение к братьям, сестрам.
4. Отношение к семье.
5. Отношение к ровесникам.
6. Отношение к учителям и школе.
7. Отношение к людям в целом.
8. Отношение к собственным способностям.
9. Негативное переживание, страхи.
9. Отношение к болезни.
10. Мечты и планы на будущее.
11. Суицидальные установки.

Методика состоит из 28 незаконченных утверждений.

Кроме того, нами были использованы малоформализованные методы: беседа и наблюдение. В течение всего периода исследования и реализации программы по окончании каждой рабочей недели проводилась беседа. Задавались следующие вопросы:

1. Как вы себя чувствуете? Чувствуете ли Вы напряженность?
2. Как Вы оцениваете свое физическое самочувствие?
3. Каковы Ваши отношения в школе?
4. Были ли у Вас конфликты в школе, с близкими на этой неделе?
5. Когда Вы раздражены, что предпринимаете, чтобы справиться с этим состоянием?
6. Как вы в целом оцениваете свою жизнь?
7. Как вы оцениваете свое будущее?

Наблюдение проводилось в конце каждой рабочей недели, а также во время проведения психокоррекционной программы.

Критерии наблюдения: эмоциональный фон, мимика и пантомимика, особенности речи (темп, эмоциональная окрашенность, паузы), проявление вегетативных реакций (покраснение или бледность кожных покровов, изменение ритма дыхания), особенности выполнения задания (включенность в работу, реакция на ошибки, на замечания).

Для проверки гипотезы были использованы методы математической статистической обработки. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием непараметрического критерия U-критерий Манна-Уитни (для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного), ϕ^* -критерия Фишера (для проверки значимости различий между полученными показателями, выраженными в процентах), корреляционного анализа. Обработка данных производилась с помощью пакета SPSS Statistics 21.

2.2. Анализ и интерпретация результатов

По результатам исследования определили уровень тревожности у подростков. Данные изучения личностной тревожности представлены на рисунке 2.2.1.

Как следует из рисунка 2.2.1., большинство подростков характеризуются высоким уровнем личностной тревожности (40%). Для этих испытуемых характерна повышенная личностная тревожность, проявляющаяся общей эмоциональной нестабильностью и устойчивой обеспокоенностью будущим на фоне повышенной утомляемости и нервно-психической истощаемости. Они стараются по возможности уйти от выбора, склонны подчиняться внешнему давлению и готовы отказаться от собственного мнения в пользу ощущения покоя и эмоционального комфорта. Они болезненно переносят критические замечания в свой адрес, стараются

всегда ориентироваться на мнение окружающих и оценивают себя хуже других.

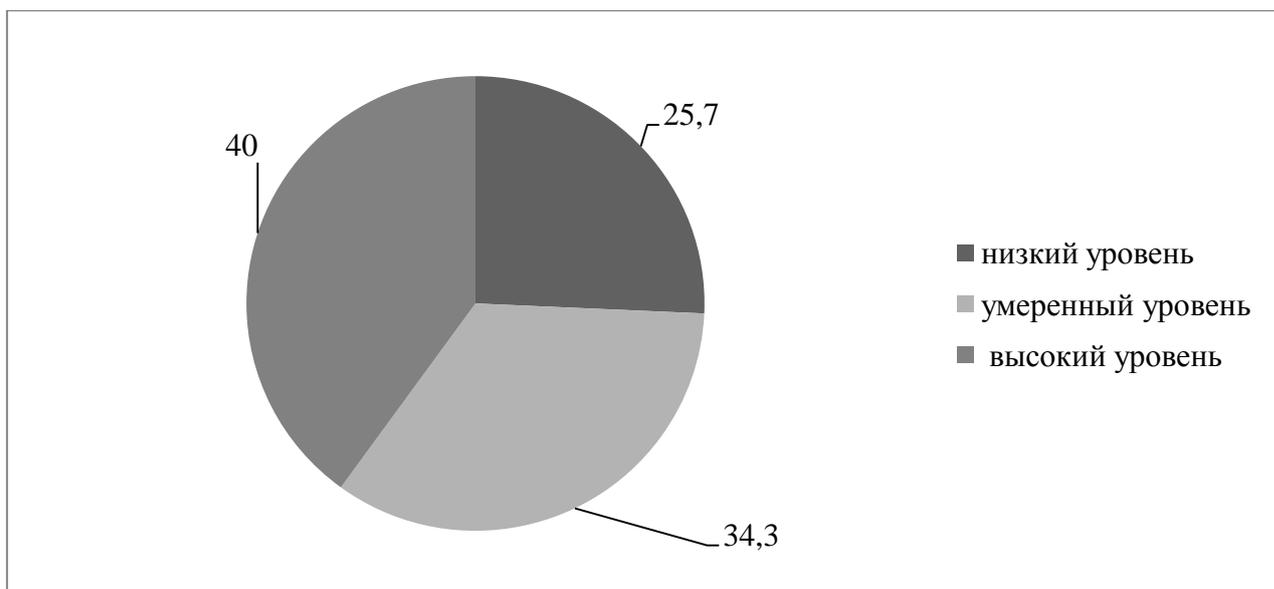


Рис. 2.2.1. Распределение выборки подростков по уровню личностной тревожности (%)

Снижение удовлетворенности учебной деятельностью также во многом обусловлено высоким уровнем личностной тревожности. Несмотря на то, что эта тенденция просматривается и у юношей, у девушек она более выражена. Таким образом, подтверждается тот факт, что неудовлетворенность не всегда определяется внешними условиями жизни в школе. Она может быть вызвана и внутренними причинами, проецирующимися на отношение ко всей жизненной ситуации. Для подростков с высоким уровнем тревожности характерно снижение самооценки, самостоятельности и удовлетворенности жизнью в школе.

Это находит подтверждение в результатах беседы и наблюдения. В процессе наблюдения и беседы выявлено, что такие подростки характеризуются низкой самооценкой, негативным отношением к себе. Они не склонны принимать себя такими, какие они есть. Считают, что окружающие, в первую очередь, склонны видеть их недостатки, поэтому не доверяют им. Наблюдается также снижение самостоятельности у тревожных подростков, им больше импонирует роль ведомого. У данных испытуемых наблюдается выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая

различные негативные переживания (напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность).

34,3% подростков характеризуются умеренным уровнем тревожности. Повышенный показатель личностной тревожности является типичной особенностью эмоциональной сферы подростков; кроме того, именно в этом возрасте тревожность становится стабильным личностным образованием. Тревожность вызывает состояние волнения и опасения, затрудняет принятие решений подростком. Недостаточная уверенность в себе является причиной трудностей в межличностном общении.

Для 25,7% подростков характерен низкий уровень тревожности. Данным подросткам свойственна эмоциональная стабильность, спокойствие. Умение подростков справляться со сложностями, адаптироваться в ситуации стресса является важной характеристикой, от которой зависит эффективность деятельности и реализация внутреннего потенциала возможностей и умений в процессе деятельности.

Подтверждение находим в результатах беседы и наблюдения. Было выявлено, что для подростков «группы риска» характерны: сниженный фон настроения, самооценка и самопонимание занижены; тревожность, эмоциональная неустойчивость выше нормы; ярко выражены признаки самообвинения и зависимости.

По результатам корреляционного анализа определили взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и факторами суицидального риска, которые на фоне повышенной тревожности играют детерминирующую роль в проявлении склонности к суицидальному поведению. Выявили наиболее сильную положительную корреляционную связь между параметрами «личностная тревожность» – «несостоятельность» ($r=0,539$, $p\leq 0,01$), «личностная тревожность» - «аффективность» ($r=0,482$, $p\leq 0,01$). Это свидетельствует о том, что тревожные подростки воспринимают себя как несостоятельных, ненужных. Им свойственно негативное оценивание своей

личности, низкий уровень самопринятия. В значимых ситуациях преобладает эмоциональный компонент над рациональным.

Из группы испытуемых с высоким уровнем тревожности нами были выделены подростки с преобладанием факторов суицидального риска: «несостоятельность», «аффективность», поскольку, как мы выяснили, эти факторы оказывают максимальное влияние на склонность к суицидальным проявлениям. Выявлено, что у 21,4% тревожных подростков (15 человек) именно эти факторы играют решающую роль в формировании суицидального риска.

С целью изучения тревожности как фактора возникновения суицидального риска сравним результаты исследования в группах подростков с умеренным уровнем тревожности и высоким уровнем тревожности на фоне преобладания несостоятельности и аффективности, как факторов суицидального риска.

Одной из самых распространённых проблем, с которой сталкивается подросток, является школьная тревожность. Проанализируем результаты исследования школьной тревожности, а также наблюдения и беседы. Результаты представлены на рисунке 2.2.2.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.2. Показатели школьной тревожности у подростков (ср. знач.)

Исходя из данных рисунка 2.2.2. и статистической обработки данных, видно, что обнаружены различия по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($U=426$, $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что подростки с высоким уровнем тревожности испытывают общий негативный эмоциональный фон во взаимоотношениями со взрослыми, что снижает показатель успешности обучения в школе.

Выявлены достоверные различия по шкале «Страх ситуации проверки знаний» ($U=286$, $p \leq 0,05$). Подростки с высоким уровнем тревожности испытывают отрицательное отношение к ситуации проверки знаний, склонны в этот момент переживать тревогу. Как следует из беседы, особенно возрастает эмоциональное напряжение в ситуациях публичных выступлений.

Значимые различия характерны по шкале «Страх самовыражения» ($U=306$, $p \leq 0,05$). Для подростков с высоким уровнем тревожности характерно негативное эмоциональное переживание ситуации, сопряженной с необходимостью демонстрации своих возможностей, самораскрытия, публичного выступления.

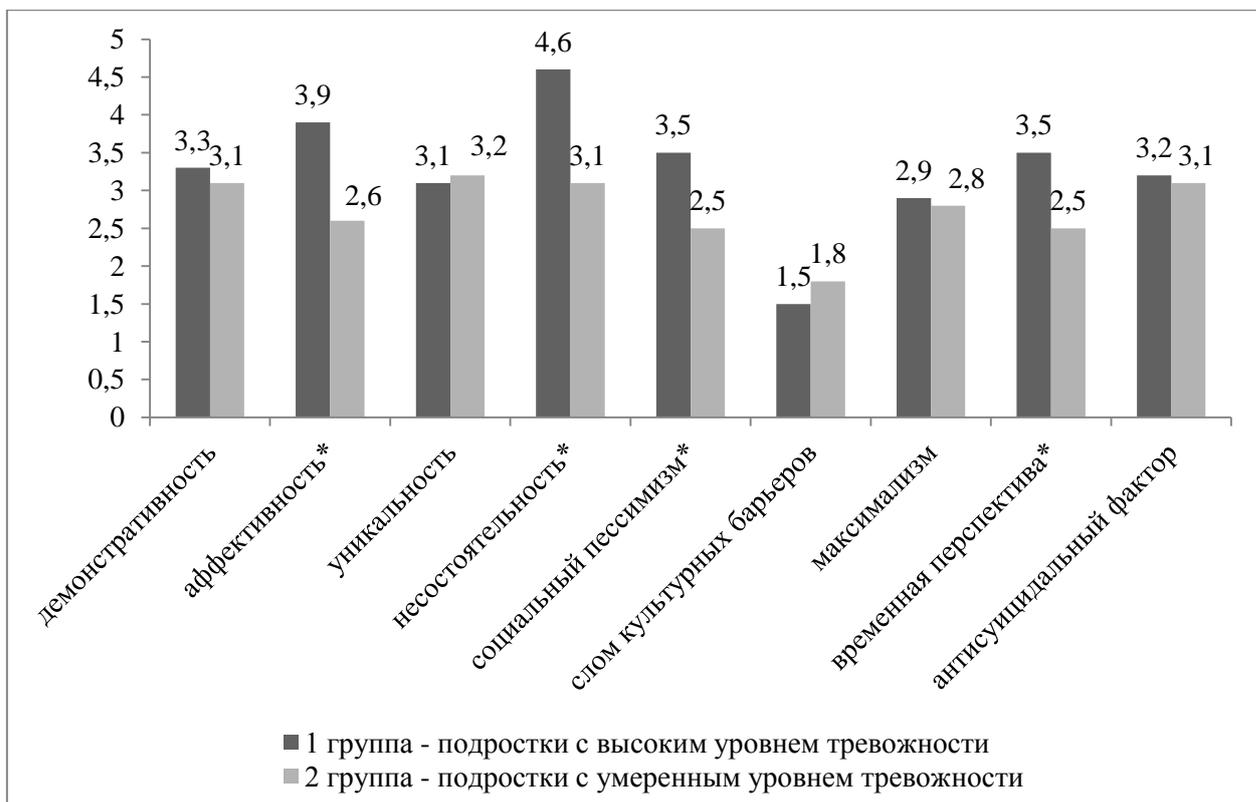
Обнаружены различия по шкале «Переживание социального стресса» ($U=590$, $p \leq 0,05$). Подростки с высоким уровнем тревожности испытывают эмоциональный стресс, связанный с ситуацией межличностного взаимодействия. По результатам беседы и наблюдения выявили, что особенно это актуально в незнакомой ситуации, требующей повышенного адаптационного потенциала и умения проявить себя в контексте социального взаимодействия. Это способствует формированию чувства собственной неполноценности, затрудненности в общении, социальной робости и зависимости. Тревожность у данных подростков определяется как психоэмоциональное напряжение, возникающее в ситуациях опасности, новизны, сложности или высокой ответственности решаемых задач. Данное состояние психического напряжения закономерно при необходимости быстро ориентироваться в значимых для подростка условиях жизнедеятельности и принимать решения.

Выявлены достоверные различия по шкале «Общая тревожность в школе» ($U=1026$, $p \leq 0,05$). Подростки с высоким уровнем тревожности склонны к переживанию эмоционального напряжения, связанного с процессом обучения. Эмоциональная сфера подростков во многом определяет успешность адаптации к школьным нагрузкам, что сказывается на школьной тревожности.

Таким образом, подростки с высоким уровнем тревожности испытывают эмоциональное напряжение. Однако, важно отметить, что существует взаимосвязь учебной мотивации и школьной тревожности у современных школьников. От особенностей проявления тревожности зависит учебная мотивация и в целом успешность в школе, особенности его взаимоотношений со сверстниками, эффективность адаптации к новым условиям. В данном возрасте преобладает тревожность, формирующаяся под влиянием школьных факторов. Основными ее проявлениями можно считать: нежелание ходить в школу, ухудшение соматического здоровья, раздражительность и агрессивные проявления в связи со школьным дискомфортом, снижение концентрации внимания на уроках, проявление негативизма и демонстративных реакций и др.

Подросток, находясь в состоянии беспокойства, не способен переключаться на учебную деятельность, а неудачи влекут за собой дальнейшее снижение уровня мотивации без ее постоянной стимуляции со стороны педагога. Важно отметить, что тревожность может выступать одним из факторов риска суицидального поведения.

Анализ суицидальной активности определил наличие достоверных различий по таким параметрам, как несостоятельность, социальный пессимизм, аффективность, временная перспектива. Результаты представлены на рисунке 2.2.3.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.3. Выраженность склонности к суицидальному риску у подростков (ср. знач.)

По результатам исследования выявили статистически значимые различия среди подростков с высоким и умеренным уровнем тревожности по шкалам «аффективность» ($U=358$, $p \leq 0,05$), «несостоятельность» ($U=424$, $p \leq 0,05$), «социальный пессимизм» ($U=382$, $p \leq 0,05$), «временная перспектива» ($U=367$, $p \leq 0,05$).

Повышенный показатель по шкале несостоятельности ($Me=4,6$) у подростков 1 группы (тревожные подростки) указывает на то, что они воспринимают жизнь, как несостоявшуюся, считают, что недостаточно реализовали свои цели, планы, характеризуются противоречивостью самооотношения. У них отчетливо сформировано представление о собственной некомпетентности, «выключенности» из мира, несостоятельности, ненужности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал, который может влиять на формирование суицидальной активности. Подростки 2 группы (с умеренным уровнем тревожности) не склонны оценивать свою жизнь как несостоявшуюся.

По шкале «аффективность» у подростков 1 группы (тревожные подростки) выявлена тенденция реагировать на стрессогенную ситуацию излишне эмоционально, в крайнем варианте проявляется аффективная блокада интеллекта. Показатель по шкале аффективности повышен ($M_e=3,9$) в отличие от подростков 2 группы (с умеренным уровнем тревожности) ($M_e=2,6$).

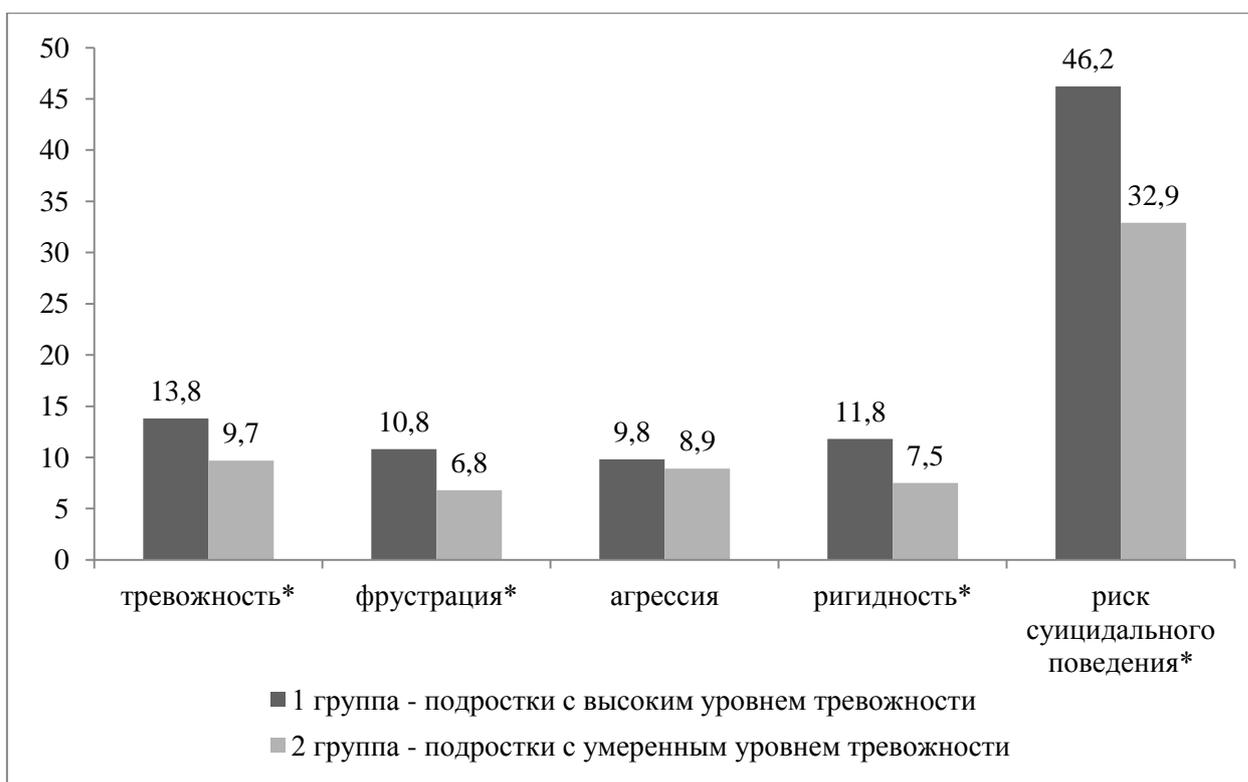
Можно предположить, что данные факторы оказывают наибольшее влияние на суицидальную активность у подростков 1 группы (тревожные подростки).

Обнаружен повышенный показатель по шкале – «Социальный пессимизм» ($M_e=3,5$) у подростков 1 группы (тревожные подростки). У подростков этой группы выявлено негативное восприятие окружающего мира. Окружающие наделяются негативными качествами, мир оценивается как полный тревог и опасностей, враждебный, не соответствующий представлениям о гармоничных для человека отношениях с окружающими. Подростки 2 группы (с умеренным уровнем тревожности) более позитивно оценивают окружающую действительность.

Результаты показатель по шкале «Временная перспектива» ($M_e=3,5$) у подростков 1 группы (тревожные подростки) свидетельствуют о том, что наблюдается недостаточно позитивная оценка показателей временной перспективы, проявляется размытость целей, им сложно планировать будущее по сравнению с подростками 2 группы (с умеренным уровнем тревожности).

Таким образом, выявили, что суицидальная реакция у высокотревожных подростков ярко не выражена, но под влиянием сильно действующего раздражителя (депрессия, психологическая травма) могут возникнуть суицидальные мысли, что в итоге может привести к суицидальному поведению.

Показатели выраженности суицидального поведения у подростков отражены на рисунке 2.2.4.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.4. Выраженность показателей суицидального поведения у подростков (ср. знач.)

Как видно из рисунка, для испытуемых 1 группы характерен высокий уровень тревожности (исходя из данных методики 12-16 баллов - высокий уровень тревожности). Это проявляется в беспокойстве, эмоциональной напряженности, особенно в незнакомых ситуациях. Данная особенность характеризуется тенденцией часто переживать эмоциональный дискомфорт даже по объективно незначимым ситуациям сильную тревогу.

Высокотревожные подростки излишне остро реагируют на проблемные ситуации, трудности, склонны к переоценке их важности и значимости, опасности для личности, социального статуса. Высокая тревожность мешает осуществлению учебной деятельности, ведет к психическому истощению. Эмоциональная нестабильность может выступать фактором риска суицидального поведения. Тревожность проявляется в переживании даже незначительных неприятностей, неуверенности в своих силах, беспокойном сне. Подростки 2 группы демонстрируют средний уровень тревожности.

Обнаружены статистически значимые различия по показателю тревожности среди подростков 1 и 2 групп ($U=1092$, $p\leq 0,05$).

По показателю «Фрустрация» выявлены достоверные различия среди подростков исследуемых групп ($U=728$, $p\leq 0,05$). Подростки, склонные к переживанию тревожности, характеризуются высоким уровнем фрустрации (исходя из данных методики 10-15 баллов - высокий уровень фрустрации), что означает сильное эмоциональное напряжение при невозможности удовлетворить актуальную потребность. Характерно детское поведение при возникновении проблем, нежелание их решать (причиной отказа от борьбы является мнение о том, что сама борьба напрасна), ситуации, из которых можно было бы найти выход, кажутся нерешаемыми.

Умеренное переживание фрустрации обеспечивает фокусирование внимания индивида на проблеме и ее решении; человек ищет пути преодоления или обхода препятствия; прибегает к компенсирующим действиям. Однако высокий уровень способствует нарастанию эмоционального напряжения и влечет за собой нервно-психическое напряжение.

Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств. Развитие данного компонента тесно связано с индивидуально-личностными свойствами молодых людей, их самосознанием, самооценкой и т.д.

Подростки с умеренным уровнем тревожности относительно легко справляются с возникающими проблемами с минимальными для себя психологическими потерями.

По показателю «Агрессия» не выявлено значимых различий, подростки исследуемых групп демонстрируют низкий уровень агрессии по отношению к другим. Таким образом, по результатам изучения показателей склонности к суицидальному поведению, видим, что эмоциональная сфера подростков характеризуется неустойчивостью, нервно-психической напряжённостью, сложностью приспособления к фрустрирующим ситуациям.

По показателю «Ригидность» выявлены достоверные различия среди подростков исследуемых групп ($U=892$, $p\leq 0,05$). Ригидность тревожных подростков характеризуется средним уровнем. Это указывает на то, что им сложно воспринимать новую ситуацию, они с настороженностью относятся ко всему новому, не способны перестроить мотивацию в ситуации, требующей гибкого поведения, испытывают сложности в быстрой мобилизации ресурсов для решения возникающим проблемных ситуаций. Проявление ригидности обуславливается подавленным настроением, упрямством, негативным отношением к неожиданным изменениям в жизни.

Показатель «Ригидность» у подростков с умеренным уровнем тревожности характеризуется низкими значениями. Такие испытуемые легче адаптируются к новым условиям, в ситуации стресса мобилизуются, принимают решения.

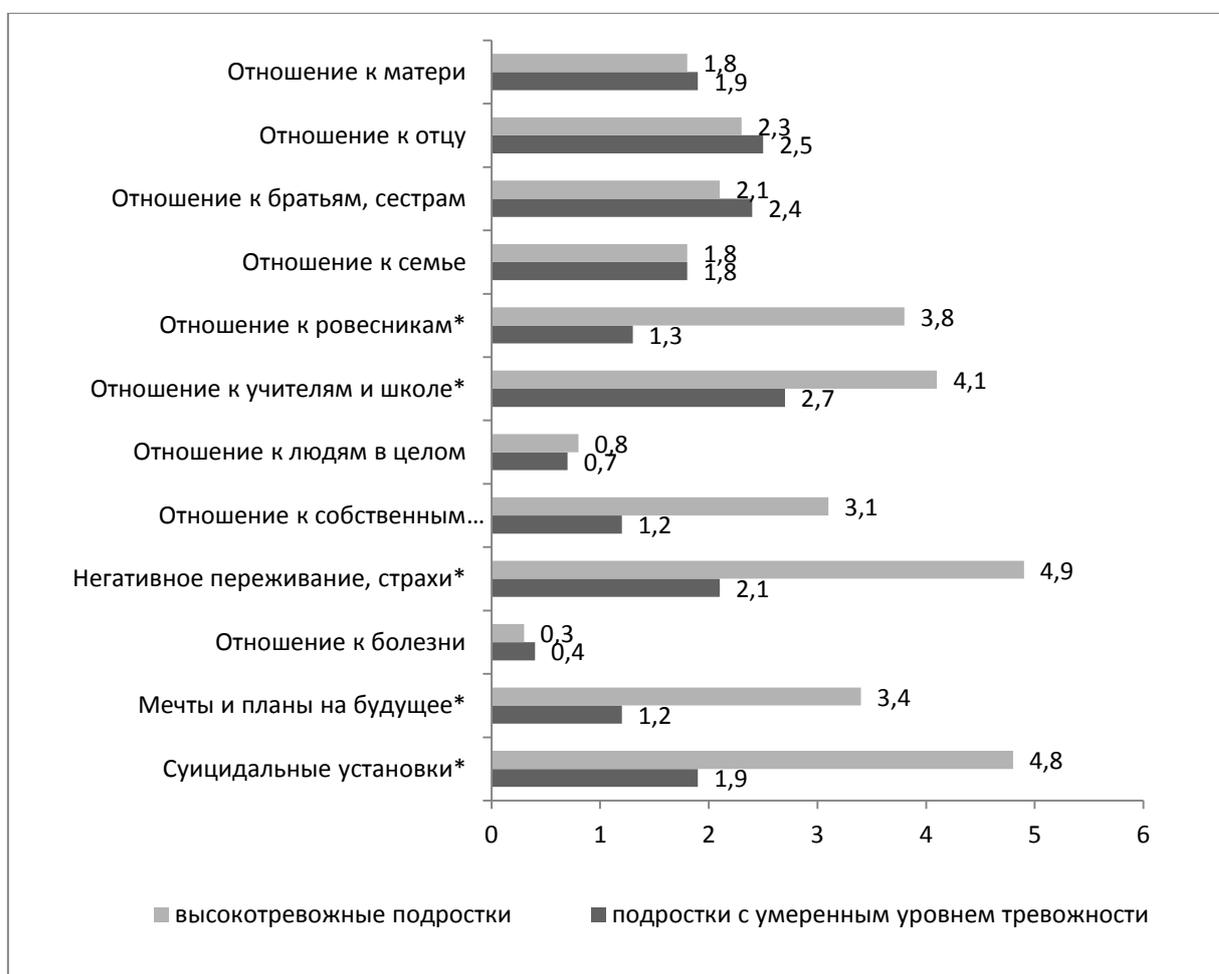
По параметру «Риск суицидального поведения» также выявлены различия среди испытуемых исследуемых групп ($U=1014$, $p\leq 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод, что склонность испытуемых к суицидальному поведению проявляется изменением поведения в среде ближайшего окружения, ограничением возможности успешно справляться с возникающими проблемами. Происходит психоэмоциональный сдвиг на негативно окрашенные психологические переживания. Для подростков с высоким уровнем тревожности, склонных к суицидальному риску, характерны высокая внушаемость, низкая фрустрационная толерантность, ригидность, сложности в перестройке поведенческих паттернов в зависимости от ситуации.

Подтверждение находим в литературе. Так, М.В. Зотов обозначает в качестве факторов риска суицидального поведения: неустойчивость к психоэмоциональному стрессу, дефицит коммуникативных способностей, неразвитость механизмов защитно-приспособительного поведения [24].

С целью изучения личностных особенностей подростков, которые могут выступать предикторами формирования суицидального риска на фоне

повышенной тревожности, проанализируем результаты по методике «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви) (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков, адаптация С.И. Подмазина). Результаты представим на рисунке 2.2.5.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.5. Выраженность личностно-значимых отношений подростков (ср. знач.)

Как следует из рисунка 2.2.5., выявлены статистически значимые различия среди высокотревожных подростков и подростков со средним уровнем тревожности по шкалам «Отношение к ровесникам» ($U=473$, $p \leq 0,05$), «Отношение к учителям и школе» ($U=386$, $p \leq 0,05$), «Отношение к собственным способностям» ($U=356$, $p \leq 0,05$), «Негативное переживание, страхи» ($U=705$, $p \leq 0,05$), «Мечты и планы на будущее» ($U=422$, $p \leq 0,05$), «Суицидальные установки» ($U=627$, $p \leq 0,05$).

Подростки, склонные к переживанию тревожности, характеризуются более конфликтным отношением к ровесникам. Важно отметить, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью является интимно-личностное общение. Эмоциональное напряжение, обусловленное высоким показателем тревожности, влияет на успешность построения межличностных отношений.

Для подростков, переживающих тревожность, отношения со сверстниками являются особо значимыми, поскольку в данной сфере они менее успешны, в отличие от испытуемых 2 группы (средний уровень тревожности).

Испытуемые с высоким уровнем тревожности имеют напряженные отношения с учителями и школой. Подростки данной группы с наименьшим желанием контактируют с преподавателями, поскольку отношения со старшими усугубляет эмоциональное состояние. Личностная тревожность характеризует стабильную и устойчивую склонность человека воспринимать большой круг социальных ситуаций как угрожающих. Тревожность подростков возрастает в ситуации социального взаимодействия. Она характеризуется напряжением и повышенным физиологическим возбуждением, ожиданием негативной оценки от окружающих, отрицательной оценкой своих способностей и возможностей взаимодействия с людьми, страхом и избеганием социальных ситуаций. Тревожные подростки склонны к избеганию контакта в ситуациях, где субъект может стать объектом оценки со стороны окружающих.

«Отношение к собственным способностям» также негативно оценивается высокотревожными подростками. Такие подростки не склонны проявлять инициативу. Понятие личностной тревожности, как социально-психологического фактора регулятивной подструктуры – это состояние опасения и беспокойства индивида в условиях социального ожидания неприятностей, неудач. Результаты беседы и наблюдения показали, что тревожность, как черта личности, связана у подростков данной группы с

низкой самооценкой. Обычно тревожность ведет к возникновению защитных реакций.

По шкале «Негативное переживание, страхи» также выявлены различия среди подростков с разным уровнем тревожности. Тревожные подростки чаще склонны переживать беспокойство, страхи, зачастую, без объективной причины. Однако в эмоциональных проявлениях, как следует из наблюдения, такие подростки сдержаны, не высказывают негативных оценок. Сдержанность в выражении эмоций проявляется из-за страха отвержения, из-за страха критики в свой адрес. Повышение склонности к суицидальному риску связано с высоким уровнем тревожности у испытуемых, т.е. склонность к суицидальному риску увеличивается, если человеку свойственен высокий уровень тревожности.

По шкале «Мечты и планы на будущее» обнаружены различия среди подростков тревожных и подростков со средним уровнем переживания тревожности. Показатель негативной оценки перспективы у подростков с высоким показателем тревожности связан, прежде всего, со страхами и озабоченностью относительно будущего, перспектив, а не актуального положения дел, и затрудняет эмоциональную саморегуляцию подростков. Нервно-психическое напряжение, являясь фоновым показателем, снижает общую работоспособность, повышает утомляемость, обуславливает пассивность и безынициативность, характеризуется снижением настроения, эмоциональной напряженностью и неудовлетворенностью жизненной ситуацией. Эти особенности могут снижать успешность обучения в школе и влиять на дальнейшую самореализацию.

Подростки, склонные к переживанию тревожности, более негативно оценивают свою жизнь в целом, о чем свидетельствуют результаты по шкале «Суицидальные установки». Для подростков характерна склонность к суицидальному риску, как одной из форм патохарактерологических реакций, которая обычно бывает следствием психоэмоционального напряжения. Подростки с высоким уровнем тревожности не могут преодолеть

сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и, в конечном счете, достигать поставленных целей. На психологическом уровне тревожность ощущается как беспокойство, озабоченность, нервозность, напряжение и переживание в виде чувств незащищенности, неопределенности, одиночества, беспомощности, бессилия, чувства грозящей неудачи, невозможности принять решение.

Таким образом, для подростков с высоким уровнем тревожности характерны: страх отвержения и критики в межличностных контактах; стремление к избеганию незнакомых социальных ситуаций; уверенность в негативной оценке и критичном отношении окружающих; переживание нехватки социальных контактов; поведенческая ригидность; психоэмоциональное напряжение; проявление суицидального риска.

Лица, склонные к суицидальному риску, обладают высоким уровнем критичности, что может приводить к обесцениванию собственных достижений, негативному принятию себя и становиться причиной фрустрации. В этом случае человек склонен считать себя недостойным радости, отдыха, положительных эмоций и т.д. Высокий уровень внутренней конфликтности приводит к внутриличностной рассогласованности, становится причиной фрустрации, что может влиять на принятии решений личности в случае переживания сложных травмирующих событий.

Следовательно, психологическая помощь лицам с высоким показателем тревожности может внести существенный вклад в профилактику суицидального риска. Своевременное выявление факторов риска позволит сократить случаи аутоагрессивного поведения.

Недостаточное внимание к проблеме эмоционального благополучия становится фактором риска дезадаптации подростков. Ввиду прохождения возрастного кризиса их психическая организация становится крайне уязвимой: для подростков характерна частая смена настроения, тревожность, у них легко возникают страхи, депрессивные состояния, колебания самооценки и т.д. Все это временно ослабляет устойчивость

психоэмоционального здоровья подростков и снижает устойчивость их психики к воздействиям внешних факторов. Поэтому особое внимание в данном исследовании предлагается уделить:

- оценке и укреплению эмоциональной сферы подростков,
- формированию навыков эмоциональной саморегуляции,
- снижению тревожности,
- работе с самооценкой,
- повышению адаптационного потенциала личности,
- умению формулировать позитивные и реалистичные цели и достигать

их.

2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы по преодолению тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков

С целью преодоления тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков была разработана психокоррекционная программа.

В процессе первичной диагностики определили задачи психокоррекционной программы:

- снижение тревожности,
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции,
- формирование адекватной самооценки,
- повышение адаптационного потенциала личности,

Основными принципами разработки и реализации психокоррекционной работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание, рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

6. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;

2. Коррекционно-развивающий этап;

2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.

3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Методические средства реализации программы: игротерапия, арт-терапия, техники психодрамы, упражнения когнитивно-поведенческой терапии.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 28 групповых занятий продолжительностью 90 минут.

Психокоррекционная программа была реализована нами с подростками с высоким уровнем тревожности на фоне преобладания несостоятельности и аффективности, как факторов суицидального риска, вошедшими в экспериментальную группу.

Тематическое планирование психокоррекционной программы представлено в таблице 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Тематическое планирование программы психологической коррекции тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков

Занятие, цель	Содержание занятия
Занятие 1 Цель: развитие навыков рефлексии развитие навыков рефлексии, формирование адекватной самооценки, развитие самопринятия, самоуважения.	Упражнение «Футболка с надписью». Упражнение «Я люблю себя...» Рефлексия.
Занятие 2. Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения.	Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Упражнение «Все мы». Упражнение «Письмо себе, любимому». Рефлексия
Занятие 3 Цель: обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, развитие эмоциональной саморегуляции.	Упражнение «Моя жизнь». Разминка «Восковая свеча». Упражнение «Торг». Рефлексия
Занятие 4 Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, повышение адаптационного потенциала личности.	Упражнение «Разрешения проблемных ситуаций». Упражнение «Какое у вас настроение?» Упражнение «Линии». Рефлексия

Занятие 5 Цель: формирование позитивного самоотношения.	Упражнение «Проективный рисунок». Упражнение «Живой дом». Упражнение «Мое качество». Рефлексия
Занятие 6. Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, формирование жизнестойкости.	Упражнение «Через три года». Упражнение «Какое чувство возникает». Упражнение «Рисунок: плохие и хорошие чувства». Рефлексия
Занятие 7. Цель: обучение распознаванию эмоций с целью наиболее эффективного взаимодействия с окружающими людьми, рефлексия собственного эмоционального состояния.	Упражнение «Скульптура чувств». Упражнение «Радуга на камне». Упражнение «Цветок чувств». Рефлексия
Занятие 8. Цель: обучение распознаванию эмоций, рефлексия собственного эмоционального состояния, повышение адаптационного потенциала личности.	Упражнение «Маски». Упражнение «Угадай настроение». Упражнение «Отгадай чувство». Упражнение Притча «Сад». Рефлексия
Занятие 9. Цель: обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, снижение тревожности.	Упражнение «Дыхательная саморегуляция». Упражнение «Дерево». Рефлексия
Занятие 10. Цель: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.	Упражнение «Моя картина конфликта» Упражнение «Две стороны моего «Я» Рефлексия
Занятие 11. Цель: обучение стратегиям поведения в конфликте и приобретение навыков сотрудничества.	Упражнение «Скульптура конфликта» Упражнение «Зебра» Упражнение «Поведение в конфликте» Рефлексия
Занятие 12. Цель: формирование уверенности в себе.	Упражнение «Воспроизведение» Упражнение «Я - хозяин» Рефлексия
Занятие 13. Цель: обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Мышечная саморегуляция» Упражнение «Переоценка ценностей» Рефлексия
Занятие 14. Цель: развитие способности осознавать и понимать свои эмоции; умение выражать свои эмоции.	Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно» Упражнение «Эмоции гнева» Рефлексия
Занятие 15. Цель: формирование адекватной	Упражнение «Я – герой» Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих

самооценки, позитивного самоотношения, самопринятия, самоуважения.	пор» Упражнение «Мои сильные стороны» Рефлексия
Занятие 16. Цель: формирование позитивного восприятия будущего, уверенного поведения.	Упражнение «Я в будущем». Упражнение «Каникулы с группой». Упражнение «Уверенность» Рефлексия
Занятие 17. Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.	Упражнение «Похожие состояния» Упражнение «Заполнение дневника чувств» Упражнение «Психологическая скульптура» Рефлексия.
Занятие 18. Цель: развитие позитивного самоотношения, самопринятия, снижение тревожности.	Упражнение «Я и мои чувства» Упражнение «Рисунок настроения» Упражнение «Путешествие на воздушном шаре» Рефлексия
Занятие 19. Цель: снижение тревожности, формирование жизнестойкости.	Упражнение «Изменить – Избежать – Принять» Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее» Упражнение «Живые руки» Рефлексия
Занятие 20. Цель: повышение адаптационного потенциала личности.	Упражнение «Проблема – задача». Упражнение «Переговоры» Упражнение «Мое мнение» Рефлексия
Занятие 21. Цель: обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Ладочки удачи» Упражнение «Отдых у реки» Рефлексия
Занятие 22. Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения.	Упражнение «Все мы» Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11» Упражнение «Паутина проблем». Рефлексия
Занятие 23. Цель: формирование позитивного самоотношения, снижение тревожности.	Упражнение «Самый-самый» Упражнение «Мое качество» Упражнение «Уступки» Рефлексия
Занятие 24. Цель: обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, формирование уверенности в себе.	Упражнение «Мое поведение» Упражнение «Сила слова» Упражнение «Круг уверенности» Рефлексия
Занятие 25. Цель: формирование уверенности в себе, обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.	Упражнение «Я хозяин» Упражнение «Оратор на 15 секунд» Упражнение «Путешествие к озеру» Рефлексия
Занятие 26 Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, повышение адаптационного потенциала	Упражнение «Листок за спиной» Упражнение «Твое настроение» Упражнение «Чувствую- себя- хорошо» Рефлексия

личности.	
Занятие 27 Цель: формирование позитивного самоотношения.	Упражнение «Преодоление» Упражнение «Орех» Упражнение «Чемодан» Рефлексия
Занятие 28. Цель: формирование позитивного восприятия будущего, формирование осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути.	Упражнение «Жизненные ценности» Упражнение «Жизненный путь» Рефлексия

Подробно психокоррекционная программа представлена в приложении 6. После выполнения психокоррекционной программы мы провели контрольный срез и сравнили группу подростков с высоким уровнем тревожности на фоне преобладания несостоятельности и аффективности, как факторов суицидального риска, до и после формирующего эксперимента. Мы полагаем, что наличие различий свидетельствует об эффективности психокоррекционной программы и о положительной динамике.

По результатам исследования определили уровень тревожности у подростков после психокоррекционной программы. Если по результатам первичной диагностики у испытуемых, вошедших в экспериментальную группу, был выявлен высокий уровень, то после психокоррекционной уровень тревожности в группе испытуемых несколько снизился. Данные изучения личностной тревожности представлены на рисунке 2.2.6.

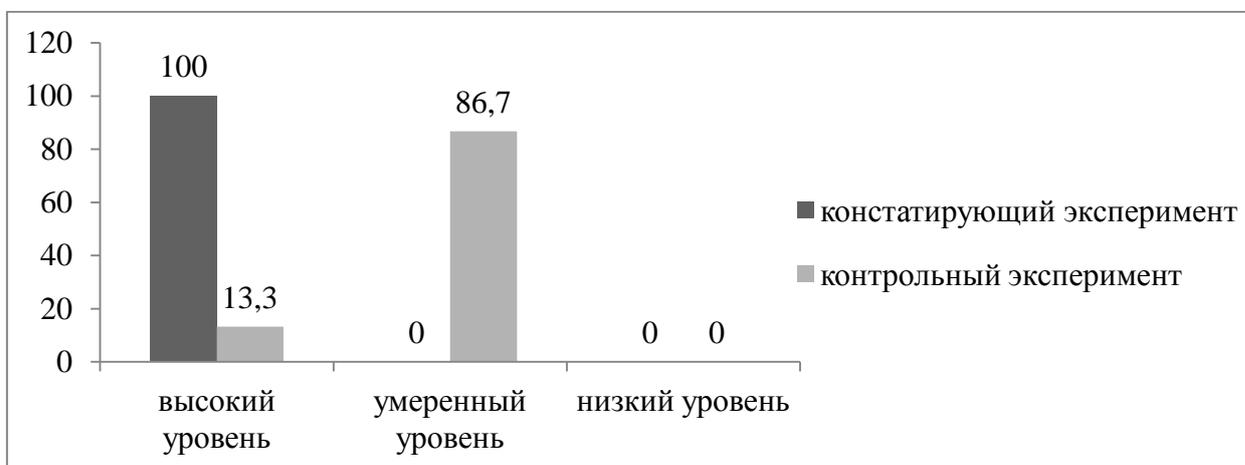


Рис. 2.2.6. Распределение выборки подростков по уровню личностной тревожности (%)

Как следует из данных рисунка 2.2.б., после психокоррекционной программы у 86,7% подростков снизился показатель личностной тревожности и характеризуется умеренным проявлением по сравнению с результатами первичной диагностики. Это свидетельствует о том, что подростки стали более эмоционально стабильны, спокойны, уверены в себе, менее импульсивны и подвержены стрессовым факторам. Умеренная тревожность не мешает их жизни и помогает мобилизоваться в деятельности, обеспечивает необходимую степень мотивации достижения и беспокойства за результаты деятельности. Адекватное чувство тревоги в некоторых случаях помогает подростку подготовиться к действиям в новой или «кризисной» ситуации.

Результаты беседы и наблюдения показали, что подростки активнее идут на контакт, проявляют большую заинтересованность, инициативность, стремятся высказывать свое мнение, демонстрируют более уверенное поведение. Можем сделать вывод о том, что большинство детей находятся в относительно благополучном, стабильном эмоциональном состоянии. При этом преобладающим источником психической напряженности является школьная жизнь. Подростки больше переживают по поводу школьных событий, так как большую часть времени проводят в школе, и их деятельность сосредоточена в данной образовательной среде. Кроме того, так как общение в подростковом возрасте выступает ведущей деятельностью и характер межличностных отношений играет большую роль для подростков, то данный фактор нередко порождает тревогу и переживания трудных моментов взаимодействия.

Таким образом, обучение навыкам саморегуляции способствует формированию асертивности, редуцирующей психоэмоциональное напряжение в процессе личностного развития подростка.

Проанализируем результаты исследования школьной тревожности у подростков после психокоррекционной программы. Результаты представлены на рисунке 2.2.7.

Как видно из рисунка 2.2.7., наметилась положительная динамика по всем шкалам, но не по всем параметрам результаты достигают статистически значимых различий, что указывает на необходимость дальнейшей целенаправленной работы по снижению тревожности.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.7. Показатели школьной тревожности у подростков после психокоррекционной программы (ср. знач.)

Достоверные различия выявлены по шкале «Страх ситуации проверки знаний» ($U=357$, $p \leq 0,05$). Испытуемые после психокоррекционной программы стали меньше испытывать беспокойство тревогу, связанные с ситуацией проверки знаний ($Me=3,2$). Подростки, способные ставить перед

собой цели и успешно достигать их в учебной деятельности, меньше беспричинно беспокоятся.

Наличие различий по шкале «Страх самовыражения» ($U=364$, $p\leq 0,05$) указывает на то, что подростки стали более инициативными, они не боятся ситуаций, связанных с необходимостью демонстрации своих возможностей, самораскрытия, публичного выступления ($Me=2,8$). Испытуемые стали более уверенными, в меньшей степени склонны воспринимать каждое неблагоприятное событие как стрессогенное, характерно преобладание позитивного фона настроения и оценок в восприятии собственной личности. Они стали в более позитивном контексте оценивать себя, принимать себя такими, какие есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

По шкале «Переживание социального стресса» выявили различия ($U=353$, $p\leq 0,05$), что свидетельствует о большей включенности испытуемых в социальные контакты, большей коммуникативной компетентности после психокоррекционной программы ($Me=5,7$).

Выявили также различия по шкале «Общая тревожность» ($U=478$, $p\leq 0,05$). Подростки после реализации программы в контрольном эксперименте стали менее тревожными, не склонны к переживанию эмоционального напряжения, связанного с процессом обучения ($Me=9,3$).

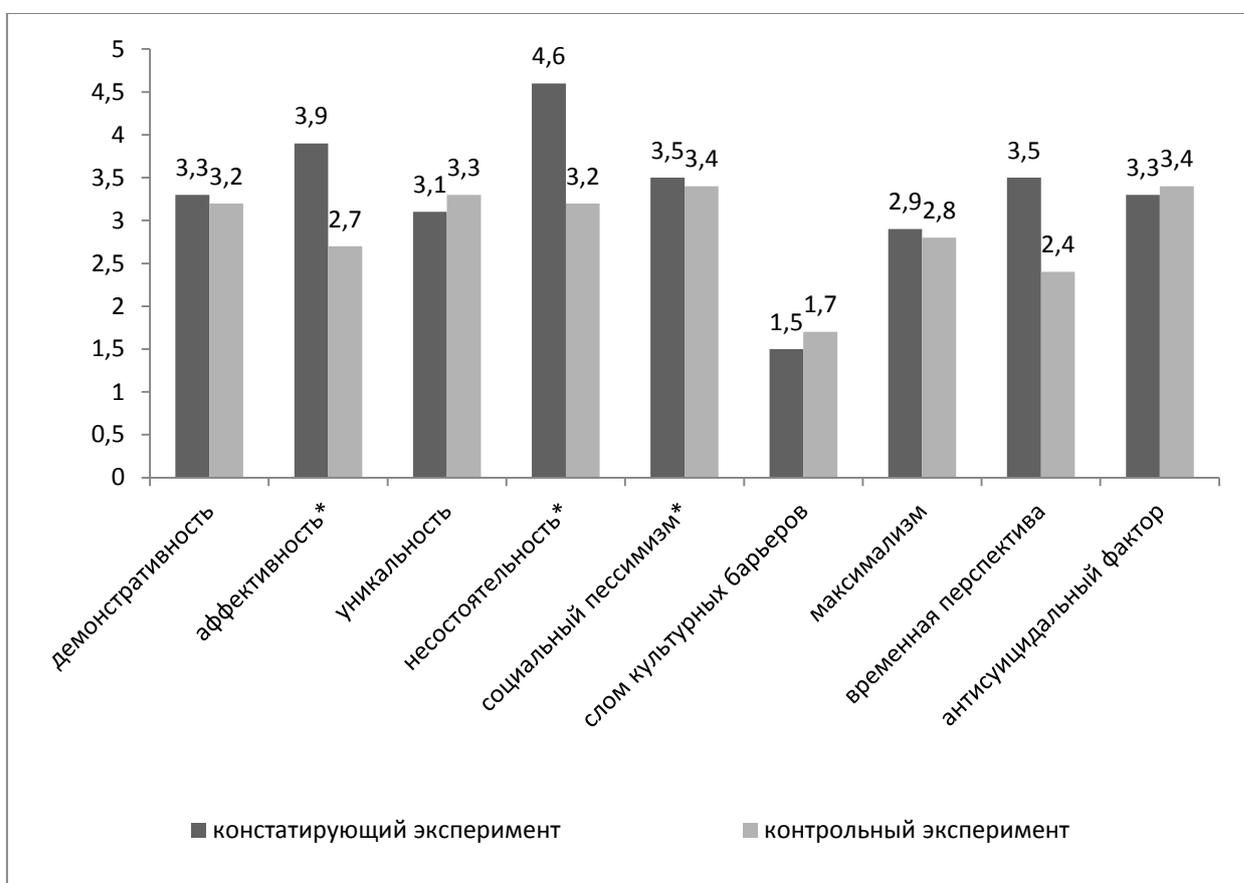
По результатам беседы и наблюдения выявили, что подростки успешнее взаимодействовали со сверстниками, стали активнее в процесс социального взаимодействия, высказывали свое мнение. Они научились противостоять стрессовым ситуациям, принимать решения, перестраиваться к постоянно изменяющимся ситуациям окружающей среды без чрезмерного психоэмоционального напряжения. В ситуации стресса быстро мобилизуются, принимают решения.

Результаты изучения суицидального риска у подростков после реализации психокоррекционной программы представлены на рисунке 2.2.8.

По результатам исследования выявили статистически значимые

различия у подростков после реализации психокоррекционной программы по шкалам «Аффективность» ($U=366$, $p \leq 0,05$), «Несостоятельность» ($U=472$, $p \leq 0,05$), «Временная перспектива» ($U=354$, $p \leq 0,05$).

Показатель по шкале «Аффективность» несколько снизился ($Me=2,7$), это свидетельствует о том, что подросткам свойственна эмоциональная устойчивость, они демонстрируют навыки эмоциональной саморегуляции, относительно легко справляются с возникающими проблемами с минимальными для себя психологическими потерями, стали более рационально подходить к решению проблемных ситуаций.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.8. Выраженность склонности к суицидальному риску у подростков после психокоррекционной программы (ср. знач.)

Результат по шкале «Несостоятельность» несколько снизился ($Me=3,2$). Испытуемые стали в меньшей степени испытывать психическое напряжение, обусловленное неудовлетворенностью достижениями и положением

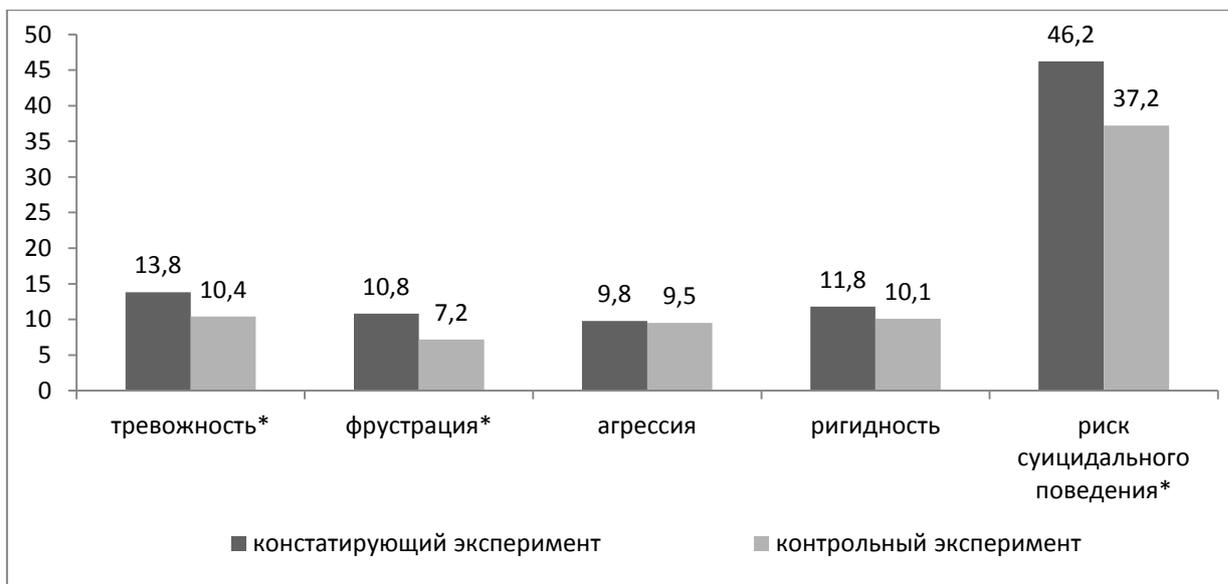
личности в социуме. Они стали более позитивно оценивать себя и свои достижения, сформировалось более позитивное самоотношение. Подростки адекватно оценивают себя, свои личностные характеристики, уверены в своих силах, в целом спокойны и устойчивы по отношению к различным неблагоприятным ситуациям, вызывающим тревогу.

Как следует из результатов исследования, показатели по шкале «Аффективность» и «Несостоятельность» несколько снизились, именно эти суицидальные факторы на фоне повышенной тревожности играют первостепенную роль в формировании суицидального риска.

Показатель по шкале «Временная перспектива» несколько снизился по сравнению с констатирующим экспериментом ($M_e=2,4$). Это свидетельствует о том, что подростки стали более позитивно оценивать свое будущее, определять цели в жизни. При этом дисфункциональный характер временной перспективы может играть важнейшую роль в возникновении тревожных переживаний и истинных суицидальных тенденций, а негативные временные модусы когнитивного и эмоционального характера (склонность к переживанию безнадежности, сниженная способность к прогнозированию позитивных событий) могут выступать прогностическими факторами суицидального риска.

Таким образом, результаты беседы и наблюдения также показали, что после реализации психокоррекционной программы подростки стали более рационально подходить к решению проблемных ситуаций, наблюдалось в высказываниях преобладание интеллектуального контроля в оценке ситуации, они в меньшей степени оценивают себя негативно. Для них характерен конструктивный подход к решению проблемных ситуаций.

Показатели выраженности суицидального поведения у подростков представлены на рисунке 2.2.9.



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.9. Выраженность показателей суицидального поведения у подростков после психокоррекционной программы (ср. знач.)

Как видно из рисунка, у подростков несколько снизился показатель по шкале «Тревожность» ($M_e=2,4$) ($U=366$, $p \leq 0,05$). Испытуемым характерен более низкий уровень тревожности по сравнению с констатирующим замером, что проявляется в спокойствии, эмоциональном равновесии, даже в незнакомых ситуациях они научились контролировать свое эмоциональное состояние. Подростки более рационально стали подходить к решению возникающих трудностей, стали более уверенными, жизнерадостными.

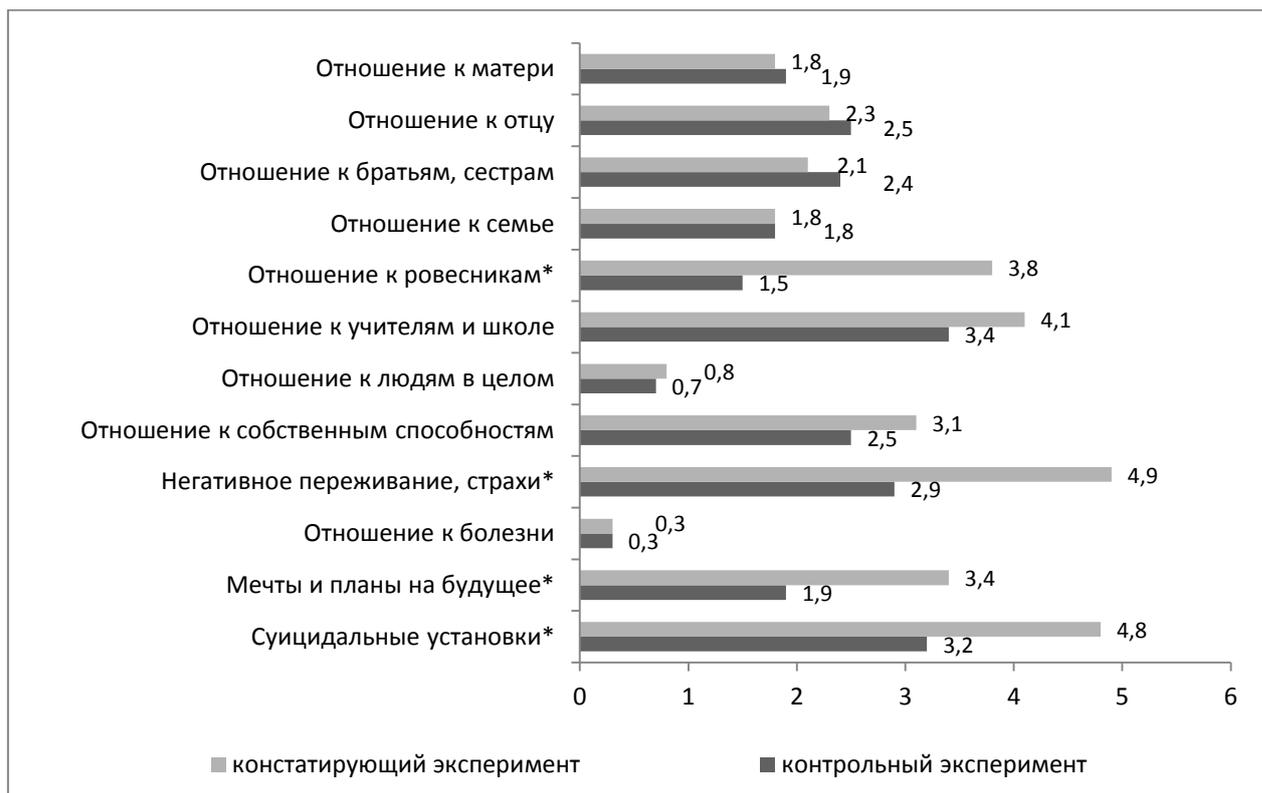
Показатель по шкале «Фрустрация» несколько снизился по сравнению с констатирующим замером ($M_e=7,2$) ($U=374$, $p \leq 0,05$). Подростки более спокойно реагируют в ситуации стресса, обладают большей фрустрационной толерантностью и стрессоустойчивостью после реализации психокоррекционной программы.

Показатель по шкале «Риск суицидального поведения» несколько снизился ($U=432$, $p \leq 0,05$), что указывает на то, что подростки после психокоррекционной программы в меньшей степени склонны к суицидальной активности. Низкий уровень тревожности способствует преодолению склонности к суицидальному поведению.

Результаты беседы и наблюдения также показали, что подростки демонстрируют гибкость поведения, легко адаптируются к новым условиям, более позитивно оценивают жизненные перспективы. Испытуемые чаще стали демонстрировать такие эмоциональные свойства, как самообладание в стрессовых ситуациях, уравновешенность, эмоциональную устойчивость при принятии решений.

Результаты изучения личностных особенностей подростков представлены на рисунке 2.2.10.

Как следует из рисунка 2.2.10., выявлены статистически значимые различия у подростков по результатам констатирующего и контрольного эксперимента по шкалам «Отношение к ровесникам» ($U=502$, $p \leq 0,05$), «Негативное переживание, страхи» ($U=718$, $p \leq 0,05$), «Мечты и планы на будущее» ($U=448$, $p \leq 0,05$), «Суицидальные установки» ($U=680$, $p \leq 0,05$).



Условные обозначения: * - достоверность различий U-критерию Манна–Уитни $p \leq 0,05$

Рис. 2.2.10. Выраженность личностно-значимых отношений подростков после психокоррекционной программы (ср. знач.)

Показатель по шкале «Отношения со сверстниками» несколько снизился ($M_e=1,5$). Это свидетельствует о том, что подростки стали более коммуникабельными, ориентированными на взаимодействие со сверстниками. Испытуемые чувствуют, что другие их ценят, ощущают эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

У испытуемых показатель по шкале «Негативное переживание, страхи» несколько снизился ($M_e=2,9$). Подростки после реализации психокоррекционной программы стали реже демонстрировать раздражительность, импульсивность, неустойчивость поведенческих реакций при взаимодействии с окружающими.

Результаты по шкале «Мечты и планы на будущее» ($M_e=1,9$) свидетельствуют о том, что подростки более четко формулируют для себя жизненные цели, наблюдается понимание происходящего. В меньшей степени события оцениваются ими, как непредсказуемые с неопределенным исходом и развитием последствий.

Показатель по шкале «Суицидальные установки» несколько снизился после проведения психокоррекционной программы ($M_e=3,2$), что указывает на то, что испытуемые более позитивно оценивают свою жизнь в целом. Это является важным, поскольку временная перспектива, выполняя интегральную функцию отражения подростком своего прошлого, настоящего и будущего в их взаимосвязи, может существенно нарушаться под влиянием различного рода негативных факторов, то дисфункциональный характер временной перспективы может играть важнейшую роль в возникновении тревожных состояний и суицидальных тенденций. Сниженная способность к прогнозированию позитивных событий может выступать прогностическим фактором суицидального риска.

Данные подтверждаются и в ходе беседы. Подростки, участвовавшие в психокоррекции, высказывали мнение, что стали более уверенными в себе и своих действиях, самоотношение в меньшей степени зависит от мнения

окружающих. По результатам психокоррекционной программы несколько снизился уровень тревожности, что способствовало снижению проявления суицидального риска.

Проведённые занятия повлияли на степень заинтересованности участниками собственным внутренним миром, повышение уровня рефлексии. Испытуемые, участвовавшие в занятиях, стали более целеустремленными. Изменение относительно ожидаемого отношения других является следствием возросшей самоуверенности. Ведь более уверенные в себе люди обладают и более оптимистичными представлениями относительно мнения о себе у других людей.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: лицам подросткового возраста, склонным к суицидальному риску, характерен высокий уровень тревожности, выраженное эмоциональное напряжение, импульсивность. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует повышению адаптационного потенциала личности и, как следствие, снижению суицидального риска.

Заключение

В результате проведенного исследования удалось решить поставленные задачи. Подростковый возраст характеризуется непоследовательностью и противоречивостью. В этот период формируется интеллектуальный аппарат, мировоззрение, а также образ «Я», характерной особенностью которого является проявление нестабильности. Подростки намного ярче переживают любые эмоциональные состояния по сравнению со взрослыми и детьми. Это касается как положительных, так и отрицательных эмоций. Кроме того, происходит очень быстрая смена эмоциональных состояний. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревога рассматривается как эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективным ощущением напряжения, беспокойства и ожиданием неблагоприятного исхода событий. Данное состояние может возникать в ситуациях неопределённой опасности или угрозы (например, ожидание негативной оценки в отношении себя от окружающих) и часто обусловлено неосознаваемым источником опасности.

В свою очередь, тревожность понимается как личностная черта, отличающаяся от состояния тревоги тем, что она характеризуется большей устойчивостью, то есть человек, обладая такой чертой, склонен воспринимать угрозу своему «Я» во многих ситуациях и реагировать на неё усилением состояния тревоги. Тревожность как фактор эмоциональной нестабильности выступает дезадаптивным компонентом, препятствующим развитию эмоционально-волевой, познавательной сферы, становлению эмоционально-личностных образований.

В последнее время возросло число подростков, имеющих тенденцию к суицидальному поведению. Подростки очень чувствительны и восприимчивы ко всем событиям, в отличие от более взрослых слоев

населения. Неблагоприятные жизненные обстоятельства, неумение совладать с большим объемом информации, неспособность самостоятельно преодолеть жизненные трудности и побудить себя к выполнению различных заданий в школе и дома в сочетании с другими факторами могут привести к суициду.

Результаты нашего исследования показали следующее.

Большинство подростков характеризуются высоким уровнем личностной тревожности. Для этих испытуемых характерно проявление общей эмоциональной нестабильности, устойчивая обеспокоенность будущим на фоне повышенной утомляемости и нервно-психической истощаемости. Существует взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и такими факторами суицидального риска, как «несостоятельность», «аффективность».

Подростки с высоким уровнем тревожности испытывают эмоциональный дискомфорт во взаимоотношениях со взрослыми, что снижает показатель успешности обучения в школе. Они переживают эмоциональное напряжение в ситуации проверки знаний, особенно возрастает эмоциональное напряжение в ситуациях публичных выступлений. Им характерно негативное эмоциональное переживание ситуации, сопряженной с необходимостью демонстрации своих возможностей, самораскрытия, публичного выступления. Они испытывают эмоциональный стресс, связанный с ситуацией межличностного взаимодействия. Особенно это актуально в незнакомой ситуации, требующей повышенного адаптационного потенциала и умения проявить себя в контексте социального взаимодействия.

Тревожные подростки чаще оценивают жизнь, как несостоявшуюся, считают, что недостаточно реализовали свои цели, планы, характеризуются противоречивостью самоотношения. Им свойственна тенденция реагировать на стрессогенную ситуацию излишне эмоционально, в крайнем варианте проявляется аффективная блокада интеллекта. Они негативно воспринимают окружающий мир. Окружающие наделяются негативными качествами, мир

оценивается как полный тревог и опасностей, наблюдается недостаточно позитивная оценка показателей временной перспективы, проявляется размытость целей, сложность планирования будущего.

Для подростков с высоким уровнем тревожности характерны: страх отвержения и критики в межличностных контактах; стремление к избеганию незнакомых социальных ситуаций; уверенность в негативной оценке и критичном отношении окружающих; переживание нехватки социальных контактов; поведенческая ригидность; психоэмоциональное напряжение; проявление суицидального риска. Лица, склонные к суицидальному риску, обладают высоким уровнем критичности, что может приводить к обесцениванию собственных достижений, негативному принятию себя и становиться причиной фрустрации.

По результатам первичной диагностики формулируем рекомендации:

1. Родителям необходимо обратить внимание на признаки, помогающие распознать суицидальные мысли у подростка: пессимистичное настроение; высокий уровень тревоги; беспричинное чувство вины, подавленность; обвинение себя во всех неудачах, неприятностях; появление разговоров о самоубийстве, смерти; частые поисковые интернет-запросы, связанные с суицидальной тематикой.

2. Педагоги, психологи, родители должны оказывать психологическую поддержку в ситуации высокого суицидального риска.

3. Психологам и педагогам необходимо проводить с подростками психокоррекционную и психопрофилактическую работу для предупреждения суицидальных склонностей в виде бесед, тренингов.

4. Необходимо осуществлять превентивную работу с подростками «группы риска развития суицидального, направленную, прежде всего, на умение преодолевать психоэмоциональное напряжение.

5. Оказывать психологическую помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов,

обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника негативных эмоциональных состояний.

С целью преодоления тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков была разработана психокоррекционная программа, результаты внедрения которой свидетельствуют о наличии положительной динамики. У подростков несколько снизился показатель тревожности. Они стали активнее и увереннее в процессе социального взаимодействия, чаще высказывают свое мнение. Меньше испытывают беспокойство и тревогу, связанные с ситуацией проверки знаний. Они научились противостоять стрессовым ситуациям, принимать решения, перестраиваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды без чрезмерного психоэмоционального напряжения. В ситуации стресса быстро мобилизуются, принимают решения.

У подростков повысилась эмоциональная устойчивость, они стали в меньшей степени переживать психоэмоциональное напряжение, обусловленное неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социуме, сформировалось позитивное самоотношение. Они стали более оптимистично воспринимать свое будущее. После психокоррекционной программы подростки начали демонстрировать большую гибкость, адаптивность.

По результатам проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Лицам подросткового возраста, склонным к суицидальному риску, характерен высокий уровень тревожности, выраженное эмоциональное напряжение, импульсивность, переживание страхов.

2. Фактором суицидального риска у подростков является нестабильность эмоциональной сферы, проявляющаяся в повышенной внушаемости, низкой фрустрационной толерантности, ригидности, сложностях в перестройке поведенческих паттернов.

3. Тревожных подростков характеризует напряженное отношение к ровесникам, учителям, событиям, связанным с обучением в школе.

4. Подросткам с повышенным уровнем тревожности свойственна неопределенность временной перспективы.

5. Психокоррекционная программа способствует преодолению тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: лицам подросткового возраста, склонным к суицидальному риску, характерен высокий уровень тревожности, выраженное эмоциональное напряжение, импульсивность. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции способствует повышению адаптационного потенциала личности и, как следствие, снижению суицидального риска.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. - Екатеринбург: «Деловая книга», 1998. - 368 с.
2. Александрова, Н.В. Анализ случая парного подросткового суицида / Н.В. Александрова, Н.Г. Денисова, Г.Р. Швидкова, О.В. Егорова, И.А. Жиделева / Тюменский медицинский журнал. – 2014. – 1. – Т.16. – С. 4-5.
3. Алимова, М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция / М.А. Алимова. - Барнаул, 2014. - 100 с.
4. Амбрумова, А.Г. Возрастные аспекты суицидального поведения / А.Г. Амбрумова // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. Сборник научных трудов. М.: Просвещение, 1989. - 145 с.
5. Ананьев, О.Г. О некоторых социально-психологических проблемах суицидального поведения несовершеннолетних на свободе, в местах лишения свободы и способах их разрешения / О.Г. Ананьев, Б.В. Александров // Прикладная юридическая психология. - 2017. – 1(38). – С. 93-100.
6. Андронникова, О.О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением / О.О. Андронникова // Вестник Томского университета. - 2018. -№ 322. - С. 149-154.
7. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2017. - 271 с.
8. Артюхов, И.П. Современные подходы к оценке медико-демографических потерь среди населения подросткового возраста / И.П. Артюхов, А.В. Шульмин, В.В. Козлов // Сибирское медицинское обозрение. – 2018. – Т. 70. – № 4. – С. 89–94.
9. Аянян, А.Н. Специфика становления идентичности детей и подростков в ситуации транзитивности / А.Н. Аянян, А.Н. Голубева, Т.Д.

- Марцинковская, Н.С. Полева // Психологические исследования. - 2016. – Т9. - №50. - С. 1-13.
10. Бадьина, Н.П. Психологическая коррекция в системе практической деятельности педагога-психолога: Сборник дидактических материалов / Н.П. Бадьина. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2007. – 27 с.
 11. Басалаева, Н.В. Проблема суицидального поведения подростков: диагностика и профилактика / Н.В. Басалаева, Т.В. Захарова // Международный журнал экспериментального образования. - 2016. №2. - С. 329-333.
 12. Блинова, В.Л. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций как детерминанты саморазвития и личностного роста / В.Л. Блинова, О.Г. Лопухова, Е.О. Шишова // Образование и саморазвитие. - 2015. - №1(43).- С.58-63.
 13. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2010. – 464 с.
 14. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: учебное пособие / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл, 2004. – 544 с.
 15. Вассерман, Л.И. Совладание со стрессом: Теория и психодиагностика / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010. – 92 с.
 16. Вербовая, Н.В. Тренинг социального действия: Методическое пособие / Н.В. Вербовая, В.Е. Осипенко. – Калининград: Центр, 2006. –80 с.
 17. Вилюнас, В.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – М.: Смысл; Изд. дом «Академия», 2004. – 430 с.
 18. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2013. – 1134 с.
 19. Грехов, Р.А. Роль тревоги в психофизиологии стресса / Р.А. Грехов, Г.П. Сулейманова, Е.И. Адамович // Вестник ВолГУ. - Серия 11.- Естественные науки. - 2017. - Т.7. - № 1. - С. 57-66.

20. Григорьева, И.В. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» / И.В. Григорьева, С.Н. Ениколопов // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1(21). – С. 31-44.
21. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум / Т.Г. Григорьева. - М.: Совершенство, 1997. - 116 с.
22. Делейчук, Л.Э. Суицидальное поведение / Л.Э. Делейчук // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2017. - Т. 6. - № 2(19). - С. 312-314.
23. Дзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Дзен, Ю.В. Пахомов. М.: Наука, 1999. - 272 с.
24. Драгунова, Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.В. Драгунова // Психология подростка: Хрестоматия / Ред.-сост. Ю.И. Фролов. М.: Наука, 1997. - 526 с.
25. Жидков, Р.И. Подростковый суицид: специфика и социальные причины / Р.И. Жидков // Электронный научно-практический журнал «Психология, социология и педагогика». – 2014. – №9. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2014/09/3623>.
26. Змановская, Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.
27. Зотов, М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция / М.В. Зотов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
28. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
29. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. - 752 с.
30. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей / В.Г. Казанская. – СПб: Питер, 2006. – 237 с.
31. Каршибаева, Г.А. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте / Г.А. Каршибаева // Научный журнал

- «Молодой ученый». – 2015. – №7(87). – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/87/16634/>.
32. Кириллина, С.А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков / С.А. Кириллина // Национальный психологический журнал. - 2013. - №4(12). – С. 36–43.
 33. Ключко, Е.И. Воздействие интернета на суицидальное поведение молодежи / Е.И. Ключко // Общество. Среда. Развитие. - 2014. - №1. - С. 69-72.
 34. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 255с.
 35. Коргонен, М.Е. Суицидальное поведение подростков в условиях социального сиротства / М.Е. Коргонен // Тюменский медицинский журнал. – 2012. - №3. - С. 32-33.
 36. Кочубей, Б. Детские тревоги в школе и дома / Б. Кочубей, Е. Новикова // Семья и школа. – 2004. № – 10. – С. 36-38.
 37. Кривулин, Е.Н. Анализ завершенных суицидов в детско-подростковом возрасте / Е.Н. Кривулин // Неврологический вестник. Медицина. – 2007. – Том XXXIX. – Вып. 1. – С. 157-158.
 38. Крюкова, М.А. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие / М.А. Крюкова, Т.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. - М.:НЦ ЭНАС, 2001. - 64 с.
 39. Лаврова, О.В. Статистика и некоторые медико-социальные аспекты самоубийств / О.В Лаврова // Главный врач. – 2018. – № 2. – С. 50–65.
 40. Лафренъев, Б.Л. Эмоциональное развитие детей и подростков / Б.Л. Лафренъев. - М.: Смысл, 1993. – 454 с.
 41. Левитов, Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии, 2007. – № 1. – С. 331-338.
 42. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / Л.Е. Личко. - Л.: Медицина, 1983. - 539с.

43. Лукашук, А.В. Актуальность исследования клинико-психологической характеристики родителей подростков, совершивших суицидальную попытку / А.В. Лукашук, А.В. Меринов // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – № 3. – С. 20-21.
44. Лукашук, А.В. Характеристика детских и подростковых суицидов / А.В. Лукашук, М.Д. Филиппова, О.Ю. Сомкина // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова: научно-электронная библиотека «КиберЛенинка». – 2016. – №2. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-detskih-i-podrostkovyh-suitsidov>.
45. Мазаева, Н.А. С.А. Аутодеструктивное поведение подростков / Н.А. Мазаева, Н.Е. Кравченко, С.А. Зикеев // Современная терапия в психиатрии и неврологии. - 2016. – №1. - С. 30-33.
46. Марина, Е.И. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. – Красноярск: СибГТУ, 2009. – 152 с.
47. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Садовская Т.А, Сунцова А.А., Беляк Н.В.– Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168с.
48. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. - СПб.: Речь, 2004. - 248 с.
49. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.
50. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 9-е изд., стереотип / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2014. – 456 с.

51. Мэй, Р. Проблема тревоги / Р. Мэй // Пер. с англ. А.Г. Гладкова.- М.: Независимая фирма Класс, 2001 – 384 с.
52. На пороге взросления: сборник научных статей / Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. – М.: МГППУ. –2011. – 297 с.
53. Положий, Б.С. Дифференцированная профилактика суицидального поведения: Методические рекомендации / Б.С. Положий, Е.А. Панченко, В.С. Фритлинский, С.Е. Агеев, М.В. Григорьева. – М.: ФГБУ «ГНЦССП им. В.П. Сербского» Минздрава России, 2014. – 23 с.
54. Полякова, И.В. Психологические механизмы социализации подростка: тревожность и общительность / И.В. Полякова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. - № 2. – С. 193-194.
55. Прихожан, А.М. Психология подросткового возраста / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 408 с.
56. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Моск. психолого-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 304 с.
57. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Речь, 2015. – 656 с.
58. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., Прогресс, 2004. – 283 с.
59. Рузина, Л.А. Взаимосвязь алекситимии, тревожности и эмпатии в структуре личности / Л.А. Рузина // Публикации начинающих исследователей. - 2018. -№ 4. - С. 71-74.
60. Синягина, Н.Ю. Детский суицид: результаты исследования / Н.Ю. Синягина // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. - 2013. - С.90-99.
61. Смулевич, А.Б. Психопатология личности и коморбидные расстройства / А.Б. Смулевич. –М.: МЕДпресс-информ, 2009. – 206 с.

62. Соловьева, С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2012. – № 6 (17). – Режим доступа: <http://medpsy.ru>.
63. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность: хрестоматия: учебное пособие / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001. – С. 8-19.
64. Фельдштейн, Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста / Д.И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии. – 1996. – С. 163-167.
65. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность сильные стороны. Отношение к телу / Пер с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216 с.
66. Фрейд, З. Страх / З.Фрейд // Тревога и тревожность: хрестоматия: учебное пособие / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001.- С. 31–42.
67. Хорни, К. Тревожность // Тревога и тревожность: хрестоматия: учебное пособие / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2001 - С.166-180.
68. Хухлаева, О.В. Психология подростка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2008. – 160 с.
69. Шир, Е. Суицидальное поведение у подростков / Е. Шир // Журнал невропатологии и психиатрии. – 1984.– № 10.– С.56–59.
70. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д.Б. Эльконин // Психология подростка: Хрестоматия / Ред.-сост. Ю.И. Фролов. – М.: Российское Педагогическое Агентство, 1997. – С.526.
71. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис/ Э. Эриксон, М.: Прогресс, 2013. – 420 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник суицидального риска (Т.Н. Разуваева)

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

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

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

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1

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

Содержание субшкальных диагностических концептов

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

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

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

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

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

6. Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти -

доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

7. Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

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

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

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24. 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как

правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Шкала тревожности (Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)

Цель: диагностика уровня тревожности.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4

15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)

Цель: выявить склонность индивида к суицидальному поведению.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. Время проведения: 30 - 45 минут. Возраст: с 14 лет.

Инструкция испытуемому: «Сейчас будут зачитаны утверждения, против каждого из них вы поставьте оценку по такому принципу: если утверждение вам подходит, ставьте оценку 2, если не совсем подходит - ставьте оценку 1, если совсем не подходит - ставьте 0».

Бланк опросника:

1. Я часто не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безвыходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне тяжело изменять свои привычки.
5. Я часто краснею из-за пустяков.
6. Неприятности меня часто огорчают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Мне тяжело переключиться с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При больших неприятностях я беру вину на себя.
11. Меня легко раздражить.
12. Я очень осторожный по отношению к изменениям в моей жизни.
13. Я легко впадаю в отчаяние.
14. Несчастья и неудачи ни чему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечание другим.
16. В споре меня тяжело убедить.
17. Меня волнуют даже мнимые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы потому, что считаю ее напрасной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружения
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, которых следовало бы избегать.
21. Меня пугают трудности, с которыми я буду встречаться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В каком-нибудь деле я не удовлетворяюсь малым, а хочу достичь максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто обращаю внимание на свои недостатки.
26. Иногда у меня бывает подавленное настроение.
27. Мне тяжело сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно волнуюсь, если в моей жизни неожиданно что-то изменяется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Мне больше нравится руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня волнует состояние моего здоровья.
34. В тяжелую минуту я иногда веду себя как ребенок.
35. У меня резкая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я тяжело переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня огорчают даже незначительные нарушения моих планов.

Обработка результатов:

I. Шкала тревожности. 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

II. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

III. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 37, 31, 35, 39.

IV. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Интерпретация: Для каждой группы количество баллов возможно от 0 до 20.

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

0-7 баллов - низкий уровень тревожности;

8-11 баллов - средний уровень тревожности;

12-16 баллов - высокий уровень тревожности;

17 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

2. Шкала фрустрации - определяет показатель психического состояния, которое возникает из-за реальных или мнимых препятствий, которые мешают достижению цели.

0-7 баллов - низкий уровень фрустрации;

8-9 баллов - средний уровень фрустрации;

10-15 баллов - высокий уровень фрустрации;

16 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

3. Шкала агрессии - определяет повышенную психологическую активность, стремление к лидерству с применением силы по отношению к другим людям. Для суицидентов допускается снижение агрессивности от 10 до 0.

0-10 баллов - низкий уровень агрессивности;

11-12 баллов - средний уровень агрессивности;

13-16 баллов - высокий уровень агрессивности;

17 и больше - очень высокий уровень агрессивности.

4. Шкала ригидности – затруднения в изменении определенной деятельности в условиях, которые объективно нуждаются в изменении.

Для лиц с суицидальным поведением - 13 баллов и выше.

0-10 баллов - низкий уровень ригидности;

11-12 баллов - средний уровень ригидности;

13-16 баллов - высокий уровень ригидности;

17 баллов и выше - очень высокий уровень ригидности.

Психолог сопоставляет все баллы по 4-м шкалам. После чего получает показатель склонности к суицидальному поведению.

0-38 баллов - уровень склонности к суицидальному поведению низкий;

39 -15 баллов - уровень склонности к суицидальному поведению находится в норме;

46 баллов и больше - уровень склонности к суицидальному поведению высок, нужна коррекционная работа.

Методика «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви) (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков)

Данная методика адаптирована в НИИ им. В.М. Бехтерева, адаптация С.И.

Подмазина.

Цель: выявление отношений к родителям, братьям, сестрам, к детской формальной и неформальной группам, учителям, к своим собственным способностям, а также выявление целей, ценностей. Конфликтов и значимых переживаний. Психологу следует дословно фиксировать ответы испытуемого.

Инструкция: "На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами".

1. Думаю, что людей больше...
2. Ребенок в семье...
3. Мы любим маму...
4. Бываем среди детей, но...
5. Мой брат/сестра...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Завтра я...
8. Отцы иногда...
9. Дети с которыми я играю...
10. Чтобы наш папа...
11. Мои близкие думают обо мне, что я...
12. Если бы мой брат/сестра...
13. Мои друзья меня часто...
14. Я хочу, чтобы у меня не было...
15. Больной ребенок...
16. Я думал, что мама чаще всего...
17. Наступит день, когда...
18. Если бы не было школы...
19. Я весь трясусь, когда...
20. Когда думаю о школе...
21. Если все ребята знали, как я боюсь...
22. Был бы очень счастлив, если бы я...
23. Я хочу жить, потому что...
24. Я самый слабый...
25. В будущем я хотел бы...
26. Мой учитель/учительница/учителя...
27. Когда я закончу школу (учебное заведение)
28. Всегда мечтаю...

Интерпретация:

1. Отношение к маме 3, 16
2. Отношение к отцу 8, 10
3. Отношение к братьям, сестрам 5, 12
4. Отношение к семье 2, 11
5. Отношение к ровесникам 4, 9, 13
6. Отношение к учителям и школе 23, 18, 26
7. Отношение к людям в целом 1
8. Отношение к собственным способностям 6, 24
9. Негативное переживание, страхи 14, 19, 21
9. Отношение к болезни 15
10. Мечты и планы на будущее 22, 25, 28
11. Суицидальные установки 7, 17, 23, 27

оценка 0,1,2 балла за каждый ответ

Коррекционно-развивающая программа «Психологическая коррекция тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков»

Цель: психологическая коррекция тревожности как фактора возникновения суицидального риска у подростков.

Задачи:

- снижение тревожности,
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции,
- формирование адекватной самооценки,
- повышение адаптационного потенциала личности,

Основными принципами разработки и реализации психокоррекционной работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно-развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

6. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

Основные этапы коррекционной программы:

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

Структура занятия:

6. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
7. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние.
8. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
9. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
10. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 28 групповых занятий продолжительностью 90 минут.

Занятие 1.

Цель: развитие навыков рефлексии, формирование адекватной самооценки, развитие самопринятия, самоуважения.

Упражнение «Футболка с надписью». Психолог говорит, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с надписями. Участникам предлагается в

течение 5 минут придумать и записать надпись на своей футболке. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться, важно, чтобы она что-нибудь говорила о вас сейчас – о любимых занятиях, играх, об отношении к другим и т.д. После выполнения каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях проявляет эмоциональную поддержку. Затем проводится короткое обсуждение: о чем говорят надписи, что мы хотим сообщить о себе другим?

Упражнение «Я люблю себя...». В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете. Работа с материалом. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займемся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо ждут вас.

Обсуждение.

Как влияет на поведение человека его представление о себе?

Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности? Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведет к тому, что он станет неинтересен для других?

Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

Рефлексия

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие 2.

Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения, снижение тревожности.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Все мы» - это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого сказать о вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается.

Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение «Письмо себе, любимому». Участникам предлагается написать письмо самому близкому вам человеку, написать письмо себе, любимому.

Чего вы хотите достичь? Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что придет в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные для вас, Б – очень важные, В – просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас.

Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

Занятие 3.

Цель: обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, развитие эмоциональной саморегуляции.

Разминка «Восковая свеча». Работа в кругу. Каждый участник по очереди с закрытыми глазами падает в круг на ладони остальных участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Упражнение «Моя жизнь» «На индивидуальном бланке изображены две оси: горизонтальная "ВРЕМЯ (годы жизни)" и вертикальная "ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЯ" от 0 ДО 10 баллов. Ось "время" задается вами (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте изобразите в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложите личную значимость каждого события (от 0 до 10). Синим цветом обозначьте события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего»

Комментарий: Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зеленого и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим — указывает либо полное отсутствие зеленого, либо присутствие 1-2 столбиков непривязанных к определенным годам жизни- «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

Вопросы:

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня?

В чем ваши крупные успехи и поражения?

Как вы представляете будущее?

До какого возраста вы хотели бы дожить?

Чего хотели бы достичь?

Какие удары судьбы ожидаете?

Упражнение «Торг». Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: —Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так

положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами. В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться-примерить на себя новые качества и т.д.).

Вопросы для рефлексии:

Трудно ли было осуществлять обмен?

Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные?

Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена?

Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

Рефлексия

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Занятие 4.

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, повышение адаптационного потенциала личности.

Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций». Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью

неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).

Упражнение «Какое у вас настроение?» Это упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме. Упражнение выполняется в кругу, с мячиком, который участники перебрасывают друг другу, по очереди отвечая сначала на один вопрос, потом – на следующий и т. д. «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

Упражнение «Линии». Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме. Для его выполнения каждому участнику нужен лист бумаги и карандаш. Наряду с важностью обучения подростков языку эмоций – словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, – важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» – языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

«Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного – только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

Рефлексия

Инструкция: пройти по кругу, предоставляя каждому участнику возможность закончить предложения:

«Самым хорошим за сегодняшний день было...»

«Новой идеей сегодня для меня стало...»

«Я надеюсь на то, что...»

Занятие 5.

Цель: формирование позитивного самоотношения.

Упражнение «Проективный рисунок». Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть», на задание 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты и выбирается один, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор не называет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

Упражнение «Живой дом». Материалы: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

Инструкция: 1. Напишите (назовите) имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют на ваше развитие в данный момент. На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто – окнами, стенами и т.д.

Возможные интерпретации:

- фундамент - значение «+»: главный материальный и духовный обеспечитель семьи, тот, на ком всё держится; значение «-»: человек, на которого все давят;
- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;
- окна - будущее, люди, от которых участник чего-то ждёт, на кого возлагает надежды;
- крыша человек, который жалеет и оберегает автора рисунка, создаёт чувство безопасности, или участник хотел бы это от него получать;
- чердак - символизирует секретные отношения, а также желание иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;
- труба - человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;
- двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого участник учится взаимодействовать с другими людьми;
- порог - человек, с которым связывается возможность коммуникации в будущем.

2. Обозначьте 7-8 человек с которыми вы бы хотели контактировать в будущем (это может быть ваша будущая семья, друзья, близкие люди).

На листе формата А-4, с обратной стороны первого рисунка, изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома позицию конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для участника каждого близкого ему человека, а также понять, какую роль он отводит себе.

Подведение итогов:

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Как я чувствую себя сейчас?

Упражнение «Мое качество». Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобней, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Рефлексия

Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 6.

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, формирование жизнестойкости.

Упражнение «Через три года» Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна.

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3 — 5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года.

Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

— Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

— Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

— Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Упражнение выполняется в подгруппах по 3 — 4 человека; каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Можно предоставить желающим возможность работать индивидуально, без публичного обсуждения, тогда упражнение выполняется письменно, а записи остаются у участника.

Обсуждение

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с суждением о них с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Упражнение «Какое чувство возникает». Ведущий просит участников принять удобную позу и закрыть глаза. Он называет звуки, задача участников — осознать, какие чувства эти звуки вызывают.

Перечисляемые звуки: резко тормозит машина, звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта, шум морских волн, набегающих на берег, смех за окном, упала и разбилась чашка, оружейные залпы во время праздничного салюта, громкий крик, плач ребенка и т. п.

Затем ведущий просит участников перечислить все известные им чувства и записывает их на ватмане. Проводит мозговой штурм на тему: «Зачем нужны всякие чувства?». Предлагает сделать рисунок «Плохие и хорошие чувства».

Упражнение «Рисунок: плохие и хорошие чувства». Участники группы выполняют рисунки на данную тему на чистом листе, показывают их группе и обсуждают.

Если кто-то из ребят стесняется выносить свои работы на обсуждение, нужно постараться оказать ему поддержку и помочь набраться храбрости. Если, несмотря на все ваши старания, это не удастся, оставьте попытки до следующего раза. Возможно, подросток еще не готов открываться перед группой.

Техники направлены на развитие эмоциональной сферы, обогащение эмоционального словаря, умение дифференцировать собственное эмоциональное состояние, выработку адекватного отношения к «хорошим» и «плохим» чувствам.

Рефлексия

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов встречи.

Занятие 7.

Цель: обучение распознаванию эмоций с целью наиболее эффективного взаимодействия с окружающими людьми, рефлексия собственного эмоционального состояния.

Упражнение «Скульптура чувств». Группа делится на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать ее в карман и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «легкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит заклинание: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с секретной записью. Если ответ совпадет с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищенными зрителями могут быть все желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

Упражнение «Радуга на камне». Материалы: МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей. Инструкция: Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент. Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением. Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Имя». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

Упражнение «Цветок чувств». Сегодня мы анализировали много разных чувств. Вспомните, какие чувства вы испытали на занятии. (Участникам предлагаются вырезанные из бумаги разноцветные лепестки.) Выберите лепестки такого цвета, который для вас связан с чувствами, которые вы испытывали сегодня, и напишите на них названия этих чувств». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга.

Таким образом, получается «цветок чувств» всей группы.

Рефлексия

Инструкция: психолог демонстрирует участникам записанные на флип - чарте или доске 4-5 незаконченных предложений, например, «Я узнал, что ...», «Меня удивило, что ...», «Мне понравилось, что», «Возможно, было бы лучше, если бы ..." и тому подобное; предлагает каждому участнику записать свои ответы и сдать тренеру. Если позволяет регламент, полезно, чтобы каждый участник по очереди сообщил свои записи группе.

Занятие 8.

Цель: обучение распознаванию эмоций, рефлексия собственного эмоционального состояния, повышение адаптационного потенциала личности.

Упражнение «Маски». Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось загаданное чувство (варианты: самое любимое чувство, самое неприятное и т. п.). Когда маски готовы, можно предложить авторам походить в них, попробовать озвучить маски, повзаимодействовать с другими «масками».

Вариант этого упражнения можно провести с использованием театрального грима. В этом случае рекомендуется сделать это упражнение основным содержанием занятия, так как работа с гримом требует много времени.

Упражнение «Угадай настроение». «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвет. Теперь передайте свой рисунок соседу справ. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

Упражнение «Отгадай чувство». «Разбейтесь в группы по три человека. Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача – определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется. Это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Подумайте, какие ассоциации вызывает у вас это чувство – на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу – рисунок, сценку и ассоциации – всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство».

Упражнение Притча «Сад». Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил: - Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел имен но анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше. Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

Рефлексия

Инструкция: каждый участник берет лист А4 - делит на 4 части. Подписывает получившиеся части : Начать делать / Делать больше / Делать по другому / Прекратить и не делать. И каждый сам заполняет эти части - не обязательно, что все они будут заполнены. Далее следует обсуждение.

Занятие 9.

Цель: обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, снижение тревожности.

Упражнение «Дерево». Материалы: бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Музыка.

Инструкция: Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы вы сегодня рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу.

Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговаривайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравится. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, сто ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге.

Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число. Соберитесь в группы по четверо. А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем-нибудь на вас. Другие

участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании.

Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал.

А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев.

Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я...», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева.

А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку. Если вы увидите дерево, такое, как у вас или очень похожее, создайте вместе лес. Таким образом, у нас получатся в разных местах разный лес: еловый, березовый, дубовый и т.д. Обсудите в получившихся группах следующие моменты: какой вы лес, что хочет этот лес и чего боится?

Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

В какой степени черты моего дерева являются также и моими?

В какие моменты я проявляю эти черты?

Понравился ли я себе на «лесной прогулке»?

Какое дерево мне особенно понравилось?

Как я сейчас себя чувствую?

Упражнение «Дыхательная саморегуляция». Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Рефлексия

Участники сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

Занятие 10

Цель: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Упражнение «Моя картина конфликта» Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт. Для того чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно. Затем, в общем круге, каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает о нем.

Упражнение «Две стороны моего «Я» Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера). В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру о другой стороне конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, «наблюдая внутренний конфликт». Режиссером должен побывать каждый участник.

Рефлексия

- 1) С каким настроением вы уходите?
- 2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
- 3) Что вам дал сегодняшний тренинг?

Занятие 11

Цель: обучение стратегиям поведения в конфликте и приобретение навыков сотрудничества.

Упражнение Скульптура конфликта Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре. Преложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

Упражнение Зебра Ведущий предлагает участникам группы написать пять своих самых положительных качеств. Затем, он просит предать им отрицательный смысл: например, добрый - не умеющий отказывать, умный - забивающий голову всем, чем попало и т.д. После этого нужно сделать обратное: написать пять качеств, которые особенно в себе не нравятся и переименовать их, чтобы сделать менее неприятными. Например, наглый - умеющий постоять за себя, неуверенный - беспокоящийся о том, как он выглядит в глазах окружающих.

Упражнение Поведение в конфликте Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

Рефлексия

- 1) С каким настроением вы уходите?
- 2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
- 3) Что вам дал сегодняшний тренинг?

Ритуал прощания.

Занятие 12

Цель: формирование уверенности в себе.

Упражнение «Воспроизведение» Участники садятся в круг. Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят

эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение «Я - хозяин» Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина - это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты - хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли - это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Рефлексия

- 1) С каким настроением вы уходите?
- 2) Изменилось ли ваше самочувствие, настроение к концу тренинга?
- 3) Что дала вам наша совместная работа?
- 4) С какими чувствами вы покидаете группу?

Занятие 13.

Цель: обучение приёмам снятия психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Мышечная саморегуляция». Инструкция для занимающихся: «Снимите обувь, очки, часы, расстегните тесный пояс. Сядьте на стул или в кресло. Сейчас вы будете напрягать по очереди различные группы мышц в течение 5 секунд и затем расслаблять их, и так 2 раза. Остаточные напряжения снимаются увеличением этого цикла, т.е. количество этих упражнений с 2-х раз можно увеличить до 7 раз. Если в мышцах после этих упражнений остается боль, дрожь, подергивания, то нужно снизить напряжение мышц или прекратить упражнения. Дыхание должно быть все время свободным и естественным; хорошо, если вдох при этом приходится на напряжение, а выдох - на расслабление мышц.

Закрыли глаза. Расслабление начинаем с грудной клетки. По моему сигналу сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Заметили ли вы разницу между напряжением во время вдоха и расслаблением после выдоха? Запомните эти ощущения, и сейчас повторим упражнение. (Повторить упражнение. Между упражнениями пауза в 10 - 15 секунд).

Теперь расслабим ступни и икры. Поставьте обе ступни плотно на пол. Поднимите обе пятки, оставаясь пальцами на полу, так высоко, как это только возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы почувствовали напряжение в икрах? Давайте повторим это упражнение. (Повтор).

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь как будто достать ими до потолка. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьтесь... Попробуйте прочувствовать покалывание в ступнях, возможно, и тяжесть. Сейчас повторим это упражнение. (Повтор, затем пауза в 20 сек.). Ваши мышцы сейчас расслаблены. Постарайтесь углубить это состояние.

Внимание на мышцах бедер. По моей команде вытяните прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что мышцы икр не должны напрягаться.. Давайте начнем. . Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте... Пусть

ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. (Повтор, пауза 10 сек.).

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! и расслабьтесь... Повторим упражнение. (Повтор, пауза 10 сек). Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Теперь перейдем к рукам. По моей просьбе сожмите одновременно обе руки в кулаки. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Еще крепче! Крепче! Задержите! И расслабьте. Это - прекрасное упражнение для тех, кто много пишет, водит машину, шьет на швейной машинке или руками. Давайте повторим. (Повтор, пауза 10 сек.).

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте... Повторим еще раз. (Повтор, пауза 10 сек.). Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения.

Теперь обратимся к плечам. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения, и не только физического. Стрессы и нервные напряжения тоже влияют на наши плечи.

Будем пожимать плечами, стараясь достать ими до мочек ушей. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще выше! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте... Повторим еще раз. (Повтор, пауза 10 сек.). Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

Теперь займемся расслаблением лица. Начнем со рта. Пожалуйста, улыбнитесь, настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть “улыбка до ушей”. Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда? Задержите это напряжение! И расслабьте... Теперь повторим. (Повтор, пауза 10 сек.).

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта - дайте им расслабиться. Еще больше и больше расслабьте их. (Повтор, пауза 10 сек.).

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко их закрыть. Представьте, что в глаза попало мыло. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Зажмурьтесь! Расслабьтесь... (Повтор, пауза 10 сек.).

И последнее. Попробуйте максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте... Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. (Повтор, пауза 20 сек.),

Заключительный этап

Итак, вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Теперь мы проверим, насколько вам это удалось. Сейчас я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее (называет в обратном порядке).

Упражнение «Переоценка ценностей». Упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это.

Прочитайте теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Подведение итогов:

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое о себе?

Что было для меня особенно важно?

Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Как убедились в этом лично, какой опыт был для убеждений в этом
Денег		
Любви		
Времени		
Учебы		
Семьи		
Друзей		
Счастья		

Рефлексия

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Каждый из участников группы по семибалльной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

Занятие 14

Цель: развитие способности осознавать и понимать свои эмоции; умение выражать свои эмоции.

Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно» Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не переходить на обвинения и угрозы, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 мин/повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из этих стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, как себя вести, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится поведение игроков. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Обсуждение. Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого это поведение было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов и с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели, будь это реальная жизненная ситуация? При каких условиях более уместно поведение в соответствии с каждым из этих трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Эмоции гнева» Давайте теперь рассмотрим, как воспринимается гнев изнутри. Вам не нужно испытывать гнев прямо сейчас, чтобы вы могли сравнить ваши ощущения с типичными ощущениями гнева. Существует важное отличие гнева от печали и горя. Даже фотография совершенно незнакомого человека, испытывающего горе, вызывает у нас озабоченность, чего нельзя сказать о фотографии человека, испытывающего гнев. Если бы вы были в определенной ситуации, когда бы этот гнев был направлен на вас, то вы ощутили бы страх или гнев, но разглядывание фотографии не вызывает у вас таких чувств. Сходным образом мы чувствуем сострадание, когда видим страдающего человека, хотя даже не знаем причины его страданий; но когда мы видим гнев, нам нужно сначала узнать его источник, чтобы мы могли проявить сочувствие к разгневанному человеку.

Есть два способа, позволяющие вам испытать гнев: один предусматривает использование воспоминаний, а другой — придание лицу нужного выражения. Постарайтесь вспомнить период в своей жизни, когда вы были настолько разгневаны, что были готовы ударить (или даже ударили) какого-то человека. Если ничего подобного с вами не было, то постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой ваш голос звучал слишком громко, а вы произносили слова, о которых позднее сожалели. Так как человек редко

испытывает только один гнев, то не исключено, что вы почувствовали страх (перед другим человеком или перед возможностью потери самоконтроля) или отвращение (к другому человеку или к себе за потерю самоконтроля). Возможно, вы пережили позитивное чувство, например ощущение триумфа. Теперь постарайтесь сконцентрироваться на тех моментах, когда вы испытывали только гнев, и попытайтесь пережить это чувство снова. Вам может показаться полезным зрительно представить себе ту сцену, которую вы вспомнили. Когда вы начнете испытывать гнев, то позвольте ему стать максимально возможно сильным. Приблизительно через тридцать секунд расслабьтесь и проанализируйте то, что вы чувствовали.

Имитируйте движения лица, возникающие при гневе. (Вы можете воспользоваться зеркалом для проверки того, выполняете ли вы все необходимые мышечные сокращения.)

- Опустите брови вниз и сведите их вместе, убедитесь, что внутренние уголки бровей сдвинуты в направлении носа.

- Сохраняя брови в опущенном состоянии, попытайтесь широко открыть глаза, чтобы ваши верхние веки поднимались в направлении опущенных бровей, придавая пристальность вашему взгляду.

- После того как вы станете уверенно выполнять движения бровями и веками, расслабьте верхнюю часть лица и сконцентрируйте внимание на его нижней части.

- Плотно сожмите напряженные губы, не допуская появления складок, просто сожмите губы вместе.

Убедившись, что вы можете правильно выполнять нужные движения нижней частью лица, опустите брови, сведите их вместе и поднимите верхние веки, чтобы у вас получился пристальный взгляд.

При гневе человек ощущает давление, напряжение и жар. Повышается частота сердцебиений, частота дыхания и кровяное давление, а лицо может покраснеть. Если вы ничего не говорите, то вы обычно плотно сжимаете зубы и выдвигаете вперед подбородок. Возникает также импульс, заставляющий вас сделать движение вперед в направлении объекта вашего гнева. Это наиболее типичные ощущения, испытываемые большинством людей. Какие-то из них вы можете испытывать сильнее, чем другие. А теперь вновь попытайтесь почувствовать гнев (используя либо воспоминание, либо движения мышц лица — в зависимости от того, что работает лучше), не забывая отмечать, ощущаете ли вы тепло, давление, напряжение и желание сжать зубы.

Чтобы научиться распознавать эмоцию гнева у других людей, посмотрим на снимки.

Опущенные и сведенные брови являются частью выражения гнева на лице.

У человека могут сверкать глаза, что также является признаком гнева. На разгневанных лицах челюсти плотно сжаты, а зубы обнажены. В случае гнева губы могут находиться в двух разных положениях. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание. Или же губы могут быть плотно сжаты.

Один из наиболее важных симптомов гнева трудно увидеть на фотографии. Красные края губ становятся при гневе уже, т. е. губы выглядят тоньше. Это очень явный признак, который трудно подавить, и он может выдать гнев, даже когда незаметны никакие другие признаки этой эмоции. Я обнаружил, что он является одним из самых ранних признаков гнева, который становится заметным еще до того, как человек осознает свое разгневанное состояние.

А теперь подведите итог: как можно распознать эмоцию гнева?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоцию гнева. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Рефлексия.

Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

Занятие 15.

Цель: формирование адекватной самооценки, позитивного самоотношения, самопринятия, самоуважения

Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор» Упражнение выполняется письменно. Требуется описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После создания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: «Я принимаю себя вместе с этим!»

Упражнение «Я – герой» Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!».

Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Глубоко вдохните и откройте глаза.

Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение может выполняться устно или письменно. Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера. После самопрезентации каждого группа аплодирует.

Рефлексия.

Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 16.

Цель: формирование позитивного восприятия будущего, уверенного поведения.

Упражнение «Я в будущем». Материалы: большие листы бумаги для рисования, цветные мелки, клей, ножницы, журналы.

Инструкция: Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала выполнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа. Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться?

Чем ты хочешь заниматься?
Где ты хочешь жить?
С какими людьми ты бы хотел быть вместе?
Какие вещи должны тебя окружать?
Как ты хочешь проводить свой досуг?
Как должно выглядеть твое рабочее место?

В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим коллаж своего напарника. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?
На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?
Какие ценности отражают мои мечты?
Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществляться?
Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?
Чья мечта о будущем мне понравилась?
Чья мечта о будущем сходна с моей?
Что бы я хотел еще сказать?

Упражнение «Каникулы с группой» Я хочу предложить упражнение, которое позволит вам дать волю собственной фантазии и, как в сказке, исполнить свои желания.

Я прошу вас лечь на пол на спину, головами к центру, как спицы в колесе.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Обратите внимание внутрь себя и выясните, что происходит в вашем теле. Удобно ли вы лежите? Попробуйте занять еще более удобное положение.

Чувствуете ли вы себя расслабленными? Если какая-либо часть вашего тела все же до сих пор напряжена, то попробуйте ее расслабить. Для этого сначала очень сильно напрягите ее, а потом расслабьте. Повторите это несколько раз.

Теперь обратите внимание на ваше дыхание. Как вы дышите? Ощутите, как воздух поступает в ваше тело через нос или через рот. Почувствуйте, как он течет через горло в грудь и в живот.

А теперь представьте себе, что дыхание накатывает и откатывает, словно плавные волны на берег моря, и что с каждым вдохом и выдохом напряжение покидает ваше тело. Почувствуйте, как вы все больше и больше расслабляетесь.

Я хотел бы пригласить вас в путешествие. Представьте себе, что мы вместе уезжаем на каникулы и что на нас не распространяются обыкновенные законы времени и пространства.

Мы можем за секунду оставить позади огромные расстояния; мы можем путешествовать в прошлое и в будущее, куда бы мы ни пожелали. Возможно все, что в обычной ситуации нереально. Важно, чтобы мы смогли насладиться всем нашим свободным временем и всегда оставались вместе. Тот, у кого есть идея насчет того, что бы он хотел сделать вместе с группой, может высказаться. Наши идеи и пожелания сольются в одно и дополнят друг друга так, что мы прекрасно проведем время. Я начну.

Я приглашаю вас усесться на мой большой ковер-самолет и подняться в воздух.

Я хочу с вами отыскать маленький необитаемый остров в южных морях.

Мы стоим под отбрасывающими густую тень пальмами на мягком белом песке южного пляжа, и я даю каждому из вас половинку кокоса со свежим кокосовым молочком.

Дайте группе пофантазировать, при этом позаботьтесь о том, чтобы все участвовали в этом вымышленном путешествии. Участников, хранящих молчание и не вовлекаемых другими, попытайтесь включить в беседу, занимаясь с ними в вашем вымышленном мире каким-то общим делом, прося у них чего-то, давая им что-то и т.д.

Когда вы заметите, что группа устала, объявите о начале обратного пути.

Время наших каникул приближается к завершению, и я хотел бы вместе с вами вернуться сюда. Я снова усаживаю вас на свой ковер-самолет и поднимаюсь вместе с вами в воздух.

Мы летим обратно. Вокруг нашего здания мы совершаем небольшой дополнительный круг. Ковер медленно опускается, и мы все опять здесь в этой комнате.

У вас еще есть минута на то, чтобы настроиться на возвращение своего сознания в будничные мир, в котором в полной мере действуют законы времени и пространства. Теперь откройте глаза, сядьте прямо и оглянитесь вокруг.

Как вам понравился наш совместный отдых?

Комментарий. Упражнение предполагает, что у участников налажены хорошие отношения между собой и с вами. Оно особенно подходит для вечерних занятий. Подведение итогов должно быть коротким, чтобы не разрушить эффект релаксации.

Упражнение «Уверенность» Я буду зачитывать по два утверждения. Вы их внимательно слушаете, после чего записываете и подчеркиваете наиболее, по вашему мнению, верное.

1. Я могу совершить ошибку. 1. Я уверен(а), что в любом деле ошибки неизбежны. Я их исправлю.

2. Кому-то может не понравиться то, что я делаю. 2 Я уверен(а), что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. Ничего страшного в этом нет. Люди все разные, всем не угодишь.

3. Меня будут критиковать. 3 Всегда найдется кто-то, кто будет меня критиковать. Я действительно несовершенен(на). Но критика полезна.

4. Они подумают, что я выскочка. 4. Первому часто тяжело. Но быть первым – значит быть победителем.

5. Я ей (ему) не понравлюсь. 5. Конечно, я не лучший(ая) в мире, но у меня много достоинств. Я встречу тех, кто будет меня ценить.

6. Она (он) может меня бросить. 6. Кто-то бросает, а кто-то находит. Значит, я встречу кого-то лучше. Затем следует обсуждение

Рефлексия

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

Занятие 17.

Цель: развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Упражнение «Похожие состояния»

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?

Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и

другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?

Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Упражнение «Заполнение дневника чувств»

В качестве домашнего задания на время проведения коррекционной программы участникам предлагается вести личные дневники чувств, в которых необходимо отмечать все значимые события и свои реакции на них.

Упражнение «Психологическая скульптура»

Участникам тренинга предлагается в статике и в динамике изобразить разные эмоции, например, радость, испуг, тоску, восторг и т.д. После упражнения необходим обмен чувствами.

Рефлексия

Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 18.

Цель: развитие позитивного самоотношения, самопринятия, снижение тревожности.

Упражнение «Я и мои чувства»

Каждому из участников необходимо ответить на следующие вопросы:

Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, неdestructивным способом выражать свои чувства? Как именно?

Упражнение «Рисунок настроения»

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»

Каждый участник путем жеребьевки выбирает себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, повар и т.д. Один участник в микрогруппе – наблюдатель. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает терять высоту и падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове. После завершения дискуссии происходит оценка работы группы: Наблюдатель докладывает, что он заметил в ходе дискуссии:

Использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии

Умение выслушивать друг друга

Авторитарное давление

Сдача без борьбы, тактика ухода от активных действий.

Рефлексия

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

Занятие 19.

Цель: снижение тревожности, формирование жизнестойкости.

Упражнение «Изменить – Избежать – Принять»

Изменить – Избежать – Принять. Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант. Обсуждение результатов и шеринг обязательны.

Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных неудачах. Остальные участники находят положительные стороны ситуации и озвучивают ее говорящему.

Упражнение «Живые руки»

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Рефлексия

Наше занятие подошло к концу. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать, не откладывайте свое решение на завтра, действуйте здесь и теперь.

Занятие 20.

Цель: повышение адаптационного потенциала личности.

Упражнение «Проблема – задача».

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных проблемах. Остальные участники помогают выделить основные задачи решения и озвучивают говорящему.

Упражнение «Мое мнение»

Выполняется в парах.

Шаги:

Расскажите человеку о своей точке зрения, касаясь какой-либо темы.

Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что бы хотели изменить.

Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным.

Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один (конструктивный).

Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

Упражнение «Переговоры»

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение – в парах. Шеринг после упражнения обязателен. Предлагаемые шаги:

Решите, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях.

Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме.

Спросите собеседника, что он думает о проблеме.

Выслушайте внимательно его ответ.

Подумайте, почему другой человек может выбрать этот путь

Предложите компромисс.

Рефлексия

Работа в кругу. Участники дарят вербальные необычные подарки кому захотят из группы.

Занятие 21.

Цель: обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Ладонки удачи»

Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Упражнение «Отдых у реки»

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая – душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик – белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

Рефлексия

Сидя по кругу, участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Занятие 22.

Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения.

Упражнение «Все мы»

Это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого сказать об вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11».

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Упражнение «Паутина проблем». Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками. По поводу каждой причины надо опять спросить «почему». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечению времени каждая команда представляет сою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Рефлексия

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

Занятие 23.

Цель: формирование позитивного самоотношения, снижение тревожности.

Упражнение «Самый-самый»

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте и расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый –самый высокий, веселый, находчивый... В заключение аплодисменты самым-самым.

Упражнение «Мое качество»

Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобней, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице?

Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение «Уступки»

Известно, что отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Рефлексия

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему

Занятие 24.

Цель: обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, формирование уверенности в себе.

Упражнение «Мое поведение»

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда не уверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на вторую руку куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение «Сила слова»

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение «Круг уверенности»

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которыми восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для чего нет разницы между

реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Рефлексия

Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 25.

Цель: формирование уверенности в себе, обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Я хозяин»

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организую так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом помещении хозяином.

Упражнение «Оратор на 15 секунд»

Каждому участнику предоставляется 15 секунд на импровизированной сцене. За это время необходимо себя представить, заявить о себе так, чтобы все запомнили. Можно петь, танцевать, показать акробатический номер, что-нибудь рассказать, красиво помолчать. В то время, когда участник себя представляет, все внимательно слушают, а по истечении 15 секунд начинают аплодировать. Ведущий следит за временем, только по его команде, через 15 секунд, группа аплодирует, даже если человек еще не закончил свое представление или наоборот, успел за 5-10 секунд. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение «Путешествие к озеру»

Сегодня мы будем учиться выработать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох-выдох, вдох- выдох, вдох- выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Музыкальная пауза...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твоё здоровье – и физическое, и эмоциональное – зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию!

Ты видишь образ луны, отражающейся в глади воды безбрежного лесного озера.

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела. Твое горячее тело погружается в прохладную воду, а зыбь

теней и свет луны дрожит на моих плечах и лице. Я чувствую, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, как будто она давно меня любила.

Она была вся как бы тончайшей душой этой реки – вся струящаяся, вся трепещущая, вся состоящая из прохлады и света, нежности, из радости и любви. И когда после долгого пребывания моего тела в прохладе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так омыто так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения...

Музыкальная пауза...

Лесное озеро. Утром на берегу туман окончательно рассеялся под лучами солнца. Капли росы, сохранившиеся от утренней росы, разноцветно переливались на травинках, падали и выходили паром с веток сосен, наполнявших воздух хвойным благоуханьем. Утро вступало в свой зенит...

Я всегда с радостью встречаю утро каждого дня... Утро несет надежды. Утро ободряет. Утро – это твое маленькое «завтра». Это твоя еще несбывшаяся радость. Утро всегда обещает. Утро зовет в жизнь. Утро приносит мечты, надежды.

Утро сообщает, что ты жив, здоров и можешь с новой силой реализовать себя в делах, в дружбе, в согласии с близкими. Утро – это продолжение жизни с новой силой.

- Я с радостью встречаю утро каждого дня!
- Я хочу быть добрым и мудрым!
- Я хочу быть спокойным и уверенным!
- Я хочу научиться беречь себя и оберегать других.
- Я хочу и могу быть сдержанным и спокойным!
- Я хочу нравиться людям!

Перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь». Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза и возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию....

Рефлексия

Пройти по кругу, предоставляя каждому участнику возможность закончить предложения:

«Самым хорошим за сегодняшний день было...»

«Новой идеей сегодня для меня стало...»

«Я надеюсь на то, что...»

Занятие 26.

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции, снижение тревожности, повышение адаптационного потенциала личности.

Упражнение «Листок за спиной»

Каждому интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза». У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотив к спине. Посмотрите друг на друга, какие лица вас привлекают, к какому человеку вам хотелось бы подойти, готовы ли вы быть искренними. Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие вы? Вперед, вы можете двигаться! Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И потому дети такие прекрасные психологи. Обсуждение

Упражнение «Твое настроение»

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: жизнерадостный человек, хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но...взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям, но с другой стороны, постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Чувствую- себя- хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя –хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Рефлексия

Пусть каждый участник закончит фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...» Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

Занятие 27.

Цель: формирование позитивного самоотношения.

Упражнение «Преодоление»

Жизнь – это борьба, эту формулу, вы слышали много раз, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. Выслушаем всех и уделим внимание способам преодоления препятствий, мы составим общий список и назовем его «Преодоление», у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Упражнение «Орех»

Участникам демонстрируется емкость с грецкими орехами и задается вопрос: «Чем эти орехи отличаются друг от друга?» Обычно ответы одинаковые 6 «Ничем, линии разные, размерами». После этого каждый берет себе орех и рассматривает его в течение нескольких минут, стараясь запомнить. Затем орехи собираются обратно в емкость и перемешиваются. После этого всем предлагается найти свой орех. Когда каждый найдет свой орех, необходимо спросить, по каким признакам они его нашли. В конце спросить, в каких ситуациях мы начинаем замечать, ценить что-то или кого-то. Обратит внимание на то, что в любом орехе (человеке) есть свое ядрышко, свои особенности, которые делают орех (человека) уникальным, непохожим на других, помогают найти именно этот орех (человека) среди таких же, ничем не отличающихся друг от друга орехов (людей). Орехи

дарятся участникам в знак неповторимости.

Упражнение «Чемодан»

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать» ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь скоро расставание и нужно помочь ему в дальнейшей жизни). В чемодан складывается то, что по мнению группы, поможет человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Можно на листе бумаги записать все положительные и отрицательные качества, названные группой. Только после прямого голосования оно вписывается в лист. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи. Для хорошего чемодана нужно не менее по 5-7 качеств. Затем участнику, который выходил, зачитывается и передается список чемодана. У него есть право задать любой вопрос, если что-то непонятно. Далее выходит следующий и т.д., пока все члены группы не получат свой чемодан.

Рефлексия

Занятие 28.

Цель: формирование позитивного восприятия будущего, формирование осмысленного отношения к планированию собственного жизненного пути.

Упражнение «Жизненные ценности»

Что для вас самое главное в жизни? (отметьте три варианта)

- 1) Здоровье
- 2) Материальная обеспеченность
- 3) Возможность заниматься творчеством
- 4) Благополучие семьи и близких
- 5) Карьерный рост
- 6) Возможность помогать людям
- 7) Слава
- 8) Отдых и развлечения

Какие из этих ценностей вы считаете труднодостижимыми? (укажите три варианта)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Довольны ли вы тем, как складывается ваша жизнь?

- 1) Да, вполне
- 2) Не совсем
- 3) Меня не устраивает моя жизнь

В чем вы видите причину своих успехов и неудач?

- 1) Это – стечение обстоятельств
- 2) Это – результат чужих действий, которые от меня не зависят
- 3) Причина – в моих собственных поступках и чертах характера

Обсуждение результатов.

Упражнение «Жизненный путь»

Инструкция: участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?..»

Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников,

проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2 – А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35 — 50 минут, потом проводится их презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 — 5 минут на человека).

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, отмеченное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность? Появился ли повод задуматься, какие события являются наиболее важными, и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Рефлексия

«Я ценю себя за то...». Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. - Екатеринбург: «Деловая книга», 1998. - 368 с.
2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн. - СПб.: Питер, 2017. - 271 с.
3. Бадьина, Н.П. Психологическая коррекция в системе практической деятельности педагога-психолога: Сборник дидактических материалов / Н.П. Бадьина. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2007. – 27 с.
4. Вербовая, Н.В. Тренинг социального действия: Методическое пособие / Н.В. Вербовая, В.Е. Осипенко. – Калининград: Центр, 2006. –80 с.
5. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум / Т.Г. Григорьева. - М.: Совершенство, 1997. - 116 с.
6. Дзен, Н.В.Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Дзен, Ю.В. Пахомов. М.: Наука, 1999. -272 с.
7. Крюкова, М.А. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие / М.А. Крюкова, Т.И. Никитина, Ю.С. Сергеева. - М.:НЦ ЭНАС, 2001. - 64 с.
8. Марина, Е.И. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. – Красноярск: СибГТУ, 2009, – 152 с.
9. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов / авторы-сост. : О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Садовская Т.А, Сунцова А.А., Беляк Н.В.– Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168с.

10. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.

11. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность. Сильные стороны. Отношение к телу / Пер с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216 с.

Сводная таблица общих показателей по методикам (первичная диагностика)

Результаты изучения личностной тревожности «Шкала тревожности» (Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)		
1	20	низкая
2	31	умеренная
3	46	высокая
4	22	низкая
5	24	низкая
6	47	высокая
7	32	умеренная
8	26	низкая
9	25	низкая
10	48	высокая
11	33	умеренная
12	46	высокая
13	23	низкая
14	47	высокая
15	35	умеренная
16	22	низкая
17	28	низкая
18	35	умеренная
19	25	низкая
20	26	низкая
21	25	низкая
22	48	высокая
23	31	умеренная
24	49	высокая
25	27	низкая
26	49	высокая
27	31	умеренная
28	48	высокая
29	24	низкая
30	48	высокая
31	33	умеренная
32	29	низкая
33	47	высокая
34	33	умеренная
35	28	низкая
36	47	высокая
37	21	низкая
38	32	умеренная
39	34	умеренная
40	46	высокая
41	19	низкая
42	35	умеренная
43	18	низкая
44	47	высокая
45	19	низкая

46	19	низкая
47	21	низкая
48	36	умеренная
49	31	умеренная
50	36	умеренная
51	22	низкая
52	48	высокая
53	33	умеренная
54	48	высокая
55	25	низкая
56	38	умеренная
57	37	умеренная
58	25	низкая
59	48	высокая
60	47	высокая
61	27	низкая
62	47	высокая
63	26	низкая
64	47	высокая
65	48	высокая
66	21	низкая
67	48	высокая
68	48	высокая
69	20	низкая
70	48	высокая

Результаты исследования школьной тревожности методика «Диагностика уровня школьной тревожности» Б.Н. Филлипа.								
шкалы	общая тревожность в школе	переживание социального стресса	фрустрация потребности в достижении успеха	страх самовыражения	страх ситуаций проверки знаний	страх не соответствовать ожиданиям окружающих	низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	проблемы и страхи в отношениях с учителями
подростки с высоким уровнем тревожности								
1	13	8	6	5	3	4	4	7
2	15	8	7	4	4	4	5	7
3	13	9	7	4	4	3	3	8
4	16	9	5	4	6	3	5	5
5	13	6	6	3	5	3	5	6
6	15	8	6	5	5	4	4	6
7	13	8	6	5	5	4	4	6
8	13	6	5	5	4	3	3	5
9	13	7	5	5	5	4	4	5
10	13	7	5	4	4	4	4	5
11	13	8	5	4	4	4	4	8
12	14	8	5	4	4	4	4	6
13	14	6	6	4	4	4	3	6
14	13	6	7	4	4	3	4	5
15	15	9	7	3	5	3	3	7
ср. зн.	13,7	7,5	5,8	4,2	4,4	3,6	3,9	6,1
подростки с умеренным уровнем тревожности								
1	7	5	5	2	2	2	2	5
2	7	4	4	2	2	2	2	5
3	8	5	5	2	3	3	3	3
4	8	6	4	2	2	2	2	5
5	6	5	5	2	2	2	2	5
6	6	5	5	1	1	1	4	4
7	6	5	5	3	3	3	3	4
8	5	6	4	3	3	3	3	3
9	5	5	5	3	3	3	3	4
10	5	4	4	3	4	4	4	3
11	8	4	4	2	4	4	4	4
12	8	4	4	2	3	3	3	4
13	6	6	6	2	4	4	4	3
14	8	4	4	3	4	4	4	4
15	7	5	5	1	3	3	3	3
16	5	5	5	1	3	3	3	3
17	6	5	5	1	3	3	3	5

18	7	4	4	1	4	4	4	4
19	6	5	5	1	1	1	4	4
20	8	5	5	3	3	3	3	4
21	5	6	4	3	3	3	3	4
22	5	5	5	3	3	3	3	4
23	5	4	4	3	4	4	2	3
24	8	4	4	2	4	4	4	4
ср. 3H	6,4	4,8	4,6	2,1	2,9	2,9	3,1	3,9

Результаты исследования суицидального риска «Опросник суицидального риска» (Т.Н. Разуваева)									
шкалы	демонстративность	аффективность	уникальность	несостоятельность	социальный пессимизм	слом культурных барьеров	максимализм	временная перспектива	антисуицидальный фактор
подростки с высоким уровнем тревожности									
1	3,6	4,4	2,4	4,5	4	2,3	3,2	4,4	3,2
2	3,6	3,3	4,8	4,5	4	2,3	3,2	3,3	3,2
3	2,4	3,3	2,4	4,5	4	0	3,2	3,3	3,2
4	3,6	4,4	1,2	4,5	2	2,3	3,2	3,3	3,2
5	2,4	5,5	2,4	3	4	0	0	4,4	3,2
6	2,4	3,3	2,4	4,5	2	2,3	3,2	3,3	3,2
7	4,8	3,3	1,2	3	2	0	3,2	3,3	3,2
8	3,6	4,4	3,6	6	3	2,3	3,2	4,4	3,2
9	2,4	3,3	2,4	6	2	0	3,2	3,3	6,4
10	3,6	4,4	2,4	4,5	3	0	3,2	2,2	3,2
11	2,4	4,4	4,8	6	5	2,3	3,2	4,4	3,2
12	3,6	4,4	3,6	4,5	4	2,3	3,2	3,3	3,2
13	4,8	3,3	4,8	4,5	4	2,3	3,2	3,3	3,2
14	2,4	4,4	3,6	4,5	5	2,3	3,2	3,3	3,2
15	4,8	3,3	4,8	4,5	5	2,3	3,2	3,3	3,2
ср.зн.	3,3	3,9	3,1	4,6	3,5	1,5	2,9	3,5	3,3
подростки с умеренным уровнем тревожности									
1	4,8	1,1	4,8	4,5	4	2,3	3,2	1,1	3,2
2	2,4	3,3	2,4	1,5	3	2,3	3,2	3,3	6,4
3	2,4	1,1	2,4	3	2	2,3	3,2	1,1	3,2
4	2,4	4,4	2,4	3	2	2,3	3,2	4,4	3,2
5	1,2	3,3	2,4	3	4	0	0	3,3	3,2
6	4,8	3,3	4,8	4,5	3	2,3	0	3,3	3,2
7	4,8	1,1	1,2	3	3	0	3,2	1,1	3,2
8	2,4	4,4	2,4	3	4	2,3	3,2	3,3	6,4
9	2,4	3,3	2,4	1,5	2	2,3	0	3,3	3,2
10	2,4	1,1	4,8	4,5	3	2,3	3,2	4,4	3,2
11	2,4	1,1	2,4	4,5	2	2,3	3,2	1,1	3,2
12	3,6	2,2	3,6	4,5	2	2,3	3,2	2,2	3,2
13	2,4	1,1	2,4	4,5	2	2,3	3,2	1,1	3,2
14	4,8	4,4	4,8	4,5	2	2,3	3,2	2,2	6,4
15	4,8	2,2	2,4	1,5	3	2,3	3,2	2,2	3,2

16	4,8	3,3	4,8	1,5	2	0	3,2	3,3	3,2
17	2,4	3,3	4,8	1,5	2	0	3,2	3,3	6,4
18	2,4	3,3	2,4	3	2	2,3	3,2	2,2	6,4
19	4,8	1,1	4,8	3	2	0	3,2	1,1	3,2
20	2,4	4,4	2,4	3	2	2,3	3,2	3,3	3,2
21	2,4	3,3	2,4	1,5	2	2,3	3,2	3,3	3,2
22	2,4	4,4	4,8	3	3	2,3	3,2	4,4	3,2
23	2,4	1,1	2,4	4,5	2	2,3	3,2	1,1	3,2
24	3,6	1,1	3,6	3	2	2,3	3,2	1,1	3,2
ср.зн	3,1	2,6	3,2	3,1	2,5	1,8	2,8	2,5	3,8

Результаты исследования «Опросник суицидального поведения» (М.В. Горская)					
шкалы	тревожность	фрустрация	агрессия	ригидность	риск суицидального поведения
испытуемые					
подростки с высоким уровнем тревожности					
1	13	11	9	13	46
2	12	11	9	11	43
3	14	10	10	12	46
4	15	10	10	11	46
5	14	10	14	11	49
6	13	10	10	13	46
7	14	13	9	13	49
8	14	11	9	11	45
9	15	10	9	12	46
10	12	12	9	12	45
11	15	11	10	11	47
12	15	11	8	11	45
13	13	10	10	12	45
14	14	11	11	13	49
15	14	12	10	12	48
ср.зн.	13,8	10,8	9,8	11,8	46,2
подростки с умеренным уровнем тревожности					
1	7	6	8	8	29
2	8	7	10	7	32
3	6	6	10	8	30
4	6	6	8	8	28
5	8	8	8	8	32
6	6	7	10	7	30
7	8	7	7	7	29
8	8	7	10	7	32
9	7	6	9	8	30
10	7	8	9	8	32
11	7	7	10	7	31
12	7	7	10	7	31
13	6	8	9	8	31
14	9	6	9	8	32
15	7	6	9	7	29
16	8	7	10	7	32
17	6	8	9	8	31
18	7	6	9	7	29
19	7	7	10	8	32
20	8	6	9	8	31
21	6	7	7	8	28
22	9	7	7	7	30
23	6	8	8	8	30
24	8	6	9	6	29
ср.зн.	7,1	6,8	8,9	7,5	30,3

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви)												
шкалы	Отношение к матери	Отношение к отцу	Отношение к братьям, сестрам	Отношение к семье	Отношение к ровесникам	Отношение к учителям и школе	Отношение к людям в целом	Отношение к собственным способностям	Негативное переживание, страхи	Отношение к болезням	Мечты и планы на будущее	Суицидальные установки
подростки с высоким уровнем тревожности												
1	3	2	2	3	4	4	1	3	5	0	4	5
2	1	2	2	1	4	4	1	3	6	0	4	4
3	2	2	2	2	3	5	1	3	4	0	3	5
4	2	2	2	2	4	5	0	2	5	1	2	5
5	2	2	2	2	3	3	0	2	5	1	3	6
6	2	2	2	2	3	3	1	4	5	1	3	6
7	2	2	2	2	4	5	1	3	4	0	4	5
8	2	4	1	2	4	4	1	4	5	0	4	4
9	1	3	3	1	4	4	1	4	5	0	4	6
10	1	3	3	1	5	5	1	4	5	0	2	5
11	1	2	2	1	3	3	1	4	5	0	3	5
12	2	2	2	2	3	4	1	3	6	1	3	4
13	2	2	2	2	5	5	2	3	6	1	5	5
14	1	3	3	1	6	6	0	3	4	0	5	6
15	3	2	2	3	2	2	0	2	4	0	2	2
ср.зн.	1,8	2,3	2,1	1,8	3,8	4,1	0,8	3,1	4,9	0,3	3,4	4,8
подростки с умеренным уровнем тревожности												
1	2	2	3	2	1	4	0	1	2	1	1	2
2	3	3	3	1	2	3	1	1	4	1	1	3
3	3	3	3	1	1	3	1	1	2	0	1	2
4	3	4	1	1	1	4	0	1	2	0	1	3
5	2	2	4	2	1	2	0	2	2	0	1	2
6	2	2	2	2	1	2	0	1	2	1	1	1
7	3	2	2	3	2	2	0	2	2	1	2	2
8	2	4	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1
9	1	3	3	1	2	3	1	2	3	0	1	1
10	1	3	3	3	1	3	1	1	3	0	1	1
11	2	2	2	2	1	4	1	1	2	0	1	2
12	2	2	2	2	1	2	1	1	2	0	1	1
13	2	2	2	2	1	4	2	2	2	0	2	2
14	1	3	3	2	2	3	0	1	3	1	1	1
15	2	2	2	2	1	2	0	1	2	1	1	2
16	2	4	3	2	2	4	0	2	1	0	2	2
17	2	1	4	2	1	2	1	1	1	0	1	1

18	1	2	3	1	1	2	1	1	2	0	1	2
19	1	3	3	1	1	3	1	1	3	0	1	3
20	1	4	2	1	2	3	1	1	4	1	2	2
21	3	4	3	3	2	3	1	1	4	1	1	3
22	2	2	2	2	1	2	1	1	2	0	2	2
23	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	2
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
ср.зн.	1,9	2,5	2,4	1,8	1,3	2,7	0,7	1,2	2,1	0,4	1,2	1,9

Результаты статистической обработки данных

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.		
шкала	Статистика U Манна-Уитни	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	426,00	,027
Страх ситуации проверки знаний	286,00	,034
Страх самовыражения	306,00	,043
Переживание социального стресса	590,00	,019
Общая тревожность в школе	1026,00	,011
Методика «Опросник суицидального риска» (Т.Н. Разуваева)		
аффективность	358,00	,023
несостоятельность	424,00	,017
социальный пессимизм	382,00	,019
временная перспектива	367,00	,021
Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)		
тревожность	1092,00	,018
фрустрация	728,00	,024
ригидность	892,00	,015
риск суицидального поведения	1014,00	,002
Методика «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви) (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков)		
Отношение к ровесникам	473,00	,024
Отношение к учителям и школе	386,00	,034
Отношение к собственным способностям	356,00	,026
Негативное переживание, страхи	705,00	,019
Мечты и планы на будущее	422,00	,015
Суицидальные установки	627,00	,021

Сводная таблица общих показателей по методикам (контрольная диагностика)

Результаты изучения личностной тревожности «Шкала тревожности» (Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)		
1	32	умеренная
2	31	умеренная
3	46	высокая
4	32	умеренная
5	33	умеренная
6	47	высокая
7	32	умеренная
8	31	умеренная
9	33	умеренная
10	32	умеренная
11	33	умеренная
12	33	умеренная
13	31	умеренная
14	33	умеренная
15	35	умеренная

Результаты исследования школьной тревожности методика «Диагностика уровня школьной тревожности» Б.Н. Филлипса.								
шкалы	общая тревожность в школе	переживание социального стресса	фрустрация потребности в достижении успеха	страх самовыражения	страх ситуаций проверки знаний	страх не соответствовать ожиданиям окружающих	низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	9	5	5	2	4	2	2	4
2	10	6	4	4	2	2	2	3
3	8	7	5	2	3	3	3	3
4	11	6	4	2	2	2	2	3
5	8	5	5	2	2	2	2	3
6	9	5	5	3	4	3	4	4
7	8	5	5	3	3	3	3	4
8	8	6	4	3	3	3	4	3
9	11	5	5	4	3	3	3	4
10	11	6	4	4	4	3	4	4
11	10	6	4	2	4	4	4	4
12	10	6	4	2	3	3	3	4
13	8	6	6	4	4	4	4	3
14	9	7	4	3	4	4	4	4
15	10	5	5	3	3	3	3	3
ср. зн	9,3	5,7	4,6	2,8	3,2	2,9	3,1	3,5

Результаты исследования суицидального риска «Опросник суицидального риска» (Т.Н. Разуваева)									
шкалы	демонстративность	аффективность	уникальность	несостоятельность	социальный пессимизм	слом культурных барьеров	максимализм	временная перспектива	антисуицидальный фактор
1	4,8	1,1	4,8	4,5	4	2,3	3,2	1,1	3,2
2	2,4	3,3	2,4	1,5	3	2,3	3,2	3,3	6,4
3	2,4	1,1	2,4	3	2	2,3	3,2	1,1	3,2
4	2,4	4,4	2,4	3	2	2,3	3,2	4,4	3,2
5	1,2	3,3	2,4	3	4	0	0	3,3	3,2
6	4,8	3,3	4,8	4,5	3	2,3	3,2	3,3	3,2
7	4,8	1,1	1,2	3	3	0	3,2	1,1	3,2
8	2,4	4,4	2,4	3	4	2,3	3,2	3,3	6,4
9	2,4	3,3	2,4	1,5	2	2,3	0	3,3	3,2
10	2,4	1,1	4,8	4,5	3	2,3	3,2	4,4	3,2
11	2,4	1,1	2,4	4,5	2	2,3	3,2	1,1	3,2
12	3,6	4,4	3,6	4,5	2	2,3	3,2	2,2	3,2
13	2,4	1,1	2,4	4,5	2	2,3	3,2	1,1	3,2
14	4,8	4,4	4,8	4,5	2	2,3	3,2	2,2	6,4
15	4,8	2,2	2,4	1,5	3	2,3	3,2	2,2	3,2
ср.зн	3,1	2,6	3,2	3,1	2,5	1,8	2,8	2,5	3,8

Результаты исследования «Опросник суицидального поведения» (М.В. Горская)					
испытуемые	шкалы				риск суицидального поведения
	тревожность	фрустрация	агрессия	ригидность	
1	11	8	9	9	37
2	12	7	9	11	39
3	10	7	10	9	36
4	9	6	10	11	36
5	10	9	10	11	40
6	11	6	14	9	40
7	11	7	9	10	37
8	10	7	9	11	37
9	11	8	9	10	38
10	12	9	9	10	40
11	10	6	8	11	35
12	11	6	8	10	35
13	9	6	10	10	35

14	9	8	9	10	36
15	10	8	10	10	38
ср.зн.	10,4	7,2	9,5	10,1	37,2

Результаты исследования по методике «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви)													
шкалы	Отношение к матери	Отношение к отцу	Отношение к братьям, сестрам	Отношение к семье	Отношение к ровесникам	Отношение к учителям и школе	Отношение к людям в целом	Отношение к собственным способностям	Негативное переживание, страхи		Отношение к болезни	Мечты и планы на будущее	Суицидальные установки
1	3	2	2	3	1	3	0	2	4	0	3	3	
2	1	3	2	1	1	4	1	3	3	0	1	3	
3	2	2	3	2	1	3	1	3	3	0	2	4	
4	2	2	3	2	2	4	1	2	2	0	2	3	
5	2	2	2	2	2	3	0	2	3	1	2	3	
6	2	3	2	2	1	3	1	2	4	1	2	4	
7	2	2	2	2	2	3	0	3	3	0	2	2	
8	2	4	3	2	1	4	1	3	3	0	2	2	
9	1	3	3	1	3	4	1	2	4	0	1	3	
10	3	3	3	1	1	3	1	3	2	0	2	3	
11	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	2	4	
12	2	2	2	2	2	4	1	3	2	1	2	4	
13	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	4	
14	1	3	3	1	2	3	0	3	3	0	1	3	
15	3	2	2	3	1	4	0	2	3	0	3	4	
ср.зн.	1,9	2,5	2,4	1,8	1,5	3,4	0,7	2,5	2,9	0,3	1,9	3,2	

Результаты статистической обработки данных

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.		
шкала	Статистика U Манна-Уитни	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
Страх ситуации проверки знаний	357,00	,027
Страх самовыражения	364,00	,43
Переживание социального стресса	353,00	,17
Общая тревожность в школе	478,00	,31
Методика «Опросник суицидального риска» (Т.Н. Разуваева)		
аффективность	366,00	,033
несостоятельность	472,00	,017
временная перспектива	354,00	,026
Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)		
тревожность	366,00	,018
фрустрация	374,00	,026
риск суицидального поведения	432,00	,002
Методика «Незаконченные предложения» (Д. Сакс, С. Леви) (модифицированный вариант для выявления суицидальных намерений подростков)		
Отношение к ровесникам	502,00	,005
Негативное переживание, страхи	718,00	,024
Суицидальные установки	680,00	,004