

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Савицкая Юлия Хусаиновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие жизнестойкости подростков группы риска суицидального поведения

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой, руководитель
д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры социальной
педагогика и социальной работы Шик С.В.

Дата защиты _____

Обучающийся Савицкая Ю.Х.

(дата, подпись)

Оценка хорошо
(проставлено)

Красноярск
2019

Содержание	
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы исследования профилактики суицидального поведения подростков группы риска в общеобразовательном учреждении.....	6
1.1. Сущностно-содержательный анализ ключевых понятий исследования.....	6
1.2. Факторы и причины, способствующие возникновению риска суицидального поведения подростков.....	9
1.3 Педагогические условия формирования жизнестойкости	12
Вывод по Главе I.....	28
ГЛАВА II. Экспериментально-исследовательская работа: выявление группы риска суицидального поведения подростков и комплекс профилактических занятий, направленных на развитие жизнестойкости.....	30
2.1. Методы и организация исследования	30
2.2. Результаты экспериментального исследования по выявлению группы риска суицидального поведения подростков в констатирующем этапе.....	31
2.3. Комплекс профилактических занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости и позитивного отношения к жизни на формирующем этапе исследования.....	41
2.4. Результативность занятий по развитию жизнестойкости.....	47
2.5 Рекомендации участникам образовательного процесса.....	50
Вывод по Главе II.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность моей темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее пути в жизни. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств, всегда волнуют людей. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, Е.Ю. Коржова, Н.А. Логинова,)

Вопрос о жизнеспособности человека имеет большое практическое значение, поскольку устойчивость защищает человека от распада и расстройств личности, создает основу внутренней гармонии, полного психического здоровья и высокой работоспособности. Распад индивида понимается как утрата организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, дезинтеграция иерархии жизненных значений, ценностей, мотивов, целей. В настоящее время в государственной политике Российской Федерации приоритетные акценты расставлены в направлении охраны здоровья населения страны и, прежде всего, детей и подростков. Значительно способствует выполнению задач по улучшению этой ситуации быстрый рост новых здоровьесберегающих технологий. В то же время проблема предотвращения самоубийств среди подростков и молодежи является одной из тех, чья актуальность резко возросла в контексте социокультурного кризиса последних десятилетий. Уровень самоубийств в России в несколько раз выше, чем в среднем в мире. Количество самоубийств особенно быстро среди молодежи и молодежи.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения за последние 45 лет показатели распространения суицидов выросли на 60%. Высоким остается уровень самоубийств, среди подростков (16 случаев на сто тысяч человек, почти втрое больше, чем в других странах). Хуже всего ситуация обстоит в Сибири и на Дальнем Востоке: 30 самоубийств на сто тысяч населения. Данный показатель в полтора раза выше критического уровня, обозначенный ВОЗ. Причем больше

всего суицидов совершается на Алтае, в Туве, Бурятии, Чукотском и Ненецком автономных округах - 60 случаев на сто тысяч жителей.

Мысли о самоубийстве встречаются у 30% людей в возрасте от 14 до 24 лет, и, по мнению исследователей, в течение следующих 10 лет число самоубийств будет расти еще быстрее, особенно среди подростков в возрасте от 10 до 14 лет.

Таким образом, все вышеперечисленное доказывает глобальный характер этой проблемы для нашего общества.

Важны и идеи педагога А. В. Бернацкого о педагогической поддержке ребенка в условиях кризиса; доктор И.А. Сикорский, учитель А.Н. Острогорский о необходимости воспитания учителей и родителей в профилактике самоубийств.

Из последних современных отечественных ученых, занимающихся профилактикой суицидального поведения в подростковом возрасте, хотелось бы упомянуть В.А. Руженкова и В.В. Руженков, который в своей книге «Самоубийства студенческой молодежи (раннее выявление и профилактика)» изложил информацию о причинах и попытках самоубийства среди подростков и молодежи, а также о способах их предотвращения. Существующая в стране практика предотвращения суицидального поведения направлена главным образом на то, чтобы обратить внимание родителей и учащихся на проблему самоубийства, что вызывает чрезмерный интерес к этой теме и ставит под сомнение эффективность и безопасность такой профилактики.

Для предотвращения самоубийств очень важно вовремя оценить, увидеть и выявить косвенные признаки суицидального поведения. Поэтому многие исследователи-самоубийцы изучают этот вопрос подробно.

Таким образом, можно сказать, что накоплен значительный объем исследований по проблеме предотвращения суицидального поведения подростков, однако, к сожалению, можно отметить, что единая концепция суицидального поведения и его профилактика на государственном уровне

еще не разработан; не существует единой лицензионной программы по предотвращению суицидального поведения подростков, не только для центров социальной реабилитации несовершеннолетних, но и для

системы образования или здравоохранения в целом. Кроме того, высокий уровень суицидального поведения в подростковом возрасте, существующий в мире и, в частности, в Российской Федерации, говорит о недостаточном знании этой проблемы и неэффективных профилактических мерах, применяемых в повседневной жизни общества в этой области.

Объект исследования: Профилактика суицидального поведения подростков в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: Жизнестойкость подростков группы риска суицидального поведения.

Гипотезой исследования является предположение о том, развитие жизнестойкости будет способствовать снижению риска возникновения суицидального поведения.

Цель: Выявить группу риска суицидального поведения и провести профилактические занятия, способствующие развитию жизнестойкости подростков.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были поставлены следующие задачи по главам:

- 1) Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- 2) Изучить методы и организацию исследования по выявлению подростков группы риска суицидального поведения.
- 3) Провести комплекс профилактических занятий по развитию жизнестойкости подростков группы риска и оценить их результат.
- 4) Разработать рекомендации участникам образовательного процесса.

Практическая значимость - материал может быть использован в образовательном учреждении с целью предупреждения возникновения суицидального поведения подростков.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 15 наименований и 7 приложений. Общий объем работы составляет 57 страницы.

Глава I. Теоретические основы исследования педагогической профилактики суицидального поведения подростков группы риска в общеобразовательном учреждении.

1.1. Сущностно-содержательный анализ ключевых понятий исследования.

Суицид (англ. suicide - самоубийство) - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания.

Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а также в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека. В то же время распространена точка зрения на суицид как на крайнюю точку в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения.[4,142]

Суицидальное поведение - различные формы активности людей, обусловленные желанием лишиться себя жизни и служить средством разрешения личного кризиса, возникшего, когда человек сталкивается с препятствием на пути удовлетворения своих важнейших потребностей. На фоне острого эмоционального состояния кризис достигает такой интенсивности, что человек не может найти правильный выход из этой ситуации. Он теряет смысл жизни.

Суть суицидального поведения

Обычно самоубийство рассматривается как феномен социально-психологической дезадаптации человека в условиях микросоциальных конфликтов.

Суицидальное поведение имеет внутренние и внешние формы своего проявления. Внутренние формы:

* витальные восприятия (то есть размышления об отсутствии ценности жизни)

* пассивные мысли о самоубийстве (идеи о его смерти при отсутствии явного намерения лишить себя жизни: «было бы хорошо умереть» и т. д.);

* суицидальные планы;

* суицидальные намерения.

Внешние формы:

* суицидальные высказывания;

* суицидальные попытки;

* совершенное самоубийство. [17165]

Суицидальные планы - более активная форма самоубийства. Тенденция к самоубийству растет в форме плана: размышления о путях, времени и месте самоубийства.

Суицидальные намерения появляются, когда к плану присоединяется волевой компонент - решение, готовность к прямому переходу к внешнему поведению.

Суицидальная попытка - это преднамеренное манипулирование средствами лишения себя жизни, которая не заканчивалась смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на то, чтобы лишить себя жизни или для других целей. Завершенное самоубийство смертельно.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется предубеждением. Его продолжительность может быть рассчитана в минутах (острый суицид) или в месяцах (хронический суицид). В случаях длительного самоубийства происходит развитие внутренних форм суицидального поведения.

При острых преукицидах последовательность не обнаруживается, и сразу можно наблюдать появление суицидальных планов и намерений. [19, 144]

Пресуицид включает в себя две фазы:

1. Фаза предрасположенности характеризуется исключительно высокой человеческой активностью (период поиска «точки опоры»), но эта деятельность не сопровождается суицидальными исполнительными действиями. Поскольку

варианты улучшения ситуации исчерпаны, идея о ее неразрешимости становится все сильнее. Самоубийца остро чувствует невыносимое существование и якобы заявляет об отсутствии желания жить, но мысли о самоубийстве блокируются защитными механизмами. Еще есть возможность помочь человеку, вывести его из тупика.

2. Фактически фаза самоубийства начинается, если самоубийство не нашло выхода из кризиса, не получило поддержки и продолжается до покушения на его жизнь. На этом этапе происходит углубление дезадаптации: у человека появляются мысли о самоубийстве, а потом и думают о методе самоубийства. На данном этапе усилия психолога и педагогов по предотвращению самоубийств, как правило, неэффективны. Необходимое вмешательство психиатра. [18,171]

Структура суицидального поведения:

- 1) социальные и ситуационные факторы;
- 2) личные факторы;
- 3) конфликт;
- 4) социально-психологическая дезадаптация;
- 5) крах ценностных установок (потеря смысла жизни);
- 6) провоцирующие факторы;
- 7) мотивационная готовность;
- 8) предрасполагающие внешние факторы;
- 9) самоубийство;
- 10) самоубийство.

Есть три основных признака надвигающегося самоубийства:

* скрытый гнев: скрыть гнев, выдавая за другие чувства, он направлен внутрь, похоронен, но его присутствие можно увидеть; тяжелая потеря; Ситуация не улучшается, никто не может помочь, нет надежды;

* человек охвачен чувством беспомощности;

* уход от жизни, из-за его чрезвычайной важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно продумать вещи и т. д. [9,108]

Методы самоубийства различны в разных культурах. Повешение является ведущим методом самоубийства во всем мире. В США около 60% всех самоубийств происходят с применением огнестрельного оружия. В Канаде, где оружие менее доступно, 30% самоубийств происходят с его использованием. Отравление, например, с использованием передозировки наркотиков, отмечается в Соединенных Штатах в 18% всех самоубийств. Исследователи предполагают, что небольшой процент от числа несчастных случаев со смертельным исходом с одной жертвой на самом деле являются самоубийствами. Только 15-25% людей, которые возлагают руки на себя, оставляют прощальные записки. [17, 172]

Вообще, суицид рассматривается, как социально-психологическая дезадаптация человека, в условиях микросоциального конфликта.

1.2. Факторы и причины, способствующие возникновению риска суицидального поведения подростков.

Чтобы определить возможности предотвращения суицидального поведения подростков, необходимо знание причин и факторов суицидального поведения.

А.А. Султанов, изучая причины суицидального поведения у практически здоровых подростков и юношей, выделил несколько основных групп факторов:

- 1) дезадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний;
- 2) конфликты в семье, чаще всего из-за отказа от системы ценностей старшего поколения;
- 3) алкоголизм и наркоз, как основа возникновения суицидальной ситуации и предпосылки ее быстрой реализации [15].

А.Г. Амбрумова с коллегами, обследовав детей, подростков и молодых людей с суицидальным поведением, определили причины самоубийств у лиц в возрасте до 18 лет: дисгармоничные семейные отношения, конфликты со сверстниками, алкоголизм, наркомания, токсикомания, болезни и объективные

физические недостатки, нежелательная беременность, материальные проблемы, фанатизм и рок-культура, объединенные причины, неопознанные причины.

А. Е. Личко в числе наиболее частых факторов самоубийств среди подростков приписывают: потерю любимого человека; состояние переутомления; раненая самооценка; разрушение защитных механизмов человека в результате употребления алкоголя, снотворных, психотропных и наркотических средств; отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство; различные формы страха, гнева и грусти по разным причинам. [16]

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко к внутриличностным факторам повышенного суицидального риска у подростков относятся:

- 1) акцентуация характера, преимущественно эпилептоидного и циклоидного типа;
- 2) снижение толерантности к эмоциональному стрессу;
- 3) неполноценность коммуникативной сферы;
- 4) неадекватность самооценки личных возможностей;
- 5) отсутствие или потеря отношения, определяющего жизненные ценности.

В подростковом возрасте депрессивные состояния способствуют возникновению суицидального поведения, которое проявляется иначе, чем у взрослых.

Таким образом, суицидальное поведение имеет сложный комплексный характер: оно проявляется в разных формах (внутренней и внешней), включает две фазы (предрасположительную и суицидальную), имеет свои особенности и способы проявления; Для каждого возраста характерны разные причины самоубийств. Также установлено, что суицидальное поведение представляет собой последовательный набор следующих этапов: под воздействием острых стрессовых ситуаций потенциальное самоубийство испытывает анти-витальные переживания («жизнь не имеет смысла», «вы не живете, вы существуете»), затем формируются пассивные мысли о самоубийстве, затем возникают мысли о самоубийстве (разработка плана суицидального поведения), затем возникают суицидальные намерения, затем следует попытка самоубийства.

Первичная профилактика суицидального поведения характеризуется его сосредоточиться на воспитании личности, способной адекватно реагировать на жизненные трудности, трансформироваться и в ситуации саморазвития; тот есть образование жизнеспособной и жизнеспособной личности. Из этого следует, что первичная профилактика может быть только педагогической. Но

При всех возможностях (более того, обязанности педагога) даже в учебных заведениях предотвращение суицидального поведения, как показывает анализ педагогического опыта, носит случайный характер, и профилактические меры начинают осуществляться с людьми которые уже показывают признаки глубокого суицидального стресса. То есть проводится вторичная профилактика девиантного поведения, хотя в школах, университетах и т. Д. Первичная профилактика возможна и необходима.

Но в профилактике суицидального поведения в общеобразовательном учреждении существуют определенные проблемы: неспособность руководителей образовательных учреждений изучить методы суицидальных рисков и, во-вторых, недостаточная разработка диагностических средств, подходящих для работы со студентами. Как описано в ее работе Книжникова С.В. Одной из причин самоубийств подростков являются педагогические ошибки. Их можно разделить на три группы. Первая группа связана с профессиональной непригодностью учителя и низким уровнем педагогических навыков: грубость, унижение студента, нарушение педагогического этикета, месть, запугивание. Вторая группа включает в себя: демонстрацию превосходства над учеником, безразличие к успехам в школе, предвзятость. Третья группа включает неправильное построение педагогических действий (неправильное обсуждение суицидальных действий).

На сегодняшний день педагогических исследований суицидального поведения и его профилактики мало. Но проделанная работа позволяет нам определить перспективы дальнейшего изучения потенциала педагогики в профилактике данной социальной патологии.

Предложено детским психиатром Е.М. Модель профилактики этого предполагает развитие компетентности учителей, родителей и учеников в раннем

распознавании и предотвращении суицидальных явлений. Благодаря ее работе возможна индивидуализация профилактического образования.

Н.М. Кий обрисовал в общих чертах превентивные функции самоубийств образовательных учреждений и особенности процесса педагогической профилактики самоубийств, среди подростков в условиях средней школы. М.И. Рожков, М.А. Ковальчук, И.В. Кузнецов и др. Выявлены необходимые условия профилактики подросткового суицидального поведения: строгое соблюдение педагогической этики; раннее выявление суицидального риска; нераскрытие суицидальных факторов в школьных группах; рассмотрение суицида как признака повышенного суицидального риска; формирование у учащихся таких понятий, как «цели и смысл жизни», а также индивидуальных методов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях; повышение стрессоустойчивости за счет психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению трудностей и т. д.

1.3. Педагогические условия развития жизнестойкости.

Педагогическая профилактика суицидального поведения заключается не в устранении его внешних причин, а в обучении человека, способного противостоять жизненным трудностям, превращая их в ситуации сознательного саморазвития, то есть в воспитание жизнеспособной личности.

Взаимосвязь устойчивости и суицидального поведения была обнаружена американскими психологами С. Кобасом и С. Мадди, которые определили устойчивость как систему отношений и навыков, позволяющих превратить стрессовую ситуацию в новые возможности развития. Исследователи наметили условия его формирования: стимулирование старших юношей к самостоятельному решению проблем, оказание поддержки только в самые трудные моменты, создание условий для развития когнитивных способностей, воображения и выработки адекватных суждений, наличие «жизнеспособных моделей для идентификации» в детстве.

Понятие «устойчивость» отражает, с точки зрения S. Muddy (1996), психологическую жизнеспособность и повышенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека. Понятие «выносливость» (англ. Сила, выносливость) или устойчивость используется в контексте проблемы преодоления стресса. Устойчивость подчеркивает отношения, которые побуждают человека трансформировать стрессовые жизненные события. Отношение человека к изменениям, а также его способность использовать имеющиеся внутренние ресурсы, которые помогают ему эффективно управлять, определяют, насколько человек способен справляться с трудностями и изменениями, с которыми он сталкивается каждый день, и теми, которые близки к экстремальным и экстрим. [1]

Исследования жизнеспособности проводятся как за рубежом, так и в нашей стране. Однако для России эта проблема является относительно новой. До сих пор не существует термина, полностью совпадающего с понятием жизнеспособности С. Мадди. [11]

Наиболее близкими к понятию жизнеспособности в отечественной психологии являются понятия: стилистические закономерности, субъективность, смысл жизни, творение жизни, жизнеспособность, личностно-ситуационное взаимодействие, самореализация личности, самоотношение и авторство жизни. (Таблица 1)

Автор	Определение	Компоненты
Д.А. Леонтьев (2002)	Жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой доления личностью нных обстоятельств, а, в чном счете, мерой доления личностью самой	Убеждения в готовности виться с ситуацией; интересы, ытость новому
Л.А. Александрова (2003)	Жизнестойкость – гральная способность, щая в основе адаптации ости	Блок общих способностей, рый включает в себя: основные остные установки, гственность, самосознание,

		<p>плект и смысл как вектор, низацию человеческой ельности; блокировать иальные способности, навыки преодоления различных типов аций и проблем, взаимодействия дьми, саморегуляции</p>
С.В. Книжникова (2005)	<p>Устойчивость личности - не столько система едений, сколько целостная остная характеристика, рая позволяет противостоять гивным воздействиям жающей среды, эффективно долевать жизненные ности, превращая их в ации развития</p>	<p>Основные компоненты: амальная семантическая ляция, адекватная самооценка, итые волевые качества, высокий ень социальной компетентности, итые коммуникативные навыки и обности</p>
Е.И. Рассказова (2005)	<p>Жизнестойкость – ресурс, авленный больше на ержание жизненных сил и вности, меньше на ержание сознания</p>	<p>Мотивационная направленность</p>
Р.И. Стецишин (2008)	<p>Жизнестойкость это остно-ментальный ресурс, рый формируется в процессе онификации и профессии ости и позволяет человеку огать профессии ивостоять развитию ессионала - личная ааптация</p>	<p>Контроль, предмет содержания ления, который проявляется в ретизации и непосредственном олнении плана действий; едоточиться на задаче. Сервис ошный мотивирующий тренд едеятельности.</p>
Т.В. Наливайко (2006)	<p>Жизнестойкость является олее распространенной гральной характеристикой</p>	<p>Лично значимые значения, отношение (психологический юмент), умение их реализовать,</p>

	века, которая представляет й модель жизненных словых ориентаций, отношения, стилевые ктеристики поведения, рая основана на ственных свойствах века, но является более альной	евые характеристики (компонент вности), природные свойства. ойчивость, основанная на торых естественных свойствах века, более ярко выражена как гративное качество для создания имых для жизни смыслов в и и их реализации в контексте альной ситуации»
С.А. Богомаз (2008)	Жизнестойкость следует матривать как системное ологическое свойство, икающее у человека в ьтате особой комбинации ядов и навыков, которые оляют ему превращать блемные ситуации в новые ожности	Особая комбинация установок и ков. Оптимизм, удовлетворение, эффективность
М.В. Логинова (2010)	Жизнестойкость – это ское структурированное венное воспитание, деляемое как ивающаяся система дений, которая обствует развитию вности управлять системой шленной сложности	Эмоциональная устойчивость, тичность, экстраверсия, нность к объектно- нтированному копированию.

Таким образом, в работах отечественных исследователей отмечается, что устойчивость личности заключается в:

- конкретный ресурс, потенциал (который может включать в себя различные психологические свойства), который может потребоваться ситуацией;
- это неотъемлемое психологическое свойство человека, развивающееся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями;

- комплексная способность к социально-психологической адаптации на основе динамики семантической саморегуляции.

В нашем исследовании термин «устойчивость» является предпочтительным, поскольку он этимологически предпочтителен для использования в контексте предотвращения самоубийств, он также соответствует критерию простоты - он безошибочно интерпретируется, его значение ясно для учащихся, родителей и учителей.

Чтобы подтвердить обратную зависимость устойчивости и предрасположенности к суицидальному поведению, мы провели сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнеспособной личности. Результаты приведены в таблице 2.

Табл.2

Сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности

<i>Характеристики «суицидальной» личности</i>	<i>Характеристики жизнестойкой личности</i>
<p>Низкий уровень развитости волевых качеств: слабый самоконтроль, неразвитые навыки целедостижения (Я. Силард, 1987; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; Н.В. Конончук, 1983 и др.)</p>	<p>Высокий уровень развитости волевых качеств (С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; В.К. Калинин, 1989)</p>
<p>Патология смысловой регуляции: деформация мотивация и постановка целей; структурная простота семантическая сфера; искажение идеи о смысле жизни, нестабильность ценности и цели в жизни; снижение контроля отношение к жизни</p>	<p>Оптимальная смысловая регуляция (И.П. Павлов, 1999; Д.А. Леонтьев, 2003; В. Франкл, 1979; С. Мадди, 1990; Е.С. Мазур, 1989)</p>

<p>(В. Франкл, 1979; И.П. Павлов, 1999; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, В.А. Тихоненко, 1978, 1986)</p>	
<p>Недостаточная социальная компетентность; разрушение когнитивных структур; неполноценность ориентации в реальной ситуации</p> <p>(А. Линаарс, 1988; А. Бек, 1990; Р. Марис, 1981; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986)</p>	<p>Развитая социальная компетентность; норма когнитивное развитие структуры; полезность ориентация в реальном ситуации</p> <p>(М. Тышкова, 1987; С. Миллер, 1989; В.И. Журавлев, 1976; С. Мадди, Д. Хошаба, Мадди, 1996)</p>
<p>Неадекватная самооценка</p> <p>(А. Бек, 1990; Шапиро, 1975; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, 1978; В.В. Нечипоренко, 1991; Ю.М. Антонян, 1995 и др.)</p>	<p>Адекватная самооценка</p> <p>(С. Кобаса, С. Мадди, 1979, 1990; О.С Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков, 2001; Г. Крайг, 2001)</p>
<p>Неблагополучная коммуникативная сфера:</p> <p>нарушения в системе контактов, затрудненность коммуникаций</p> <p>(А. Линаарс, 1988; А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко, 1978; И.В. Лазарева, 1999 и др.)</p>	<p>Благополучная коммуникативная сфера</p> <p>(У. Бауман, 1992; С. Мадди, 1990; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; А.Г. Маклаков, 2001; Г. Крайг, 2001)</p>
<p>Инфантильность: потребность в симбиотических отношениях, эмоциональная зависимость</p> <p>(Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986 и др.)</p>	<p>Самостоятельность</p> <p>(С. Мадди, Д. Хошаба-Мадди, 1996; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; Г. Крайг, 2001)</p>

<p>Непереносимость фрустрации <i>(А. Линаарс, 1988; Н.В. Конончук, 1983; А.Г. Амбрумова, А.Р. Ратинов, 1986; Н.И. Бережная, А.Г. Пасичный, 1988; М.В. Горская, 1994; Антонян, 1995 и др.)</i></p>	<p>Устойчивость к фрустрации <i>(М. Тышкова, 1987; П. Беккер, 1995; О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, 2002; М.Ф. Секач, Г.В. Михайлов, О.Д. Привалова, 2003; И.Н. Грызлова, 1984; А.Г. Маклаков, 2001 и др.)</i></p>
---	--

В таблице приведены симметрии характеристик людей, которые устойчивы и склонны к самоубийству. Таким образом, мы пришли к выводу, что жизнеспособность личности является неотъемлемой характеристикой личности, позволяющей ей противостоять негативным воздействиям окружающей среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, превращая их в ситуации развития.

Сравнительный анализ выявил составляющие жизнеспособности. Структура стабильности включает в себя оптимальную семантическую регуляцию личности, адекватную самооценку, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, а также развитые коммуникативные навыки и способности.

Устойчивость включает в себя три относительно автономных компонента: инклюзивность, контроль, принятие рисков. [5]

1. **Включенность** является важной характеристикой по отношению к себе и окружающему миру и характеру взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому мышлению и поведению. Это дает вам возможность чувствовать себя значительным и достаточно ценным, чтобы полноценно участвовать в решении жизненных проблем, несмотря на наличие стрессоров и изменений. Этот компонент также включает принятие безусловных обязательств, ведущих к идентификации с намерением совершить действие и его результат.

2. Контроль мотивирует поиск путей воздействия на результаты стрессовых изменений, а не впадает в состояние беспомощности и пассивности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным доминировать в обстоятельствах и сопротивляясь трудным моментам в жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают свою значимость и тем самым снижают травматический эффект. Обобщенная позиция субъекта целостной жизни определяет его восприятие любого стрессового события не как удар судьбы, а как влияние неконтролируемого

То, как человек реагирует на стресс с ярко выраженными показателями:

- с высоким уровнем включения - возрастает потребность в контакте с другими людьми;
- с высоким уровнем контроля - большие усилия, чтобы влиять на события, а не страдать от беспомощности;
- с высоким уровнем сложности - большое желание учиться на своем положительном и отрицательном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Чем более развита устойчивость, тем больше вероятность того, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо того чтобы их избегать и отрицать. Устойчивость больше связана не столько с оптимизмом, сколько с реализмом. Можно сказать, что устойчивость - это особая модель отношений и навыков, которые превращают изменения в возможности.

Жизненные навыки определяются как набор поведенческих навыков, которые обеспечивают способность к социально приемлемому поведению, позволяя человеку продуктивно взаимодействовать с другими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Выделяются следующие жизненные навыки (Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных):

Табл.3

Навыки	Общая характеристика
Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности	Способность знать свой характер, свои сильные и слабые стороны и желания. Они дают

	Способность адекватно оценить себя, свои возможности и возможности. Являются основой формирования самооценки
Навыки позитивного общения	Способность взаимодействовать с другими. Хотите установить и поддерживать дружеские отношения, хорошие семейные отношения
Навыки самооценки и понимания других	Умение адекватно оценивать себя и принимать других, осознавая возможность принимать людей такими, какие они есть. Они помогут вам правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе в тех случаях, когда людям нужна помощь и уход, например, тем, кто нуждается от поддержки других (людей с ограниченными возможностями, наркоманов во время лечения, больных СПИДом)
Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями	Осознание качества эмоций в себе и других, понимание того, как эмоции влияют на поведение. Способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей
Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях	Умение вести себя адекватно в стрессовых ситуациях. Знание источников стресса в жизни, влияние на человека
Навыки продуктивного взаимодействия	Умение конструктивно и цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Хотят с минимальным уровнем эмоциональных затрат достичь значительных результатов в процессе общения
Навыки самостоятельного принятия решений	Умение конструктивно и цивилизованно выстраивать отношения с другими людьми. Хотят с минимальным уровнем эмоциональных затрат достичь значительных результатов в процессе общения
Навыки работы с информацией	Умение объективно анализировать,

	ематизировать и умело использовать ормацию любого рода. Эти навыки оляют человеку быстро и свободно нтироваться в постоянно меняющейся енной ситуации.
Навыки творчества	Умение настраивать, творчески решать ичные задачи в любом виде деятельности, дя из собственного опыта и знаний, а также ормации об опыте, знаниях и достижениях их людей
Навыки решения проблемных ситуаций	Помогает справиться с проблемами. ение этим навыком дает человеку ожность грамотно и уверенно вести себя в ных ситуациях, последовательно и мудро одить к решению сложных жизненных блем и нестандартных ситуаций.

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категории устойчивости, поэтому важно понимать факторы и условия, влияющие на ее формирование:

1. Влияние социальной среды.

Исследования показали, что устойчивость не является врожденным качеством, а формируется на протяжении всей жизни (Е. Шаплавская, И. Плотка, 2009), а это означает, что наибольшая роль в этом процессе принадлежит обществу, а именно: семье и организации педагогической деятельности (учебный процесс).

Как сделал ЛС. Выготский, социальная ситуация развития оказывает решающее влияние на ребенка: влияние языка, система отношений со взрослыми и сверстниками. В более позднем возрасте процесс формирования образа мира зависит от социального контекста воспитания ребенка (А. Хоменко, 2011).

К. Вехерт считает, что ребенку необходимо определенное превышение положительного социального школьного опыта (создание определенных ситуаций успеха), рассматривая его как одно из условий формирования устойчивости.

Содействие ребенку в получении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей организации образования (педагогического состава) и родителей (И.А. Хоменко, 2011). Устойчивость может быть одним из таких ресурсов. [18]

К. Вехерт, в концепции, разделяющей «устойчивость» и «устойчивость», рассматривает первое как один из аспектов второго. Устойчивость является средством развития, формирования устойчивости, и поэтому ее можно рассматривать как основу в структуре устойчивой личности. В соответствии с

Д.А. Леонтьев, устойчивость - это основа для создания жизни, которую можно определить как деятельность человека по созданию собственной жизни. [20]

Существуют разные точки зрения на факторы, влияющие на формирование устойчивости, а также на параметры, по которым она измеряется, на чувствительные периоды ее формирования. Важно только одно - как влияют условия, в которых растет и учится подросток (методы воспитания и обучения, отношение к ребенку как «субъект-объект», характеристика опыта, приобретенного ребенком в различных видах деятельности и т. Д.)

2. Влияние культурной среды.

В развитии жизнестойкости человека роль культурной среды связана с созданием ценностей, идеалов, которые сначала оказывают внешнюю, а затем внутреннюю поддержку в решении жизненных проблем. Чтобы включить ценности и идеалы во внутреннюю поддержку человека, человек должен сначала иметь возможность присоединиться к ним, чтобы создать условия для полного развития его личности (С.Л. Рубинштейн, 2004).

Содержание культуры - идеалы, значения и ценности - наделяет нашу жизнь смыслом. Отчуждение (уход в себя) проявляется в неспособности признать

значения и ценности как возможности, которые существуют в реальных ситуациях (W. James, 1902).

Каждая культура наполнена образами, которые способны стать духовной поддержкой; В каждой культуре есть определенные традиции, которые дают ощущение стабильности людям, которые проникнуты этой культурой. Например, русская народная сказка является своего рода руководством к миру культурных ценностей и традиций, и в то же время своего рода руководством к действию, поскольку она содержит поведенческие паттерны, характерные для данной культуры .

М.А. Панфилова (2013) выделяет следующие условия формирования антисуицидального (упругого) поведения:

1. Среда обитания - вывоз из крупных городов, патриархальная деревня, образ жизни, сложившийся из поколения в поколение. Человеческое единство. Меньшая степень ориентации на потребление и перепроизводство товара.
2. Негативное отношение к антиобщественным группам и ситуациям. Безразличное и негативное отношение к алкоголю и наркотикам.
3. Адекватная самооценка, уровень стремления, самопринятие.
4. Самостоятельность, самостоятельность, умение помочь себе.
5. Поддержка семьи. Наличие его семьи, образование в полноценной, гармоничной, здоровой семье.
6. Коммуникативная компетентность. Наличие друзей, развитие навыков общения.
7. Возможность поделиться своим опытом с кем-то, доверительные отношения хотя бы с одним человеком.
8. Проявление тактильного контакта с близкими людьми (потребность в привязанности и пр.).
9. Терпимость и доброжелательность по отношению к другим (принятие других; отсутствие убеждений, жалоб, поиск виновных).

10. Умение находить компромиссные решения, а также средства для достижения позитивных перспектив для себя или с помощью других, профессионалов и литературы.

11. Жизнедеятельность (кроме гиперактивности); активность в деятельности, увлечения спортом, способность к физическим нагрузкам.

12. Умение работать, самоотдача, радость от собственных достижений, планирование на будущее.

13. Разнообразные увлечения, хобби, стремление развиваться, совершенствоваться и совершенствоваться.

14. Эмоциональная зрелость (способность к осознанию, вербализация эмоций); способность справляться с агрессией, с депрессивными состояниями; способность к психической саморегуляции (способность контролировать свои импульсы, спонтанные эмоциональные реакции).

15. Чувство юмора.

16. Стабильная моральная система (различие между понятиями «хорошо» и «плохо»).

17. Понятие самоубийства как табу на религиозной или любой другой основе.

18. Отличный аппетит, хороший сон, стремление к здоровому образу жизни (гигиена, исключение вредных для организма продуктов и т. Д.).

19. Аккуратность и эстетика во внешности.

20. Самоконтроль. Умение концентрироваться, быть внимательным.

Условия формирования жизнеспособности детей и подростков

Общие качества веселых детей:

1. Высокая адаптивность. Эти дети социально компетентны, они знают, как вести себя естественно, как в обществе, так и среди своих сверстников и взрослых. Иметь возможность находить других

2. Уверенность в себе. Трудности только поощряют их. Непредвиденные ситуации совсем не смущают.

3. Независимость. Люди живут своим разумом. Хотя они могут внимательно прислушиваться к советам взрослых, они не могут попасть под влияние.

4. Стремление к достижению. Желание продемонстрировать окружающим их высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, артистические и музыкальные способности. Успех приносит радость. На собственном опыте они убеждены, что могут изменить условия, в которых они находятся.

5. Ограниченные контакты. Дружеские и семейные связи не слишком обильны. Есть только несколько устойчивых и постоянных контактов с разными людьми. Небольшое количество соединений способствует их чувству безопасности, а также безопасности [24].

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей - это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и платформа «выравнивается» для будущего «создания смысла», когда парадоксально противоположные значения сосуществуют, время конгломерата значений, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно определяют природу дальнейшего «создания значения» [26].

Постепенно жизнеспособность личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, возникающих ценностей, которые являются основой для поддержания собственной стабильности в мире.

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть обеспечен психологическими средствами:

- развитие социальных навыков, создающих высокий уровень «я могу»;
- совместные действия со значимым взрослым для подростка [27];
- чувство «отстранения» от этого общества, от существующих форм

коллективности, «избегания внешнего функционирования, само углубления» является необходимой фазой развития лично

Процесс формирования жизнеспособности личности в подростковом и юношеском возрасте отражает самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание в подростковом возрасте включает в себя:

- самоанализ, конструктивность которого поможет подростку в проявлении его потенциала;

- отражение собственных чувств, предоставление подростку возможности более осознанно воспринимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно разрабатывать действия для достижения своих целей. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности и, как следствие, бездеятельности, бессмысленной активности или девиантных действий (автоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;

- желание совершенствоваться, имеет определенные образы, стимулы (идеальные образы героев фильмов или книг; общение с конкретными людьми; строгие социальные требования взрослых - выговоры, наказания; внутреннее состояние - «запасы души», «чувство доверия »).

В случае недостаточного развития смысловой сферы у подростка проявление жизнеспособности чата иногда связано с агрессивными действиями, поскольку.

В подростковом возрасте активируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости: активный поиск значимости их текущей жизни, развитие самооценки, основанной на сознательном размышлении, развитие отношений к различным жизненным ситуациям и отношений с их опыт в этих ситуациях.

Поведенческий аспект устойчивости связан с подростками, в основном с активно-агрессивными методами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям, а также является важным этапом социализации. У подростков способность человека противостоять внешним обстоятельствам основывается главным образом на «сильном» характере и проявляется в гипертимическом поведении. В процессе взросления связь между жизнеспособностью, спонтанностью и агрессивностью ослабевает [10]. Устранение агрессивного самоутверждения возможно благодаря вовлечению подростка в значительную деятельность, которая приносит ему чувство уверенности и снимает эмоциональное напряжение.

Формирование жизнеспособности подростков и молодых людей обязательно включает в себя развитие систем ценностей.

У подростков «бодрость», «воспитание», «рационализм», «смелость защищать свое мнение, взгляды», «твердая воля» выходят на уровень наиболее значимых ценностей - как некий культурный идеал восприятия жизнь.

Временная перспектива необходима молодому человеку для его самореализации (связанной с развитием мотивационной сферы). [25] У подростков содержание временной перспективы определяется несколькими факторами: индивидуальным желанием, желанием и ожиданием ближайшего окружения - родителей, сверстников [9]. У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, и возникает ощущение «укороченного будущего» [8].

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (непонимание близких, предательство друзей, одиночество, любовь), семантическая саморегуляция, связанная с возникновением чувств, все еще недостаточно развита, и подросткам трудно переоценить сложную конфликтную ситуацию, найти новую ценность во всем, что происходит.

Табл.4

Возможные особенности реагирования подростков на кризисную ситуацию

Симптомы	Помощь
Взгляд со стороны, стыд, вина, страх	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным	Помощь в осознании своих чувств, в осознании того, что способность переживать свой страх – признак взрослости; поощрение

	мания и поддержки в среде сверстников
Посттравматические срывы (употребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)	Помощь в понимании того, что такое срыв. Предупреждение попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
Отрицание трудностей, связанных с жизненными событиями	Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Отслеживание настроения
Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование личности	Связать изменения установок с влиянием сверстников

Вывод по Главе I

В этой главе мы рассмотрели теоретические основы исследования по предотвращению суицидального поведения подростков из группы риска в общеобразовательном учреждении.

Провели сущностно-содержательный анализ понятий исследования: суицид, суицидальное поведение, суицидальные мысли, суицидальные замыслы, суицидальные риски.

Выяснили, что суицидальное поведение имеет сложный комплексный характер: проявляется в разных формах (внутренней и внешней), включает две фазы (предиспозиционную и суицидальную), имеет свои признаки и способы проявления.

Рассмотрев факторы и причины возникновения суицидального поведения, нам удалось установить следующие этапы: под влиянием острых психотравмирующих ситуаций у потенциального суицидента возникают антивитаальные переживания («жизнь не имеет смысла», «не живешь, а

существуешь»), затем формируются пассивные суицидальные мысли, далее возникают суицидальные замыслы (разработка плана суицидального поступка), потом возникают суицидальные намерения, затем следует суицидальная попытка. Так же нами было выяснено, что большинство суицидов в общеобразовательном учреждении происходит из-за профессиональной непригодности педагогов.

Установили, что первичная профилактика суицидального поведения характеризуется ее направленностью на воспитание личности, способной адекватно реагировать на жизненные трудности, превращать и в ситуации саморазвития; то есть воспитание жизнеспособной и жизнестойкой личности. Из этого следует, что первичная профилактика может быть только педагогической. Нами было выяснено, что главными проблемами педагогической профилактики являются недостаточность диагностического инструментария, а так же некомпетентность педагогического состава в данном вопросе.

Рассмотрели условия формирования жизнестойкости к которым относятся: стимулирование старшими младших к самостоятельному разрешению проблем, оказание поддержки только в самые тяжелые моменты, создание условий для развития когнитивных способностей, воображения и выработки адекватных суждений, наличие у детей «жизнестойких моделей для идентификации». Для подтверждения обратной взаимосвязи жизнестойкости и предрасположенности к суицидальному поведению, нами проведен сравнительный анализ характеристик «суицидальной» и жизнестойкой личности. Таким образом, мы пришли к выводу, что жизнестойкость личности – это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Мы предположили, что с помощью профилактических занятий, которые будут направлены на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости и положительного отношения к жизни, нам удастся помочь избавиться подросткам от суицидальных замыслов, которые способствуют возникновению суицидального поведения.

Глава II . Экспериментально-исследовательская работа: выявление группы риска суицидального поведения подростков и комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости.

2.1 Методы и организация исследования.

Исследовательская база: МБОУ « Средняя школа № 81» г. Красноярск. В эксперименте принимали участие ученики 8б класса в количестве 20 человек их родители и учителя (участники образовательного процесса).

Цель: выявить риск возникновения суицидального поведения у подростков и разработать комплекс профилактических занятий, направленных на формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости, во избежание возникновения суицидального поведения.

Программа исследования:

1. Подбор методов исследования и проведение диагностики.

Констатирующий этап. Выявление группы риска суицидального поведения.

1)Методика « Неоконченные предложения по Беличевой С.А» (позволяет обнаружить негативные мысли у подростков)

2) Опросник суицидального риска Шмелевой А.Г. модификация Разуваевой Т.Н. (позволяет выяснить наличие факторов риска суицидального поведения, а так же их выраженность)

3) Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д. Леонтьева.(характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию)

4) Тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова , 1995г.

5) Сбор информации о подростках, которые вошли в группу риска по результатам диагностики. (Беседа с классным руководителем, беседа с подростками) Данный этап реализован с 3.12.2018 -8.02.2019г.

2. Формирующий этап.

А. Работа с учащимися. Комплекс занятий, направленных на формирование жизнестойкости и стрессоустойчивости, во избежание возникновения суицидального поведения.

Б. Работа с родителями. Родительское собрание, направленное на просвещение родителей в вопросах рисков суицидального поведения.

Данный этап реализован во время прохождения преддипломной практики (11.02-22.02.2019)

3. Контрольный этап. Беседа с подростками группы риска после комплекса профилактических занятий для оценки результативности комплекса занятий. Составление рекомендаций участникам образовательного процесса. Данный этап реализован с 4.03.2019 г.-11.03.2019г.

2.2 Результаты экспериментального исследования по выявлению группы риска суицидального поведения подростков в **констатирующем этапе.**

1)Методика неоконченных предложений по С.А. Беличевой. (Приложение 1)
Основа этого метода заключается в том, что, отвечая на первоначальный неоднозначный и неопределенный стимул, человек дает информацию о своей личности, то есть он проецирует свои черты на свои ответы. Большая личная свобода и богатство ответов также определяются минимумом осведомленности субъекта об истинной цели исследования и традиционными проективными методами принятия любого ответа без оценки того, является ли он правильным или неправильным.

Порядок проведения.

При написании человек получает лист бумаги и ручку или бланк с неполными предложениями. При использовании карточного или устного варианта представления начала предложений субъект записывает на листе бумаги только последнюю часть предложения - свой ответ; при использовании формы - ответ пишется непосредственно на форме рядом или под соответствующим началом

предложения. В случае устного исследования ответы по предмету записываются либо в письменной форме экспериментатором, либо с помощью магнитофона. Второе предпочтительнее, поскольку позволяет отслеживать ситуацию с опросом в целом.

Учащиеся проявили активное участие. Интересно то, что они выразили желание, чтобы результаты исследования не были известны их родителям. Среди опрошенных 20 человек особое внимание привлекли ответы школьников: Ребенок 1, в первом предложении написал: «Я боюсь одиночества», в четвертом: «Иногда мне хочется умереть». В седьмом вопросе: «Самое страшное для меня - смерть близких». Удивительно, что ребенок в таком возрасте рассуждает о смерти. Ребенок проживает с бабушкой. Родители проживают в другом городе. Хорошо общается со своими одноклассниками. Школу посещает регулярно. Успеваемость на среднем уровне(3,4 б)

Ребенок 2(девочка) в первом предложении пишет: «Я боюсь, что меня будут ругать», во втором предложении: «Иногда мне кажется, что все одноклассники против меня», в четвертом предложении: «Иногда мне хочется сбежать с уроков», в пятом предложении: «Когда я остаюсь один - мне скучно и страшно», в седьмом предложении: «Самое страшное для меня-что я останусь одна». Ребенок воспитывается в полной семье. Семья проживает в городе три года. С одноклассниками почти не общается. Сидит за партой одна. Проблем с посещаемостью и успеваемостью нет. Родители интересуются жизнью ребенка, посещают родительские собрания. В семье воспитывается еще трое детей, один из которых инвалид по зрению. Удивительно, что при таком составе семьи, ребенок боится одиночества.

Ребенок 3(мальчик) в первом предложении пишет: «Я боюсь умереть», во втором: «Иногда мне кажется, что я никому не нужен», в третьем: «Завтра я принесу скальпель», в четвертом: «Иногда мне хочется счастья», в пятом: «Когда я остаюсь один я плачу», в шестом: «Больше всего я хочу сжечь школу», в восьмом: «Больше всего в школе мне хочется сдохнуть». Так же у ребенка присутствует страх одиночества, нет ощущения счастья. Ребенок проживает в

семье с отцом и мачехой. Родная мама имеет другую семью, проживает в другом городе, с ребенком не общается с трех лет. Мачеху ребенок воспринимает, как родную маму. Успеваемость на среднем уровне(3,3б)

2) Опросник суицидального риска Шмелева А.Г. Модификация Разуваева Т.Н. (позволяет определить наличие факторов риска суицидального поведения, а также их тяжесть). Для предотвращения совершения попыток самоубийства была разработана анкета по риску самоубийства. Шмелев А. Впоследствии психолог Т.Н. Разуваева внесла коррективы в него. Эта анкета используется большим количеством специалистов, а также помогает предотвратить совершение попыток самоубийства. Он предназначен для старшеклассников, но на практике он также используется для пожилых людей. (Приложение 2)

Исследуемому предлагается к изучению бланк - опросник суицидального риска модификации Т.Н. Разуваевой. Это список из 29 утверждений. Если исследователь соглашается с любым из них, он ставит знак «». Соответственно, если он считает, что конкретное утверждение в вопроснике о суицидальном риске не относится к нему, он указывает знак «-». Для упрощения интерпретации результатов исследуемому предоставляется бланк, называемый регистрационной формой.

Существует несколько критериев, по которым оценивается результат. Каждый из них представлен отдельной шкалой. Их всего девять.

Демонстративность

12, 14, 20, 22, 27

Аффективность

1, 10, 20, 23, 28, 29

Уникальность

1, 12, 14, 22, 27

Несостоятельность

2, 3, 6, 7, 17

Социальный пессимизм

5, 11, 13, 15, 17, 22, 25

Слом культурных барьеров

8, 9, 18

Максимализм

4, 16

Временная перспектива

2, 3, 12, 24, 26, 27

Антисуицидальный фактор

19, 21

По каждому критерию специалист рассчитывает количество утверждений, на которые исследователь дал положительный ответ. Полученное значение умножается на соответствующий коэффициент. Анализ результатов, выявленных после заполнения анкеты по суицидальному риску, позволит эксперту сделать вывод, что у исследуемого лица есть какие-либо предварительные условия, указывающие на то, что он может совершить самоубийство. Кроме того, психолог может оценить степень серьезности факторов риска. Чем ближе полученное значение к максимально возможному значению, тем выше вероятность самоубийства.

Содержание шкал диагностических концепций

Демонстрация. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, обрести сочувствие и понимание. Субъект может вести себя так, как будто он действительно хочет совершить самоубийство. Однако это не что иное, как крик о помощи. Наиболее опасно сочетание демонстративной и эмоциональной жесткости. В этом случае субъект действительно склонен к самоубийству.

Аффективность. Превосходство эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на травмирующую ситуацию прямо эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

Уникальность. Исследователь считает, что его жизнь принципиально отличается от других. Если человек уверен, что он уникален, то он находит нетрадиционные ситуации вне травматических ситуаций. В частности,

самоубийство. Такие люди характеризуются неспособностью оценить как свой, так и чужой опыт.

Несостоятельность. Концепция негативного Я. Представление об их несостоятельности, некомпетентности, бесполезности, «выключении» мира. Эта подшкала может быть связана с представлениями о физическом, интеллектуальном, моральном и другом несоответствии. Неудача выражает внутрисубъективный радикал. Формула внешнего монолога - «Я плохой».

Социальный пессимизм. Негативная концепция мира. Восприятие мира как враждебного, несовместимого с восприятием нормальных или удовлетворительных человеческих отношений с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунктивным стилем причинной атрибуции. В отсутствие Я экстрапунктивность наблюдается по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и стандартов, которые оправдывают суицидальное поведение или даже делают его несколько привлекательным. Заимствование суицидального поведения из литературы и кино. В крайнем случае, обратное значение смерти и жизни. При отсутствии ярко выраженных пиков в других масштабах это может говорить только о «существовании смерти». Одной из возможных внутренних причин культа смерти является смысловая ориентация на любительскую деятельность, доведенную до патологического максимализма: «Исполнитель своей судьбы определяет конец своего существования».

Максимализм. Инфантильный максимализм систем ценностей. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-либо одной сфере жизни. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация сбоев.

Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть результатом сильного погружения в сложившуюся ситуацию, превращения чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудачи и неудачи в будущем.

Антисуицидальный фактор. Даже при высокой степени серьезности всех других факторов существует фактор, который устраняет глобальный риск самоубийства. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувства долга. Это идея о греховности самоубийства, его антиэстетичности, страхе перед болью и физическими страданиями. В каком-то смысле это показатель фактического уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

По результатам данной методики выявлены три ребенка, у которых присутствуют факторы суицидального риска. Данные представлены в таблице 1.

Фактор Суицидального риска	Макс. значение фактора	Ребенок 1.	Ребенок 2.	Ребенок 3.
Демонстративность	6	6		4,8
Аффективность	6,6	5,5	6,6	
Уникальность	6	4,8		4,8
Несостоятельность	7,5	7,5		6
Социальный пессимизм	6	4		
Слом культурных барьеров	6,9		6,9	
Максимализм	6,4	6,4		
Временная перспектива	6,6	6,6	4,4	
Антисуицидальный фактор	6,4	0	3,2	3,2

Таблица 1.

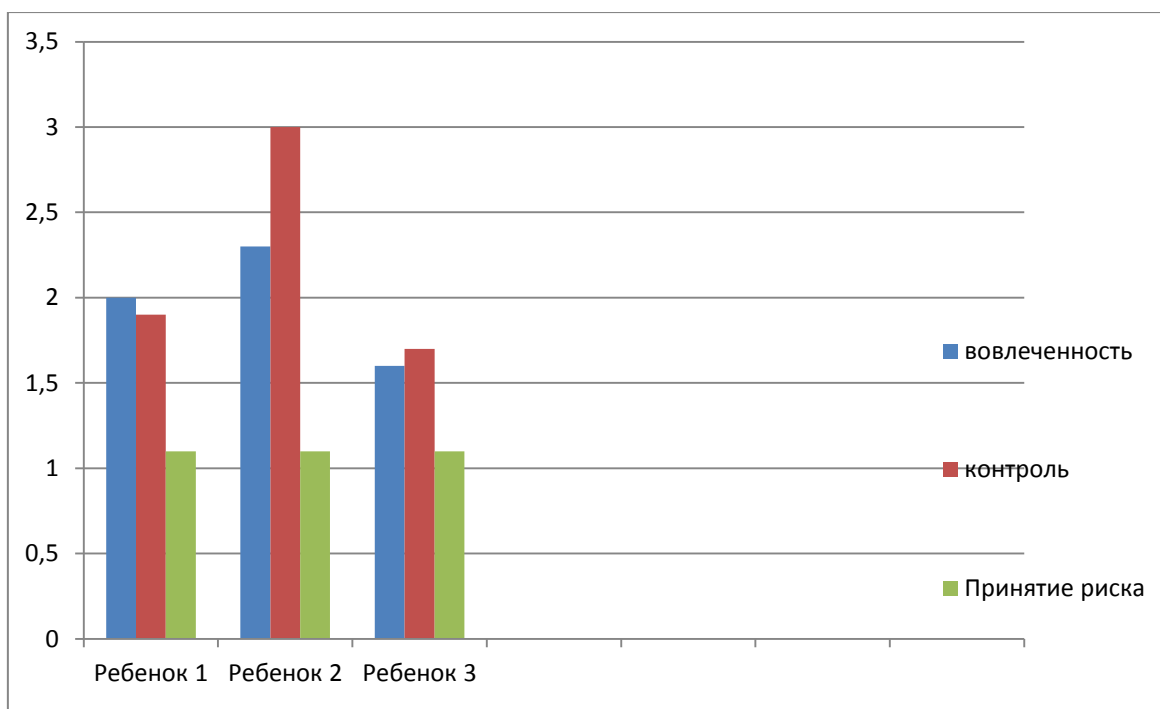
Из таблицы видно, что антисуицидальный фактор, который снимает глобальный суицидальный риск, даже при наличии других факторов, развит у двоих детей слабо, а у одного совершенно отсутствует.

3) Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д. Леонтьева (характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию). Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

(Приложение 3). Устойчивость(жизнестойкость) - это система убеждений о себе, о мире и отношениях с ним, которые позволяют человеку противостоять и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В той же ситуации человек с высокой сопротивляемостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Устойчивость включает в себя три относительно независимых компонента: участие, контроль, принятие риска. Концепция устойчивости похожа на концепцию «мужество быть», введенную П. Тиллихом в рамках экзистенциализма - тенденции в психологии, которая исходит из уникальности конкретной человеческой жизни, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная смелость подразумевает готовность «действовать вопреки» - несмотря на онтологическую тревогу, тревогу потери смысла жизни, несмотря на чувство «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно устойчивость позволяет человеку переносить неустрашимую тревогу, которая сопровождает выбор будущего (неопределенность).

Испытуемым предлагается прочитать утверждения (их 45) и выбрать тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает собственное мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Работать следует в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечать последовательно, не пропуская вопросов. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

Результаты исследования подростков представлены в диаграмме 1(компоненты жизнестойкости)

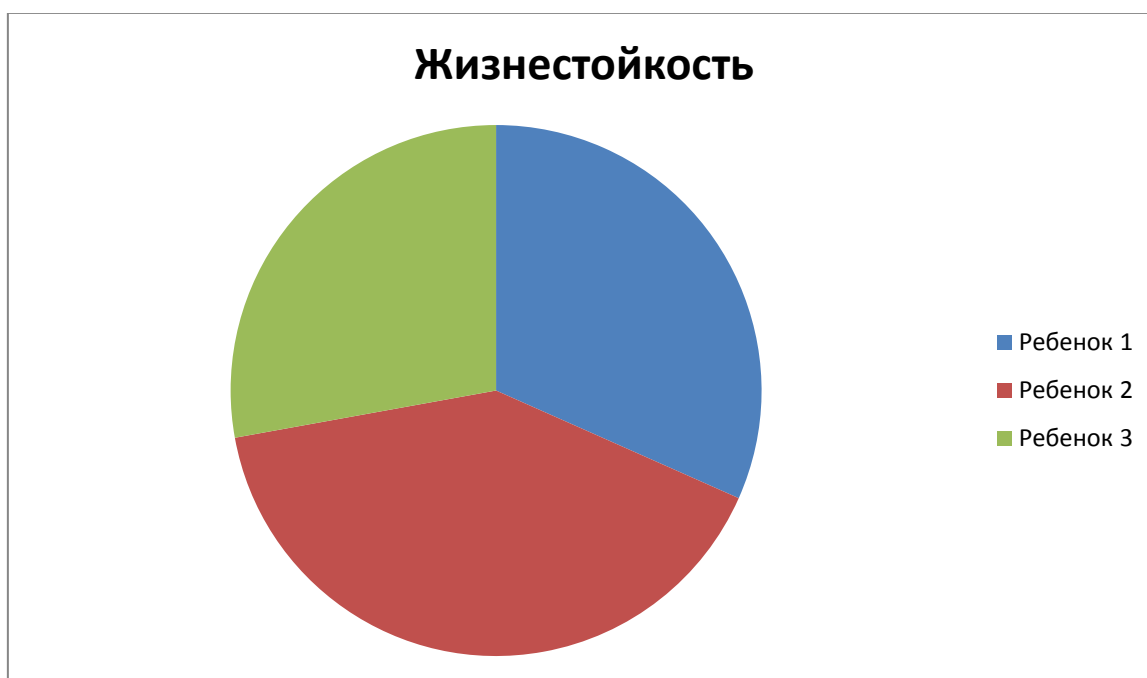


Среднее значение (норма) Вовлеченность: 2,9-4,6 б

Контроль: 2,1-3,7 б

Принятие риска 0,9-1,8

Общий бал жизнестойкости представлен в диаграмме 2. Ребенок 1: 5,0б;
Ребенок 2: 6,4б; Ребенок 3: 4,4б



Жизнестойкость (норма) 6,2-9,9 б

Из графиков видно, что у двоих подростков низкий уровень жизнестойкости, а так же ее компонентов, у одного ребенка уровень жизнестойкости в норме.

4) Тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, 1995г. (Приложение 4) Данный метод позволяет получить оценку уровня стрессоустойчивости. Испытуемому предлагается искренно отвечать на вопросы, для получения объективного результата исследования. В тесте 18 вопросов, на которые испытуемый выбирает варианты ответа: «редко», «иногда», «часто». Далее подсчитывается суммарное число баллов, которое было набрано, и определяется уровень стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число ов	Уровень стрессоустойчивости
51 -54	1 - очень низкий
53-50	2 - низкий
49-46	3 - ниже среднего
45-42	4 - чуть ниже среднего
41 -38	5 - средний
37-34	6 - чуть выше среднего
33-30	7 - выше среднего
29-26	8 - высокий
18-22	9 - очень высокий

В результате полученных данных выявлено, что у ребенка1

уровень стрессоустойчивости низкий(51 б), у ребенка2 чуть ниже среднего(42б), и у ребенка3 ниже среднего(47б).

5) Для сбора информации о подростках была проведена беседа с классным руководителем. По его словам, Ребенок1 проживает с бабушкой с первого класса. Все каникулы проводит у родителей. Родители проживают в районном центре. Хорошо общается со своими одноклассниками. Школу посещает регулярно. Успеваемость на среднем уровне(3,4 б). Из беседы с ребенком1 было выяснено, что мальчику, хотелось бы чаще видеться со своими родителями, на вопрос о смысле жизни- ребенок не смог дать конкретного ответа. У ребенка есть негативные мысли, ему кажется, что смерть может являться искуплением грехов. Он часто чувствует себя одиноким, досуг в основном он проводит за просмотром

сериалов, и компьютерными играми. Со слов мальчика, в семье у них материально сложное положение.

Ребенок 2 воспитывается в полной семье. Со слов классного руководителя, семья проживает в городе три года. С одноклассниками подросток почти не общается. Сидит за партой одна. Проблем с посещаемостью и успеваемостью нет. Родители интересуются жизнью ребенка, посещают родительские собрания. В семье воспитывается еще трое детей, один из которых инвалид по зрению. Удивительно, что при таком составе семьи, ребенок боится одиночества. Из беседы с ребенком было выяснено, что девочка много помогает родителям, так как является старшей в семье, на улицу почти не выходит, так как сильно загружена дома. Оба родителя в семье работают. И мало времени уделяют своим детям, тем более в семье ребенок инвалид, соответственно он занимает большее внимание своих родителей. У девочки не так давно умерла бабушка от рака крови. Ребенок переживает по этому поводу, так как с бабушкой подросток мог обсудить свои тайные переживания.

Ребенок 3. Присутствует страх одиночества, нет ощущения счастья. Ребенок проживает в семье с отцом и мачехой. Родная мама имеет другую семью, проживает в другом городе, с ребенком не общается с трех лет. Мачеху ребенок воспринимает, как родную маму. Успеваемость на среднем уровне(3,3б)

Сложность в беседе с детьми заключается в том, что они не очень охотно идут на личный контакт. Подростки не хотят, чтобы их родители знали о результатах исследования. Присутствует стеснение, скрытность. Педагоги так же неохотно обсуждают тему суицида, так как эта тема сложная малоизучена, и обсуждать ее с подростками нужно очень осторожно, чтобы не превратить профилактику в пропаганду суицида.

Вывод: На констатирующем этапе, с помощью подобранных методик, нам удалось выявить у подростков риски суицидального поведения. Из 20 человек, троих подростков можно отнести в группу риска. У двоих из троих подростков низкий уровень жизнестойкости, так же стрессоустойчивость либо низкая, либо на среднем уровне. У подростков присутствуют следующие факторы

суицидального риска: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, максимализм, временная перспектива на фоне низкого антисуицидального фактора. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов данный фактор, 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 профилактической работы. Так как у всех троих подростков группы риска он низкий, наша работа будет направлена на повышение, на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости.

2.3 Комплекс профилактических занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости и позитивного отношения к жизни на формирующем этапе исследования. (Приложение 5)

Цель: Развитие устойчивости, формирование у учащихся критического мышления и адекватных представлений о сложности жизненных обстоятельств; Учимся находить правильные решения в разных ситуациях. Комплекс занятий основан на следующих принципах:

1. Принцип личной ценности, заключающийся в внутренней ценности каждого участника образовательного процесса.
2. Принцип структурно-динамической целостности;
3. Принцип использования сложности возможностей ребенка в психологической поддержке;
4. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода.
5. Принцип преемственности при выполнении занятий;
8. Принцип студентоцентрированного подхода во взаимодействии с детьми с риском суицидального поведения.

Задачи:

1. Формирование системы жизненных ценностей у подростков
2. Понимание жизни как основной ценности.

3. Формирование устойчивости, стрессоустойчивости

4. Формирование навыков групповой работы.

Содержание комплекса занятий.

Занятия проводились в форме классного часа в период с 11.02.2019-22.02.2019. В количестве четырех занятий, в течение двух недель, два раза в неделю.

Занятие 1. «Смысл жизни».

Цель: помочь подростку заглянуть в себя, реализовать себя как личность.

Задачи: помочь сопоставить ваш жизненный опыт со сверстниками; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

На занятии присутствовало 20 учащихся. Дети на первом занятии немного стеснялись, вели себя более пассивно. В первом упражнении детям было предложено оформить свою визитку (придумать себе имя), и создать жизненный девиз. Все дети захотели назвать себя своими именами. Девиз ребенка 1 «Дверяй, но проверяй», Ребенок 2 «Выживают сильнейшие», Ребенок 3 «Один в поле-не воин». Далее детям была рассказана сказка, в которой говорится о двух деревьях, рассуждающих о своей судьбе, и в итоге, добившихся того, чего хотели. Вопросы для обсуждения: Можно ли изменить судьбу? (Некоторые дети ответили, что можно; дети с группы риска молчали) Какова судьба дерева? (Деревья растут, питаются, делают наш воздух чистым) Какова судьба человека? (Дети решили, что судьба человека, это вырасти, стать кем-то в жизни, создать семью, и зарабатывать на обеспеченную жизнь, чтобы быть счастливым). На вопрос, что определяет судьбу, мнения разделились. Кто-то решил, что сам человек, а кто-то, что судьба дана свыше, кем-то.

В следующем упражнении детям предложено было представить, что они поймали золотую рыбку и о чем-то ее попросили, в основном все дети просили, материальные блага (айфон последней модели, мальчики хотели себе «крутые тачки») Ребенок 1 сказал, что хотел бы стать террористом, «потому что они крутые, и правят миром». Далее, мы обсудили, что террористы, хоть и кажутся

крутыми, но конец их всегда печален, и людям ничего хорошего они не приносят. Затем мы разделили детей на три команды, вручив каждой ватман, фломастеры. Предложили им придумать проблемы, и найти выход из них, были обозначены три проблемы-конфликты с друзьями, учитель, который много задает, несчастная любовь. Дети решили, что с друзьями всегда можно помириться, а большие домашние задания, выполнять с помощью взрослых, а по поводу несчастной любви, дети предложили пойти к психологу, попросить помощь, для освобождения от «ненужных чувств». В итоге, дети сделали вывод, что можно, все-таки находить выход из любых проблем, если хотя бы попытаться его искать).

В домашнем задании мы предложили написать детям сочинение на тему «смысл моей жизни». Далее мы с педагогом-психологом подарили детям открытки, с цитатой: «Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Занятие 2 «Мужество быть»

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Ребятам предложено закончить предложения. Ребенок 1: Меня любят за то, что я хорошо себя веду. Мне нравится жить, потому что я не один. Считаю, что смысл жизни, быть счастливым. Ребенок 2: Меня любят за то, что я помогаю родителям. Мне нравится жить, потому что я могу сделать что-то полезное. Считаю, что смысл жизни, быть значимым для кого-то.

Далее была проверка домашнего задания, мы зачитали сочинения. Ребенок 1 (мальчик) Сочинение Смысл моей жизни. «Смысл в моей жизни в том, чтобы у меня была отличная семья, работа. Стараться делать добро, заслужить уважение, жить в хорошем доме, ездить на классной машине.» Ребенок 2 (девочка) Сочинение на тему: Смысл моей жизни.

В чём заключается смысл в моей жизни? А в том, чтобы дарить окружающим людям счастье, радость, тепло близким, благодарность родителям, за то, что я появилась на этот свет. В том, чтобы добиться успехов, несмотря на трудности.

Выйти замуж, за самого прекрасного человека на свете(завести семью- это самое главное». Ребенок 3 (мальчик). «Для меня смысл жизни это моя семья, друзья. Моё стремление к цели. Я живу для того, чтобы посмотреть мир, увидеть его красоты. И просто наслаждаться минутами проведенными рядом с близкими.»
Очень хорошо, что в сочинениях позитивный уклон, видно, что дети смогли написать о смысле своей жизни, плохих мыслей они не озвучили, первое занятие прошло успешно.

В следующем упражнении, мы рассказали детям о том, что «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности». Участники вспоминали, о тех проблемах, которые им пришлось преодолеть в последнее время. Больше страхов у них вызывает ЕГЭ. И преодолеть его помогут только совместные занятия с учителем.

Далее в упражнении «обрыв» детям нужно было пройти по тонкой, нарисованной линии. Чтобы не упасть ребята стали поддерживать друг друга. И у них получилось преодолеть это испытание. Мы сказали подросткам, что «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

Далее, совместно с детьми мы заполнили таблицу.

Затем ребята закончили предложение Я рад, что.... Здесь подростки решили ответить хором - « ЧТО Я ЖИВУ». Подарок ведущего. Открытки с девизом
«Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу.

(Ф. Тютчев)»

Занятие 3. «Я готов к испытаниям»

Цель: Развить стремление к позитивному восприятию жизни.

Предложено закончить предложение. Дети ответили: «Жизнь прекрасна, потому что мои близкие здоровы, потому что я не болею, потому что нет войны».

Далее мы рассказали детям притчу о буре. «Однажды дворянин протянул струну из одной башни своего замка в другую, чтобы ветер превратил ее в арфу. Легкий ветерок играл вокруг замка, но музыка не родилась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок затрясся, но эта струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна буря, чтобы вызвать музыку!»

Вопросы для обсуждения: (ответы детей)

- Какую роль сыграла буря в этой притче? (Буря вызвала музыку, которую хотел слышать дворянин)
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (Трудности, проблемы)

Далее детям предложено привезти примеры пословиц из художественных произведений. Дети вспомнили следующие пословицы: «Нет худа без добра», «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Что ни делается, все к лучшему». Из всего этого с ребятами, мы пришли к выводу, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

«Игра в мяч» Были предложены ситуации, из которых подростки пробовали найти выход (получил двойку, потерял деньги, конфликт с учителем). Подростки с группы риска так же активно искали пути выхода из проблемных ситуаций, а один из детей в конце занятия сказал такую фразу, о том, что если не можешь поменять ситуацию, нужно изменить свое отношение к ней. Об этом он слышал по телевизору. И сейчас ему это вспомнилось. Другие дети говорили, что в жизни есть то черная полоса, то белая, этим самым соблюдается равновесие, из чего ребята сделали вывод, что если в жизни случилось что-то нехорошее, то это ненадолго.

Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

- Какое главное качество вы возьмете себе?

Самым главным качеством дети посчитали – мужество, уверенность в себе, в своих силах, умение преодолевать трудности.

В конце занятия, мы подарили детям подарки - памятки в которых расписаны законы общения. К ним относятся: Быть внимательным слушателем, проявлять эмпатию к окружающим, оказывать помощь другим людям, чаще улыбаться, стараться быстро запоминать круг интересов собеседника, заряжать своим оптимизмом других, меньше жаловаться, проявлять больше юмора, уважать чужое мнение, чаще пытаться понять другого, мысленно встать на его место.

Из вышесказанного, ребята сделали вывод, что если они будут следовать этим правилам, то станут интересными собеседниками, и многие люди будут искать дружбы с ними.

Занятие 4

Цель: профилактика суицидального поведения подростков.

В четвертом занятии ребятам нужно было представить себя героем фильма, которому осталось жить три года. Ребята говорили, что за это время они бы постарались реализовать все свои планы, хотя им дано, так мало времени. Это упражнение помогло осознать им, что жизнь может быть очень короткой, и нужно четко определить, что ты хочешь от этой жизни и стремиться к своей цели. Далее им даны были предложены ряд советов и рекомендаций по правилам поведения в ситуациях, вызывающих стресс (Приложение)

Далее в упражнении «Рецепты улучшения душевного состояния» подросткам предложено написать в тетради примеры случаев улучшения душевного состояния. Подростки с группы риска предложили при сильном гневе на кого

либо, медленно посчитать до 10, чтобы успокоится; если кто-то высказывается негативно в их пользу, постараться не обращать внимания, так как всем угодить невозможно, никто не обязан подстраиваться под чужое мнение. Так же если подросток смог сдержать свой гнев, следует похвалить себя, в том, что смог сдержаться.

В конце занятия мы показали детям видеоролик Игоря Матвиенко «Просто жить». Дети очень внимательно слушали и смотрели. Им очень понравился ролик, «тронул за душу». В данном видео поют разные известные артисты, призывая людей просто жить, не смотря ни на что. Этот фильм, призывает нас быть жизнестойкими, любить жизнь, какой бы она не была. И радоваться тому, что ты просто жив.

2.4 Результативность занятий.

Результативность занятий, направленных на развитие жизнестойкости, мы можем оценить в конце каждого занятия, когда ребята отвечают на вопросы; во время проверки домашнего задания, так же из обсуждений сложных ситуаций, представленных в упражнениях. Наши занятия специально построены таким образом. В конце каждого занятия есть рефлексия и домашнее задание. Особое внимание мы уделяем ответам тех подростков, у которых обнаруживается риск возникновения суицидального поведения. Рассмотрим более подробно работу на занятиях подростков группы риска.

Во время первого занятия подростки почти не отвечали на вопросы в ходе занятия. А вот домашнее задание выполнили. Написали сочинение на тему «смысл моей жизни», в котором нет суицидальных мыслей, а появились планы на будущее. Сочинения подростков в Приложении 6.

На втором занятии во время игры «Обрыв», когда ребятам предлагалось пройти по тонкой линии и не упасть, используя поддержку группы. Ребенок 2, который обычно сидит один и не общается с одноклассниками, во время испытания, как бы невзначай опирался на стоящих рядом товарищей. Ребенок не

отстранялся, а пытался воспользоваться помощью одноклассников, что уже характеризует положительное влияние занятия.

Во время выполнения таблицы о понятии «Мужества» дети с группы риска написали те качества, которые им необходимы для преодоления трудных жизненных ситуаций: терпимость, доброта, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность, умение прощать, юмор. Так же охарактеризовали, что значит для них «Мужество»: умение не страдать по пустякам, найти свое место и дело, осознание ценности человеческой жизни, сила, выносливость, смелость не сойти со своего пути.

С помощью третьего занятия нам удалось развить стремление к позитивному восприятию ситуации. Было предложено закончить предложения: «Жизнь прекрасна, потому что...» Подростки с группы риска ответили: «Жизнь прекрасна, потому что мои близкие здоровы, потому что я не болею, потому что нет войны». Так же были предложены ситуации, из которых подростки пробовали найти выход (получил двойку, потерял деньги, конфликт с учителем). Подростки с группы риска так же активно искали пути выхода из проблемных ситуаций, а один из детей в конце занятия сказал такую фразу, о том, что если не можешь поменять ситуацию, нужно изменить свое отношение к ней. Об этом он слышал по телевизору. И сейчас ему это вспомнилось. Другие дети говорили, что в жизни есть то черная полоса, то белая, этим самым соблюдается равновесие, из чего ребята сделали вывод, что если в жизни случилось что-то нехорошее, то это ненадолго.

В четвертом занятии ребятам нужно было представить себя героем фильма, которому осталось жить три года. Ребята говорили, что за это время они бы постарались реализовать все свои планы, хотя им дано, так мало времени. Это упражнение помогло осознать им, что жизнь может быть очень короткой, и нужно четко определить, что ты хочешь от этой жизни и стремиться к своей цели. Далее им даны были предложены ряд советов и рекомендаций по правилам поведения в ситуациях, вызывающих стресс:

1) если кто-то из ваших друзей и одноклассников делает заявления о плохой жизни, о неудаче, поговорите с ним один на один, объясните, что жизнь обязательно изменится к лучшему;

2) если вы слышите от друга фразы вроде «устал от всего», «я оставлю всех», «я оставлю вас» или вы увидите, что ваш друг, товарищ, серьезно обеспокоен, не улыбается, уходит от разговоров - осторожно выяснить, есть ли что-то неприятное для него;

3) если вам стало известно, что у друга или товарища проблемы (наркотики, денежные долги, ему угрожают), и вы заметили странное поведение - сообщите об этом школьному учителю, социальному педагогу, школьному психологу. Приходите к ним вместе, попросите помощи;

4) если кто-то из друзей или товарищей ушел из дома, и вы знаете, где он может быть, не скрывайте правду, возможно, ваша честность спасет его жизнь и здоровье;

5) если вы стали свидетелем ситуации, когда кто-то из ваших друзей или знакомых всерьез высказал мысль о том, что он не хочет жить, немедленно сообщите об этом взрослым.

Далее в упражнении «Рецепты улучшения душевного состояния» подросткам предложено написать в тетради примеры случаев улучшения душевного состояния. Подростки с группы риска предложили при сильном гневе на кого либо, медленно посчитать до 10, чтобы успокоится; если кто-то высказывается негативно в их пользу, постараться не обращать внимания, так как всем угодить невозможно, никто не обязан подстраиваться под чужое мнение. Так же если подросток смог сдержать свой гнев, следует похвалить себя, в том, что смог сдержаться.

Я считаю, что занятия по развитию жизнестойкости пошли на пользу подросткам. За время наших занятий дети научились общаться друг с другом, поддерживать товарищей во время неудач, научились находить пути выхода из тяжелых ситуаций. Поняли насколько может быть насыщенной жизнь, научились извлекать пользу даже из трудностей. И самое главное, дети поняли, что при

любых тяжелых обстоятельствах можно обратиться за помощью к взрослым: к социальному педагогу, психологу или классному руководителю, которые могут оказать им своевременную, квалифицированную помощь.

2.5 Рекомендации участникам образовательного процесса.

Данные рекомендации взяты из материалов работы кандидата педагогических наук, методиста центра дистанционных проектов «Академия Интеллектуального Развития» Наумовой Д. В. 05.05.2016г. Рекомендации подробно описаны в приложении 7.

Рекомендации родителям были озвучены на классном часе. Присутствовали родители 15 учащихся. Всего в классе 20 учащихся. Родители отметили актуальность данной темы. Некоторые родители поделились о том, что их дети стали скрытыми, очень много времени проводят в интернете, в различных группах. Неохотно выполняют домашние задания, мечтают, чтоб школа сгорела и учителя вместе с ней. Родители отмечают, что слишком мало внимания уделяют детям, так как очень много работают, а отдых совместно с детьми не организывают. Дети в большинстве случаев предоставлены сами себе. В дальнейшем родители будут стараться находить время для своих детей, общаться с ними, выслушивать их просьбы, помогать в обучении, обращать внимание на мысли и поведение.

Рекомендации педагогам были озвучены на педагогическом совете, совместно с педагогом-психологом школы. Присутствовал весь педагогический состав. Педагоги отметили важность проведения данных мероприятий, так как в последнее время участились случаи суицидов в школе. Подробно рекомендации описаны в Приложении 7.

Вывод по Главе II

В данной главе мы провели экспериментально-исследовательскую работу, в которой выявили группу риска суицидального поведения, и провели комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости, позитивного отношения к жизни.

Нами были использованы следующие методы исследования: 1) Методика «Неоконченные предложения по Беличевой С.А» (позволяет обнаружить негативные мысли у подростков)

2) Опросник суицидального риска Шмелевой А.Г. модификация Разуваевой Т.Н. (позволяет выяснить наличие факторов риска суицидального поведения, а так же их выраженность)

3) Тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д. Леонтьева.(характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию)

4) Тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, 1995г.

5) Сбор информации о подростках, которые вошли в группу риска по результатам диагностики. (Беседа с классным руководителем, беседа с подростками)

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа № 81» г. Красноярск. В эксперименте принимали участие ученики 8б класса в количестве 20 человек их родители и учителя (участники образовательного процесса).

На констатирующем этапе, с помощью подобранных методик, нам удалось выявить у подростков риски суицидального поведения. Из 20 человек, троих подростков можно отнести в группу риска. У двоих из троих подростков низкий уровень жизнестойкости, так же стрессоустойчивость либо низкая, либо на среднем уровне. У подростков присутствуют следующие факторы суицидального риска: демонстративность, аффективность, уникальность, несостоятельность, социальный пессимизм, максимализм, временная перспектива на фоне низкого антисуицидального фактора. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов данный фактор, 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 профилактической работы. Так как у всех троих подростков группы риска он низкий, наша работа была направлена на повышение антисуицидального фактора, так же на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости и позитивного отношения к жизни.

На формирующем этапе исследования, мы провели комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости, позитивного отношения к жизни, провели родительское собрание, с целью просветить родителей в вопросах суицидального поведения в подростковом возрасте.

На контрольном этапе исследования, мы провели беседу с подростками группы риска, с целью оценки эффективности работы по развитию жизнестойкости. Результативность профилактических занятий мы так же оценивали в конце каждого занятия, когда ребята отвечали на вопросы; во время проверки домашнего задания, так же из обсуждений сложных ситуаций, представленных в упражнениях.

Я считаю, что занятия по развитию жизнестойкости пошли на пользу подросткам, и риск возникновения суицидального поведения снизился, так как у детей не было обнаружено негативных мыслей, которые были выявлены у них на первом этапе исследования. За время наших занятий дети научились общаться друг с другом, поддерживать товарищей во время неудач, научились находить пути выхода из тяжелых ситуаций. Поняли насколько может быть насыщенной жизнь, научились извлекать пользу даже из трудностей. И самое главное, дети поняли, что при любых тяжелых обстоятельствах можно обратиться за помощью к взрослым: к социальному педагогу, психологу или классному руководителю, которые могут оказать им своевременную, квалифицированную помощь и всегда пойдут навстречу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В настоящее время вопрос жизнестойкости личности имеют большое практическое значение, так как устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и расстройств личности, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, помогает в поиске выхода из сложных жизненных ситуаций. Жизнестойкий человек, менее подвержен мыслям о суициде, так как более устойчив в преодолении трудностей. Экспериментальное исследование, проведенное Клижниковой С.В., выявило взаимосвязь жизнестойкости и рисков суицидального поведения. Так как в настоящее время увеличивается число суицидов, как в Российской Федерации, так и в мире в целом, данная тема становится актуальной.

В процессе нашей работы мы изучили психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Рассмотрели теоретические основы исследования феномена жизнестойкости, как антисуицидального фактора у подростков группы риска суицидального поведения. Провели сущностно-содержательный анализ понятий исследования: суицид, суицидальное поведение, суицидальные риски, жизнестойкость.

Изучили и организовали методы исследования по выявлению подростков группы риска суицидального поведения. Исследование состояло из трех этапов: Констатирующий, Формирующий, Контрольный.

На Констатирующем этапе были использованы следующие диагностические методы: Методика « Неоконченные предложения по Беличевой С.А»; опросник суицидального риска Шмелевой А.Г. модификация Разуваевой Т.Н.; тест жизнестойкости С.Мадди в адаптации Д. Леонтьева; тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова , 1995г.; сбор информации о подростках, которые вошли в группу риска по результатам диагностики. (Беседа с классным руководителем, беседа с подростками) Была выявлена группа риска суицидального поведения подростков, состоящая из трех человек.

На формирующем этапе исследования мы провели комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости, позитивного отношения к жизни у подростков. Поработали с родителями на родительском собрании, целью которого было просвещение родителей в вопросах суицида.

На контрольном этапе исследования мы оценили эффективность мероприятий с помощью беседы с подростками, из которой мы увидели, что у детей нет негативных мыслей, которые были выявлены у них на первом этапе исследования. За время наших занятий дети научились общаться друг с другом, поддерживать товарищей во время неудач, научились находить пути выхода из тяжелых ситуаций. Поняли насколько может быть насыщенной жизнь, научились извлекать пользу даже из трудностей. И самое главное, дети поняли, что при любых тяжелых обстоятельствах можно обратиться за помощью к взрослым: к социальному педагогу, психологу или классному руководителю, которые могут оказать им своевременную, квалифицированную помощь и всегда пойдут навстречу. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия по развитию в детях жизнестойкости, прошли успешно, и риск возникновения суицидального поведения снизился.

Так же мы разработали рекомендации для участников образовательного процесса, которые помогут во время распознать, а так же предотвратить риск возникновения суицидального поведения. Данный материал может быть использован в образовательном учреждении, с целью предупреждения возникновения суицидального поведения подростков.