

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особистісні фактори ризику суїцидальної поведінки у
підлітків»

XAI.704.7-96п1/2.22В.053.196-9/20-7.КР

Виконав: здобувачка б курсу групи № 7-96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування
та психотерапія»
(найменування)

Голод Надія Ігорівна

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Фаворова К. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фролова Є. В.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 91 с., 6 табл., 9 рис., 2 дод., 39 джерел.

Ключові слова: СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ФАКТОРИ РИЗИКУ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ, СПРИЙНЯТТЯ ДІЙСНОСТІ, ПОЧУТТЯ НЕПОТРІБНОСТІ ТА БЕЗНАДІЙНОСТІ.

Об'єкт дослідження –суїцидальна поведінка.

Предмет дослідження –фактори ризику та ознаки суїцидальної поведінки у підлітковому віці порівняно зі студентським віком.

Мета дослідження –виявлення факторів ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;
2. Емпіричні: «Карта ризику суїциду» (модифікація для підлітків Л. Б. Шнейдер), Шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.), Шкала почуття власної непотрібності для дітей (Expendable Child Measure);
3. Статистичні: описові статистики, дисперсійний аналіз (непараметричний критерій Манна-Уїтні), кореляційний аналіз (непараметричний критерій r-кореляції Спірмена).

Висновки: Фактори ризику суїцидальної поведінки у підлітків виражені сильніше, ніж у студентів. Виявлено основні фактори ризику суїцидальної поведінки як у підлітків, так і студентів, до яких належать: конфліктні ситуації; ряд особистісних характеристик.

ABSTRACT

Diploma thesis: 91 p., 6 t., 9p., 2 appx., 39 sources.

Key words: SUICIDAL BEHAVIOR, RISK FACTORS FOR SUICIDAL BEHAVIOR, PERCEPTION OF REALITY, FEELINGS OF WORTHLESSNESS AND HOPELESSNESS.

Object of research is –suicidal behavior.

The subject of the research is-risk factors and signs of suicidal behavior in adolescence compared with student age.

The purpose of the research is -identification of risk factors for suicidal behavior in adolescence.

Methods of research:

1. Theoretical analysis of scientific literature;
2. Empirical: Suicide Risk Map (modified for adolescents by L.B. Schneider), Beck's Hopelessness Scale, Beck et al.
3. Statistical: descriptive statistics, analysis of variance (nonparametric Mann-Whitney test), correlation analysis (nonparametric r-correlation test).

Conclusions: Risk factors for suicidal behavior in adolescents are more pronounced than in students. The main risk factors for suicidal behavior in both adolescents and students have been identified, which include: conflict situations; a number of personal characteristics.

РЕФЕРАТ

Дипломная работа: 91 с., 6 табл., 9 рис., 2 прил., 39 источников.

Ключевые слова: СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВОСПРИЯТИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ, ЧУВСТВА НЕНУЖНОСТИ И БЕЗНАДЕЖНОСТИ.

Объект исследования –суицидальное поведение.

Предмет исследования –факторы риска и признаки суицидального поведения в подростковом возрасте сравнительно со студенческим возрастом.

Цель исследования –выявление факторов риска суицидального поведения в подростковом возрасте.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы;
2. Эмпирические: «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л. Б. Шнейдер), Шкала безнадежности Бекка (Hopelessness Scale, Beck et al.
3. Статистические: описательные статистики, дисперсионный анализ (непараметрический критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (непараметрический критерий r-корреляции).

Выводы: Факторы риска суицидального поведения у подростков выражены сильнее, чем у студентов. Выявлены основные факторы риска суицидального поведения как у подростков, так и студентов, к которым относятся: конфликтные ситуации; ряд личностных характеристик.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	5
1.1 Зміст поняття суїцидальної поведінки, його особливості та поширеність у підлітковому віці.....	5
1.2 Фактори ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці.....	9
1.3 Сучасні концепції розвитку суїцидальної поведінки у підлітковому віці.....	14
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Характеристика вибірки.....	22
2.2 Характеристика методів дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ...	25
3.1 Результати дослідження.....	25
3.2 Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження..	32
3.3 Програма профілактики ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці.....	37
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Суїцидальна поведінка – одна з основних причин травм та смертей у всьому світі. Незважаючи на те, що за даними охорони здоров'я кількість самогубств на 100 тис. населення в Україні постійно знижується, Україна знаходиться на 15 місці у світі за частотою самогубств серед дорослого населення.

Дане дослідження проводилося не серед людей, які вже знаходяться в зоні ризику або за якими раніше спостерігалася суїцидальна поведінка, а на вибірці статистичної норми – звичайні учні дев'ятих класів середніх шкіл, а також на вибірці студентів, яка була . Дане дослідження може бути корисним у профілактиці суїцидальної поведінки підлітків, а також нівелювання впливу факторів суїцидальної поведінки підлітків.

Крім цього, дослідження, що стосуються характеристик, що лежать в основі відмінностей у рівні самогубств у різних країнах, можуть дати значне розуміння заходів втручання та пов'язаних із ними заходів політики.

Для розробки стратегії психологічної профілактики ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці важливо оцінити прояв факторів ризику на інших вікових етапах, наприклад, у студентському віці, що й зроблено у цьому дослідженні.

Об'єкт дослідження –суїцидальна поведінка.

Предмет дослідження –фактори ризику та ознаки суїцидальної поведінки у підлітковому віці порівняно зі студентським віком.

Мета дослідження –виявлення факторів ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження:

1. Ризик суїцидальної поведінки як у підлітків, так і у студентів пов'язаний з почуттям непотрібності і почуттям безнадійності, при цьому вираженість

зв'язку факторів ризику суїцидальної поведінки у підлітків значно вища, ніж у студентів;

2. Показники (чинники) ризику суїцидальної поведінки у підлітків значно вищі, ніж у студентів

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Визначити та проаналізувати поняття суїциду та основні підходи до розуміння формування суїцидальної поведінки.
2. Визначити основні фактори ризику суїцидальної поведінки підлітків.
3. Виявити вираженість факторів ризику суїцидальної поведінки у підлітків порівняно з тими самими показниками у студентів.
4. Виявити взаємозв'язки між ризиком суїцидальної поведінки та почуттям непотрібності та безнадійності у підлітків та студентів.
5. Розробити програму профілактики ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці

Методи дослідження:

4. Теоретичний аналіз наукової літератури;.
5. Емпіричні: «Карта ризику суїциду» (модифікація для підлітків Л. Шнейдер), Шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.), Шкала почуття власної непотрібності для дітей (Expendable Child Measure);
6. Статистичні: описові статистики, дисперсійний аналіз (непараметричний критерій Манна-Уїтні), кореляційний аналіз (непараметричний критерій r - кореляції Спірмена).

Вибірку дослідження склали дві групи респондентів – школярі віком від 13 до 16 років, та студенти віком від 20 до 24 років. Загалом у дослідженні взяли участь 130 осіб, з яких 68 підлітки (учні 7-9 класів) та 62 особи студенти (2-4 курс бакалаврату та магістри різних напрямків). Середній вік підлітків дорівнює $14,6 \pm 0,7$ років, а вік студентів $21,2 \pm 0,9$ років. .

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Зміст поняття суїцидальної поведінки, його особливості та поширеність у підлітковому віці

Самогубство - складне явище, що включає індивідуальні, сімейні, культурні та соціальні фактори, і в різних країнах у різний час повідомлялося про різний рівень самогубств. Незважаючи на той факт, що завершені самогубства серед підлітків відносно рідкісні порівняно з самогубствами у старших вікових групах, феномени самогубства (суїциду) та суїцидальної поведінки є серйозною проблемою для громадської охорони здоров'я в більшості країн. Під самогубством, як у науковому співтоваристві, так і у психологічній практиці прийнято розуміти акт навмисного припинення свого життя (узагальнене поняття, без заглиблення у мотивацію і спосіб цього акта). У суспільстві поняття суїцидальної поведінки представляється набагато більше,

1. Суїцидальні думки - думки про поведінку (спосіб дій та їх порядок) спрямовану на закінчення життя. Цю категорію прийнято вважати першим етапом на шляху до завершеного самогубства;

2. Планування самогубства – визначення та продумування методу, за допомогою якого людина збирається вчинити акт самогубства, прийнято вважати другим етапом шляху до завершеного суїциду;

3. Спроба самогубства - акт потенційно самоушкоджуючої поведінки, у якої є намір, мета померти.

Зазначимо, що суїцидальні думки, залежно від усвідомленості бажання власної смерті, можуть поділятися на активні (усвідомлене бажання померти), та пасивні (думки про смерть, чи про зникнення, без безпосереднього бажання померти).

Багато дослідників диференціюють суїцидальну поведінку від несуйцидального селфхарма (наприклад самопорізів, контакту з гарячими

предметами, укуси тварин), які відносяться досамоушкоджуючої поведінки, при якій у людини немає бажання чи наміру вмирати [6] [17]. Така поведінка не є предметом дослідження.

У вітчизняній та зарубіжній літературі найчастіше використовують таку класифікацію суїцидальної поведінки: демонстративна поведінка, афективна поведінка та істинно суїцидальна поведінка. Докладніше буде розглянуто кожен із типів.

1. Демонстративна поведінка — прагнення підлітка звернути увагу на себе та свої проблеми, показати як йому важко долати життєві ситуації. Це свого роду прохання про допомогу. Як правило, демонстративні суїцидальні дії здійснюються не з метою заподіяти собі реальну шкоду або позбавити себе життя, а з метою налякати оточуючих, змусити їх замислитися над проблемами підлітка, «усвідомити» своє несправедливе ставлення до нього. При демонстративній поведінці методи суїцидальної поведінки найчастіше виявляються як порізи вен, отруєння неотруйними ліками, зображення повішання.

2. Афективна суїцидальна поведінка - суїцидальні дії, вчинені під впливом яскравих емоцій, належать до афективного типу. У такому разі підліток діє імпульсивно, не маючи чіткого плану своїх дій. Як правило, сильні негативні емоції - образа, гнів, - затьмарюють собою реальне сприйняття дійсності, і підліток, керуючись ними, вдається до суїцидальної поведінки - частіше до спроб підвищення, отруєння токсичними та сильнодіючими препаратами.

3. Справжня суїцидальна поведінка характеризується продуманим планом дій. Підліток готується до вчинення суїцидальної дії. За такого типу суїцидальної поведінки підлітки частіше залишають записки, адресовані родичам та друзям, у яких вони прощаються з усіма та пояснюють причини своїх дій. Оскільки дії є продуманими, такі суїцидальні спроби найчастіше закінчуються смертю. При істинній суїцидальній поведінці, найчастіше вдаються до повішення чи зістрибування з висоти [2] [15].

Е. Шнейдман виділяє такі спільні риси, властиві всім суїцидентам:

- загальна мета всіх суїцидентів – пошук рішення. Мета кожного суїциду полягає в тому, щоб знайти рішення проблеми, що стоїть перед людиною, та викликає інтенсивні переживання;
- загальним стимулом при суїциді є нестерпний психічний (душевний) біль. Біль розглядається як душевні страждання та муки. Нестерпний душевний біль є тим, чого хочеться позбутися або від чого втекти.
- загальною суїцидальною емоцією є безпорадність. У суїцидальному стані людина відчуває стан безнадійності, безсилля, безпросвітності, зневіри, а нерідко депресії;
- загальним внутрішнім ставленням до суїциду є двоїстість. Це одночасне переживання двох протилежних почуттів, наприклад любов і ненависть;
- загальною дією при суїциді є втеча (агресія). Сенсом самогубства є уникнення чогось.

Основні форми суїцидальної поведінки залежать від її спрямованості. Перше - внутрішня суїцидальна поведінка – це суїцидальні думки (уявлення та фантазії на тему смерті), задуми, тенденції (інтерес до способ самогубства, розробка плану), наміри (приєднання до задуму вольового компонента), і навіть відповідне емоційне тло – суїцидальні переживання стосовно життя і смерті. Суїцидальна поведінка проявляється у вигляді суїцидальних висловлювань або практичних суїцидальних дій, що призводять до завершеного суїциду або залишаються його спробою [2].

Як зазначає Є. Змановська, у наші дні суїцидальна поведінка не сприймається як однозначно патологічна. Найчастіше це поведінка психічно нормальної людини. У той самий час поширена думка про суїцид як про крайню точку серед форм саморуйнівної поведінки [9].

На жаль, офіційна статистика не враховує спроб самогубства, а також суїциди, які формально оцінюються як нещасний випадок (загибель під потягом, передозування наркотиками тощо). Систематичний недооблік, тобто

внесок латентних самогубств становить від 15,8% у юнаків до 27,6% у дівчат, тобто неврахованими залишаються приблизно кожен шостий суїцид у юнаків і кожен четвертий у дівчат. На підлітковий вік припадає значне навчальне навантаження, у цей період багато часу дитина проводить у стінах освітніх організацій, в полі зору педагогів, вихователів, шкільних психологів. Саме від них багато в чому залежить психологічна атмосфера в освітній організації, вони є найважливішою ланкою первинної профілактики аутоагресивної, у тому числі, суїцидальної поведінки дітей та підлітків, вони можуть першими помітити зміни у поведінці дитини, від їх своєчасної та правильної реакції багато в чому залежить подальший розвиток подій.

В цілому завершене самогубство до настання статевої зрілості зустрічається рідко, при цьому частота самогубств помітно збільшується в пізньому підлітковому віці і продовжує рости [19]. Чоловіча підліткова смертність набагато вища за жіночу: так, у 21 з 30 країн Європейського регіону Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) рівень самогубств серед чоловіків віком 15-19 років зріс у період з 1979 по 1996 рік. Серед жінок рівень самогубств виріс менш помітно у 18 із 30 досліджених країн [11]. Проте, слід зазначити, що достовірність статистики самогубств часто ставиться під сумнів. Інформація про самогубства може бути занижена з культурних та релігійних причин, а також через різні процедури класифікації та встановлення. Завершене самогубство може бути замасковане безліччю інших діагностичних категорій причин смерті. Достовірно оцінити статистику спроб суїциду – ще більш важке завдання.

..

1.2 Фактори ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці

Ризик суїцидальної поведінки та сама суїцидальна поведінка багатофакторні та багатовимірні феномени, які мають низку проблемних зон у дослідженнях. Розглянемо якнайбільше можливих факторів суїцидальної поведінки підлітків, щоб створити найбільш повну картину даного феномену. Крім цього важливо знайти та розглянути ті фактори, які знижують ризик суїцидальної поведінки.

На сьогоднішній день було проведено достатньо досліджень та варто звернути увагу на деякі з них. В одному з прикладних досліджень було виділено деякі особливості групи ризику [3]:

- Підліток, у момент вибору життя або смерті, може перебувати як у стані ейфорії, так і відчувати глибоку зневіру. Результат один - вибір смерті, а випробувані протягом суїцидального задуму емоції і стан, що переживається, впливають на вибір способу скоєння самогубства.
- Підлітки з підвищеною агресивністю та переважаючим почуттям тривоги у стані афекту та ейфорії найчастіше віддають перевагу викинутися з вікна, застрелитися, кинутися під поїзд, завдати підручними засобами собі каліцтв, несумісних із життям, тобто демонструють афективну суїцидальну поведінку. При цьому вони не приховують своїх афективних почуттів, часто висловлюють бажання піти з життя, роздають особисті речі. Вони імпульсивні, емоційно напружені, дуже рухливі, метушливі.
- Підлітки в стані зневіри, що відчують почуття образи, непорозуміння, ревнощів, сорому частіше намагаються усамітнитися, мало спілкуються і майже не говорять про свої переживання, але залишають передсмертні записки і вдаються до повішення, отруєння, розтину вен, утоплення. Суїцид або спроби суїциду підлітків цієї групи найчастіше розцінюються як демонстративні.

Банніков Г. С. та його колеги поділяють всі фактори на 2 великі групи [7]:

1. Актуальні фактори:
 - Роль депресії;
 - Роль безнадійності;
 - Роль самотності;
 - Роль агресії.
2. Потенційні фактори:
 - Роль сім'ї (модель виховання, відносини, психологічний клімат у сім'ї);
 - Роль особистісних особливостей підлітків (акцентуації характеру, наприклад).

У цілому нині модель розвитку суїцидальної поведінки представлена Рис. 1.1.

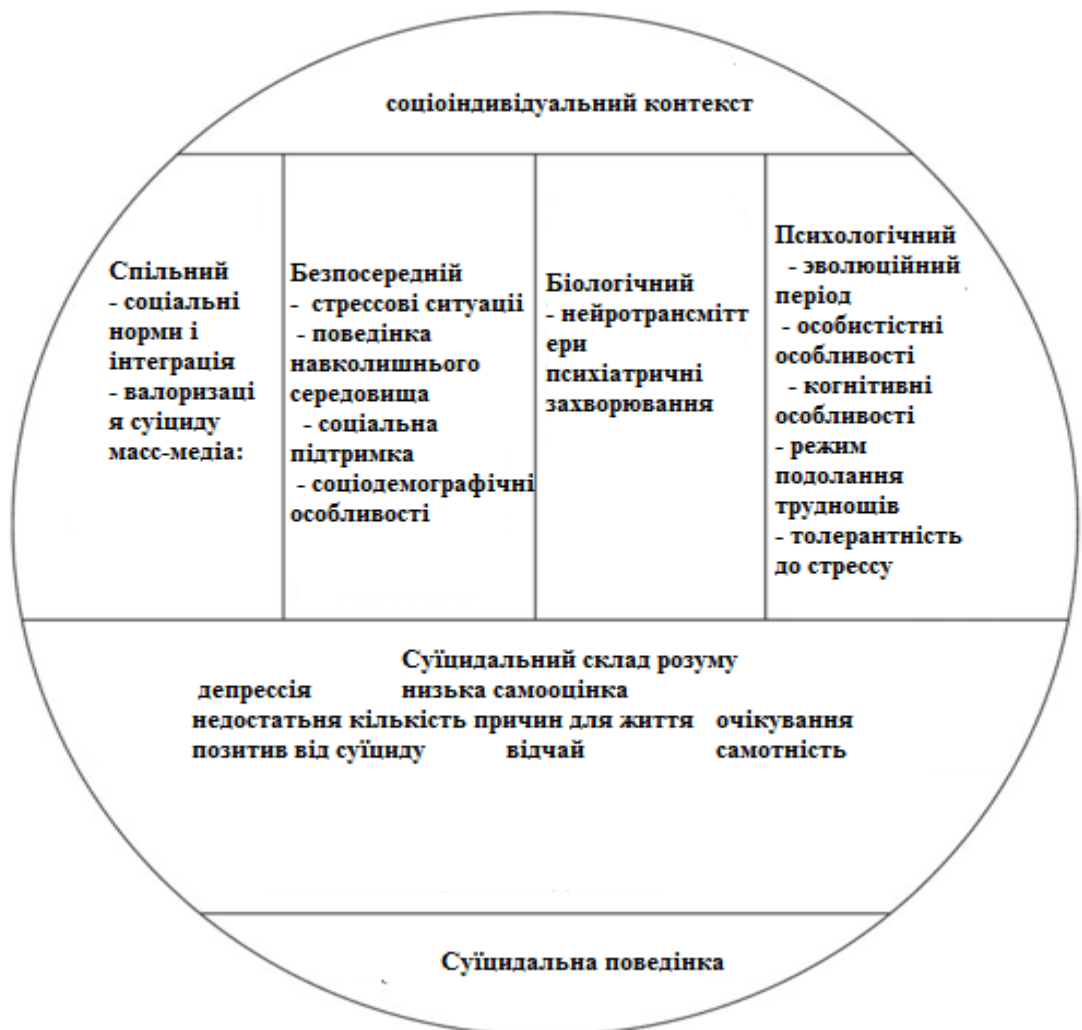


Рис.1.1 Узагальнена модель розвитку суїцидальної поведінки

Виявлено, що стиль батьківського виховання впливає на формування та розвиток суїцидальної поведінки. Важливо зазначити, що під час дослідження було встановлено кілька закономірностей. Так, більшість обстежених дітей та підлітків (72%) були із сімей, які мали дисфункціональні сімейні стосунки. Шляхом анкетування серед цих осіб було виявлено групу соціально занедбаних підлітків. У тому числі 45% зростали у неповній сім'ї, 25% - у соціально неблагополучної сім'ї, 30% досліджуваних мали проблеми у спілкуванні та встановленні нових соціальних зв'язків. У 53% обстежених була виявлена спадкова обтяженість алкоголізацією батьків та психічною патологією родичів, що у свою чергу зумовило конфліктні взаємини у сім'ї, недотримання морально-соціальних норм поведінки у сім'ї [1].

Також варто виділити особливі дослідження суїцидальної поведінки підлітків та студентів, пов'язаних із культурним контекстом. В одному з досліджень повідомляється і порівнюється самооцінка суїцидальної поведінки та ставлення до самогубства студентів-психологів у Гані, Уганді та Норвегії. Невеликі відмінності були виявлені лише у своїй суїцидальній поведінці. Проте досвід суїцидальної поведінки був більш поширений в Уганді, ніж у Гані та Норвегії. Хоча між трьома країнами були виявлені відмінності щодо самогубств, що наголошує на необхідності досліджень та профілактики з урахуванням культурних особливостей, багато з відмінностей не були настільки значними, як очікувалося. Найбільш помітна різниця полягала в тому, що норвезькі студенти неохоче висловлювалися з цих питань порівняно з їхніми африканськими однолітками. Деякі відмінності були виявлені між двома африканськими країнами. Обговорюється низка результатів після профілактики самогубств в Африці загалом. В даному випадку ми бачимо, що деякі дослідники виділяють культуру та соціо-демографічний статус як фактор суїцидального ризику.

Також є низка досліджень із трохи несподіваними результатами. Наприклад, Гроголева з колегами провели дослідження у 2018 році де було виявлено два важливі результати [11]:

1. Насамперед, варто відзначити несподіваний результат вищого рівня суїцидального ризику молодших підлітків. Депресивні симптоми, що зашкалюють, у дітей 12–13 років – це привід задуматися керівникам освітніх установ про перегляд змісту та терміни проведення превентивних заходів, а батькам перебудуватися на раннє дорослішання (в емоційному плані) своїх дітей та змістовне спілкування з ними.

2. Найбільшу вагу щодо формування схильності до суїцидального ризику продемонстрували стратегії, пов'язані зі слабкістю позиції батьків. Тому одним із найважливіших напрямів превенції суїцидальної поведінки підлітків є просвітницька робота з батьками з метою підвищення їхньої впевненості та розуміння цінності авторитетного виховання.

Чинники, що знижують суїцидальний ризик, виділив С. В. Зінов'єв [10]:

1. Місце проживання - сільська місцевість, віддалення від великих міст. Патріархальний, що склався поколіннями устрій. Мінімальна ступінь орієнтації на споживання та товарне надвиробництво.

2. Жіноча стать (крім психічно хворих, а також залежних від алкоголю та наркотиків).

3. Байдуже чи негативне ставлення до вживання алкоголю та наркотиків.

4. Наявність власної сім'ї, виховання у повній, гармонійній сім'ї.

5. Здатність до психічної саморегуляції, уміння знаходити альтернативи та компроміси, активний життєвий досвід.

6. Уміння впоратися з агресією.

7. Концепція самогубства як табу на релігійній або іншій основі.

Серед підлітків самогубство – це друга провідна причина смерті. Були проведені великі дослідження психосоціальних факторів пов'язаних із суїцидом та суїцидальною поведінкою. Однак, про нейробіологію самогубства відомо дуже мало. Нещодавні дослідження дали деяке уявлення про нейробіологію самогубства, про що мова піде далі.

Дослідження показують порушення серотонінергічного механізму, таке як збільшення підтипів рецепторів серотоніну та зниження метаболітів серотоніну (наприклад, 5-гідроксиіндолеоцтової кислоти). Ці дослідження також передбачають аномалії, пов'язані з рецептором сигнальних механізмів, таких як фосфоінозитид тааденілатциклаза. Інші біологічні системи, які, мабуть, не регулюються при самогубстві, включають гіпоталамус, гіпофіз, надниркові залози, а також нейротрофіни і рецептори нейротрофінів. Нещодавно кілька досліджень також вказали на порушення нейроімунних функцій при самогубстві. Є надія, що нейробіологічні дослідження можуть зрештою призвести до ідентифікації відповідних біомаркерів суїцидної поведінки, а також відповідних терапевтичних цілей для лікування.

Підсумовуючи, можемо спостерігати, що дослідження суїциду та його факторів у сучасному світі є провідною тематикою, при цьому підлітковий суїцид обговорюється найчастіше, а також піддається найбільшим і масштабним дослідженням.

Чинники підліткового суїциду зосереджені у психологічних особливостях підлітка і кризах цього віку, а й у низці соціальних і біологічних чинників. Підлітковий вік сам є найсильнішим чинником суїциду, до нього додаються певні особистісні риси, соціальна ситуація розвитку та багато іншого.

1.3 Сучасні концепції розвитку суїцидальної поведінки у підлітковому віці

Тема суїцидальної поведінки серед підлітків та пов'язаних з нею феноменів у сучасному світі є однією з найактуальніших для фахівців у галузі психічного здоров'я (психологи, клінічні психологи, психіатри тощо) [10]. Суїцидальна поведінка і тенденції нетипові для дитячого, передпідліткового і раннього підліткового періоду, поширення цього виду поведінки, що відхиляється, має тенденцію до значного зростання в підлітковому віці, причому особливо драматичним і чутливим, сензитивним виявляється період від 15 до 19 років [16]. Статистичні дані досліджень вказують на те, що в даний час суїцид та суїцидальна поведінка є четвертою причиною смерті серед хлопчиків і третьою серед дівчаток віком від 15 до 19 років [31].

При дослідженні та описі причин, а також профілактиці підліткових суїцидів, враховуються різні теоретичні моделі та підходи до феномену суїцидальної поведінки як загального виду, так і для різних вікових груп, у нашому випадку у підлітків. Ряд дослідницьких питань, наприклад, можливості апробації та адаптації базових концепцій суїцидальної поведінки, емпірична перевірка існуючих моделей на підліткових вибірках, облік нових факторів (наприклад, сучасні способи комунікації та отримання інформації, науково-технічний прогрес у цілому, розбудова культурних та соціальних феноменів, виникнення великої кількості нових недосліджених факторів), виникає перед вченими та дослідниками під час вивчення проблеми суїцидальної поведінки у підлітковому віці.

За останні два десятиліття у вітчизняних та зарубіжних публікаціях багато разів докладно аналізувалися як підходи до суїцидальної поведінки загалом [3] [13] [14], такі дослідження суїцидальних тенденцій підлітків [4] [5] [6] [8] [9]. Далі важливо зосередитися на найсучасніших теоретичних моделях суїцидальної поведінки у підлітковому віці. У параграфі будуть розглянуті як вітчизняні теорії, так і закордонні.

Традиційні вітчизняні підходи здебільшого зосереджені на клініко-психологічних механізмах суїцидальної поведінки. А. Амбрумова в її концепції визначала та описувала суїцид як результат «...соціально-психологічної дезадаптації за умов мікросоціального конфлікту» [4]. Відповідно до досліджень А. Амбрумової, відмінними рисами підліткових суїцидальних тенденцій та поведінки є такі параметри, як недостатньо критична оцінка підлітками наслідків суїциду, недооцінка батьками серйозності їх мотивів та приводів для скоєння самогубства, зв'язок суїциду та суїцидальних спроб з іншими видами.

Важливим і досить масштабним внеском у вирішення проблеми підліткових суїцидальних тенденцій та суїцидів стало використання А. Холмогорової та Н. Гаранян багатофакторної психосоціальної моделі розладів афективного спектру при описі та аналізі факторів суїцидального ризику у підлітків, яка була розроблена ними в ході численних емпіричних досліджень. У цій моделі було виділено чотири основних блоки (макросоціальний, сімейний, особистісний та інтерперсональний), відповідно до яких С. Воліковою та А. Холмогоровою були виділені значущі для формування та розвитку суїцидальної поведінки підлітків фактори:

- масова алкоголізація (макросоціальна група факторів);
- втрата близьких, і навіть насильство і жорстоке поводження як над самим підлітком, і над значним дорослим (група сімейних чинників);
- перфекціонізм, соціальна тривожність, нездатність упоратися зі стресами, нездатність до формування захисних механізмів (група особистісних факторів);
- проблеми у взаєминах з однолітками (булінг, нерозділене перше кохання, зрада та інші обставини) та шкільна дезадаптація (група інтерперсональних факторів) [12].

Крім вищезгаданих концепцій існує ще ряд, від подібних до протилежних. Особливістю іншого вітчизняного підходу до розуміння та опису підліткового суїциду є те, що відбувається виділення «адиктивної»

форми суїцидальної поведінки, при якій неодноразово повторювані спроби суїциду або суїцидальна поведінка без спроб суїциду стають для підлітка звичною формою реагування на стрес, оскільки інші способи не доступні або виглядають недостатньо надійно у поданні підлітка [7].

Далі розглянуть деякі підходи досуїцидальної поведінки та її фактори у зарубіжній літературі.

При аналізі зарубіжних теорій суїцидальної поведінки було виявлено, що в сучасній науці однією з найвпливовіших і обґрунтованих залишається концепція Е. Шнейдмана, а саме концепція «психічного болю». У цій концепції суїцид сприймається як деякий засіб звільнення психічного болю. У виділеному підході Е. Шнейдман віддає особливу роль формуванню суїцидальних тенденцій незадоволеним потребам (у коханні й визнанні, автономії, позитивному самоприйнятті, підтримці відносин із однолітками, в авторитеті серед однолітків), і навіть почуття безнадійності. Крім цього, в концепції Е. Шнейдмана описуються когнітивні обмеження як спосіб зниження чутливості до зростаючої амбівалентності [15]. Концепція «психічного болю» вплинула на формування цілого ряду інших моделей: теорія уникнення [17], модель «плачучи від болю» [33].

Ще одним масштабним напрямком, де розроблялися проблеми опису та пояснення суїцидальної поведінки, є когнітивний підхід. У рамках цього підходу основним є поняття «безнадійності» як ключової характеристики такої поведінки.

А. Беком було описано виникнення так званої суїцидальної кризи при переживанні почуттів безнадійності та нестерпності. Цей опис був заснований саме на концепції когнітивної тріади депресії. Далі, ним же була розроблена спеціальна шкала почуття безнадійності, яка й дозволила проводити дослідження на пацієнтах із групою депресивних розладів з метою виявлення ролі даного почуття безнадійності як детермінанти та медіатора між депресивним станом та його тяжкістю та власне суїцидальними думками та поведінкою [20].

При цьому переживання почуття безнадійності з'являється в результаті поєднання когнітивної тріади з когнітивною ригідністю, дихотомічним мисленням, селективністю уваги та надгенералізацією. Також це поєднання може призвести до зниження можливостей використання копінг-стратегій у владі зістресом та вирішення проблем, що сприяє виникненню та розвитку суїцидальної поведінки [29].

При аналізі літературних джерел було виділено й інші концепції у межах когнітивного підходу, які розширюють сучасні психологічні ставлення до можливих когнітивних чинників суїцидальної поведінки. Таким чином, у концепції дезадаптивних схем автори виділяють такі види чи типи схем, залежно від виду спроб суїциду:

- при імпульсних - сприймається непереносимість;
- при неімпульсивних спробах - хронічна безнадійність [22].

Далі, в теорії гнучкої вразливості висунуто припущення про те, що через підвищений рівень когнітивної, емоційної та поведінкової вразливості з'являється ймовірність активації так званого тимчасового «Суїцидальний модус» [33]. Крім цього у подібних роботах було виділено роль когнітивних спотворень як чинника формування та розвитку суїцидальної поведінки [24]. Також у рамках когнітивного підходу ведеться розробка концептуальної когнітивно-поведінкової моделі суїцидальної поведінки саме у віковій групі підлітків. Крім цього, на описану модель вплинув «діатез-стрес» підхід, про який ми поговоримо далі.

А. Спіріто та його співавторами була включена вразливість до згаданої моделі діатез-стресу, яка у свою чергу обумовлена поєднанням біологічних (вроджена схильність до психопатологічних проявів) та ситуативних чи соціальних (ранній травматичний досвід у сім'ї або серед однолітків) факторів. Враховуючи наявність уразливості, при цьому на досить високому рівні, ймовірно, те, що дезадаптивні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на важкі життєві ситуації та стресові події будуть вірогіднішими для підліткового віку. Деформовані пізнавальні процеси, труднощі сприйняття адаптивних

рішень і високий рівень афективного збудження сприятимуть появі у підлітка дезадаптивної поведінки, метою якої буде якраз таки долання важких життєвих ситуацій.

Стійкість підлітка у важких життєвих ситуаціях може бути знижена порушеннями у регуляції афективних процесів, поведінковими дисфункціями та когнітивними проблемами. Цей факт і буде фактором формування та розвитку суїцидальних тенденцій, які в свою чергу можуть призвести до появи суїцидальних думок, а також призводить до суїцидальної спроби [30].

В рамках діалектико-поведінкового підходу А. Міллер з низкою співавторів є тими, хто продовжує традицію визначення та пояснення суїцидальної та парасуїцидальної поведінки, яка прийнята для дорослих пацієнтів, як прояви прикордонного розладу особистості. Ними ж у цьому напрямі розглядається і проблема підліткової саморуйнівної та суїцидальної поведінки. Прикордонний особистісний розлад найчастіше є діагностованим у підлітковому віці, який і є перешкодою в діагностиці, на що також вказують автори і з урахуванням чого вони стверджують, що прояви даного розладу у підлітків схожі з дорослими пацієнтами (це спрощує діагностику).

Автори пропонують поділ на більш важкі ситуації, зі стабільним діагнозом, і легші, з тимчасовими проявами ПРЛ, і вважають поведінкові ознаки прикордонного розладу особистості (самопошкодження, сплутаність ідентичності, схильність до нанесення самоушкоджень, вживання алкоголю і порушення віку [32]).

Група дослідників, поставивши питання про перевагу концепції «психічного болю» і когнітивного підходу, сформулювала гіпотези про те, що переживання «психічного болю» опосередковуватиме (у поєднанні з депресією та безнадійністю) появу суїцидальних думок, а переважання «психічного болю» дозволить краще передбачати маніфестацію суїцидального прояву. На великій вибірці студентів (середній вік 18 років) підтвердилася значимість трьох факторів — депресії, безнадійності та «психічного болю», при цьому, щодо суїцидальної мотивації, великою вагою мав фактор

безнадійності, а фактор «психічного болю» значно краще передбачав появу суїцидальної поведінки та підготовки до самогубства [31].

Час після публікації теорії Е. Шнейдмана та досліджень у когнітивному підході розробки моделей аналогічного рівня в рамках нових підходів не з'являлося. Однак ситуація змінилася з появою інтерперсональної теорії Томаса Джойнера, яка не лише змістила фокус уваги у розумінні суїцидальної поведінки з внутрішньоособистісних переживань на міжособистісну ситуацію та її індивідуальне осмислення, а й надихнула безліч дослідників на емпіричну перевірку та верифікацію цієї концепції. Інтерперсональна теорія Джойнера звертає увагу на специфічне переживання людиною відокремленості з інших людей [25] [34].

В інтерперсональної теорії суїциду суїцидальна поведінка формується в умовах поєднання бажання та готовності померти. Бажання померти визначається базовими поняттями інтерперсональної теорії — обтяжливостю для оточуючих (суб'єкт сприймає себе як тягар для оточуючих, особливо близьких) і втраченим почуттям приналежності до групи. Готовність померти формується при експозиції, що повторюється, до ризикованої поведінки, що впливає на звикання до відчуття ризику і переживання болю.

У багатьох сучасних зарубіжних і вітчизняних теоретичних підходах до дослідження суїцидальної поведінки наголошується на необхідності поділу на групи всіх факторів, а саме на ті, що зумовлюють виникнення суїцидальних думок, і ті, що пов'язані з суїцидальними діями. Крім інтерперсональної теорії Джойнера, до цієї групи підходів належить модель Р. Коннора (інтегративна мотиваційно-вольова) та модель Девіда Клонські (інакше кажучи, трикрокова модель суїцидальної поведінки). Вони зосереджені на аналізі факторів, які є ключовими у переході від думок про суїцид до потенційно летальної суїцидальної спроби, а також обставин, коли і як здійснюється цей перехід (тобто вони розглядають динамічний параметр) [21] [28].

Один із провідних фахівців у сучасній суїцидології Р. О. Коннор розробив інтегративну мотиваційно-вольову модель суїцидальної поведінки,

як і зазначено вище. Це тричастинна модель, що передбачає, що суїцидальна поведінка є наслідком складної взаємодії факторів, предиктором якого є намір брати участь у суїцидальній поведінці. Намір, своєю чергою, визначається відчуттям «пастки», у якому суїцид розглядається як основний спосіб вирішення проблем у складних життєвих обставинах. Відчуття «пастки», своєю чергою, викликано переживанням поразок чи принижень, які часто пов'язані з хронічними чи гострими стресорами.

Переходи від стадії ураження та приниження до відчуття «пастки», від «пастки» досуїцидальних думок і намірів та від наміру досуїцидальної поведінки визначаються модераторами (факторами, які полегшують чи перешкоджають просуванню між етапами). На фазі попередньої мотивації фонові чинники (наприклад, поневіряння, уразливості) та життєві події (наприклад, криза відносин) забезпечують ширший біосоціальний контекст для самогубства. Три частини моделі можна резюмувати наступним чином: попередня мотиваційна фаза (фонові фактори, контекст), мотиваційна фаза (розвиток суїцидальних думок) та вольова фаза (спробасамогубства). Слід зазначити, що ця модель націлена на вирішення одного з ключових питань – це виділення факторів, що визначають саме суїцидальну поведінку, а не думки [33].

Інтегративна мотиваційно-вольова модель послужила основою для низки досліджень, у тому числі за участю підлітків із самоушкоджувальною поведінкою. У ході дослідження було виявлено, що мотиваційні та передмотиваційні змінні особобливо не розрізнялися у підлітків, які серйозно думали про самоушкодження, але ніколи не діяли, та тих, хто фактично реалізував самоушкодження; тоді як вольові змінні (такі, як імпульсивність та імітація) були виражені саме у групі підлітків із самоушкодженням [34].

Ще однією сучасною концепцією суїцидальної поведінки є трикрокова теорія суїциду Д. Клонського. В данній роботі розглядаються виділені ним стадії суїцидальної поведінки.

1. На першому етапі відбувається формування суїцидальних думок, яке починається з переживання болю, переважно (але не обов'язково) психічного чи емоційного. Одним з найважливіших моментів є те, що природа болю не має важливого значення. Переживання болю не є тим єдиним, що призводить людину до думок про суїцид, важливе значення має наявність або відсутність надії на поліпшення ситуації. Саме комбінація болю та безнадійності призводить до роздумів про суїцид.

2. Далі, на другому етапі принциповою є наявність у суб'єкта зв'язків із зовнішнім світом, присутність яких дозволяє зберегти середній рівень вираження роздумів про суїцид, а відсутність зв'язків підвищує інтенсивність думок [27].

3. Нарешті, третій етап характеризується таким чином, специфікою сучасних концепцій суїцидальної поведінки є опис та аналіз суїциду як результату взаємодії різних груп факторів, переважно в рамках біопсихосоціального підходу.

У цьому сучасні фахівці намагаються враховувати динамічний чинник і намагаються побудувати траєкторію суїцидальної поведінки. Треба відзначити те, що поділ на «істинні» та «демонстративні» суїциди в сучасних концепціях відсутні, що особливо важливо у контексті підліткової суїцидальної поведінки. Одне з найважливіших питань, вирішити яке намагаються сучасні теорії — питання чинників, що зумовлюють перехід від суїцидальних думок до суїцидальної спроби. Разом про те слід зазначити, основні моделі суїцидальної поведінки розробляються щодо дорослої популяції, і лише потім проводиться їх емпірична перевірка на вибірках підлітків. Це визначає необхідність розробки теоретичної моделі на емпіричному матеріалі з урахуванням факторів, актуальних для підлітків.

Ми припускаємо, що облік специфіки підліткового віку дозволить розробити психологічну модель суїцидальної поведінки для цієї вікової категорії з перспективою її використання у профілактичних та терапевтичних заходах.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Вибірку дослідження склали дві групи респондентів – школярі віком від 13 до 16 років, та студенти віком від 20 до 24 років. Загалом у дослідженні взяли участь 130 осіб, з яких 68 підлітки (учні 7-9 класів) та 62 особи студенти (2-4 курс бакалаврату та магістри різних напрямків). Середній вік підлітків дорівнює $14,6 \pm 0,7$ років, а вік студентів $21,2 \pm 0,9$ років. (підлітки: Жінки 40 чоловік, Чоловіки 28; Студенти: Жінки 40 чоловік, Чоловіки 22)

2.2 Характеристика методів дослідження

.Для проведення дослідження використовувалися 3 методики:

1. «Карта ризику суїциду» модифікація для підлітків Л. Б. Шнейдер [10].

Метою методики є визначення ступеня вираженості факторів ризику вчинення суїциду у підлітків, серед яких виділяють:

- біографічні факти (наявність спроб суїциду у респондентів або їх близьких, знайомих людей);
- наявність та характер актуальних конфліктів;
- емоційне забарвлення конфліктної ситуації та моделі поведінки в ній;
- вольова та емоційна сфери особистості.

Методика складається з ряду параметрів, які виявляються шляхом опитування респондентів (наприклад – «Чи були у вас суїцидальні спроби» має три градації – сильно виражено в разі, якщо були і не один раз, слабо виражено якщо була одна і не серйозна, не виражено якщо спроб суїциду не було). Усього таких параметрів у методиці 27, отже і 27 питань.

2. Шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.) (Додаток А)призначена для прогнозування можливості суїциду на основі думок та уявлень підлітка про майбутнє, його надії. Методика являє собою 20

тверджень, які відображають почуття, стани, ставлення до майбутнього та минулого. Пацієнтам необхідно відзначити «ВІРНО» або «НЕВІРНО» - кожне твердження щодо нього. Методика найчастіше пред'являється у груповому режимі.

З погляду авторів методики безнадійність – це психологічний конструкт, що є основою багатьох психічних розладів. Під час розробки обраної методики, її автори дотримувалися концепції, у межах якої безнадійність необхідно розглядувати як систему негативних очікувань щодо найближчого чи віддаленого майбутнього. Респонденти з високими показниками безнадійності вірять у низку таких тверджень, як:

- все в житті йтиме не так;
- я ніколи ні в чому не досягну успіху;
- я ніколи не досягну своїх цілей;
- мої найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені.

Дані твердження та описи безнадійності відповідають негативному образу власного «Я», негативному образу свого функціонування у теперішньому та негативному образу майбутнього загалом.

Шкала безнадійності Бека насамперед вимірює вираженість негативного ставлення суб'єкта до свого майбутнього, і навіть всіх негативних тенденцій, перелічених вище. Особливу цінність дана методика представляє як непрямого індикатора суїцидального ризику в осіб, які страждають на депресію, а також у людей тих, хто раніше вже робив спроби самогубства.

3. Шкала почуття своєї непотрібності для дітей (Expendable Child Measure).

Ця шкала складається вона із 12 тверджень, спрямованих на оцінку сприйняття себе в даний час. Усі твердження характеризують актуальний емоційний стан людини як його самооцінки респондентом за шкалою від 1 до 5, мінімальний бал за методикою дорівнює 12, максимальний 60.

Крім даних методик були використані питання:

- Стать;
- Вік;
- Клас чи курс навчання;
- Рід діяльності (школяр чи студент). Дослідження проводилося у

кілька етапів:

1. На першому етапі було створено дизайн дослідження, підбрано методики та сформульовано гіпотези дослідження.

2. На другому етапі було зібрано емпіричні дані за допомогою розсилки онлайн форми та підготовлено базу даних із «сирими» відповідями респондентів.

3. На третьому етапі було підраховано показники за методиками, сформовано базу результатів респондентів для подальшого аналізу. Тут же були проведені всі статистичні розрахунки для опису вибірки та перевірки гіпотез.

4. На останньому етапі була проведена інтерпретація отриманих результатів та перевірка дослідницьких гіпотез.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Результати дослідження

В цьому параграфі представлені результати за методиками для двох груп, а також проведено перевірку гіпотез на нормальність для кожної групи по всім показникам подальшого підбору статистичних критеріїв.

Результати методики «Карта ризику суїциду» (модифікація для підлітків Л. Шнейдер) [10].

Таблиця 3.1

Результати за методикою «Карта ризику суїциду»

Група	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
«Підлітки»	10,23	9,23
«Юнаки та дівчата» (студенти)	6,99	5,7

В результаті розрахунків середніх значень та їх стандартних відхилень ми бачимо, що загальний середній бал ризику суїциду у підлітків на 2,5 бали вищий і для підлітків у середньому характерний середній ризик суїциду або ризик суїциду присутній. У той же час, для вибірки студентів ризик суїциду незначний, знижений. Це обумовлюється тим, що у підлітковому віці ризик суїциду, судячи з даних досліджень, вище, ніж у пізнішому віковому періоді – в юнацтві. Детальний опис даних представлений нижче Рис. 3.1, 3.2.

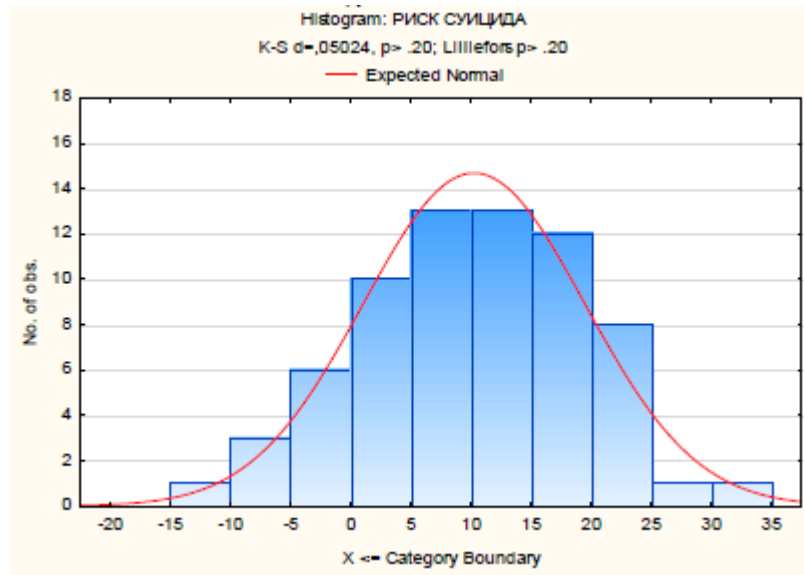


Рис. 3.1 Розподіл результатів за опитувальником «Карта ризику суїциду» для групи підлітків (школярі)

У цьому випадку розподіл та показники за тестами Колмогорова-Смирнова ($p > 0,20$) та Лілієфорса ($p > 0,20$) вказують на те, що гіпотеза про нормальність для показника «Ризик суїциду» за групою підлітків приймається. Ми бачимо, що розкид у вибірці досить великий, є підлітки з украй позитивними результатами (-15 балів), а також з украй негативними результатами (35 балів).

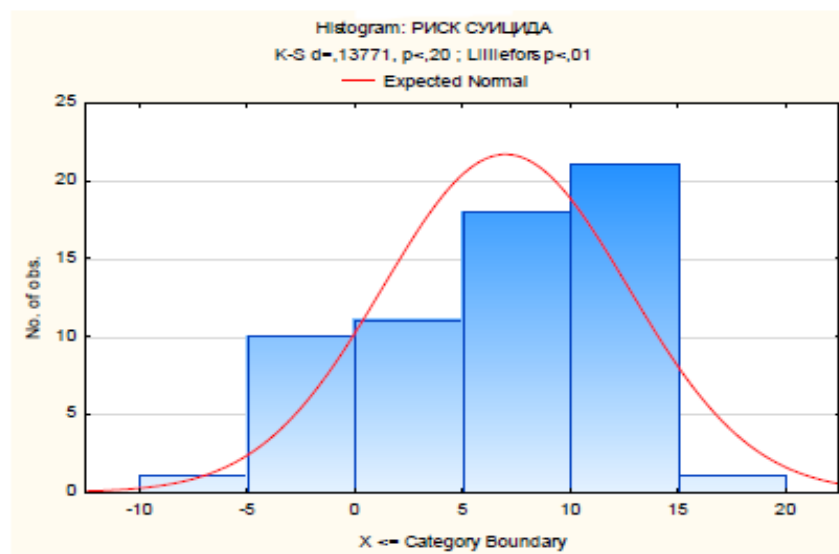


Рис. 3.2 - Розподілу результатів за опитувальником «Карта ризику суїциду» для групи студентів (юнаки та дівчата)

В даному випадку за результатами побудови гістограми ми можемо спостерігати, що для студентів не характерний надто великий розкид, мінімальний бал становить «-10», а максимальний «20». При цьому спостерігається перекид у бік великих значень, а також за критерієм Лілієфорса ($p_{0,01}$) гіпотеза про нормальність розподілу відхиляється і через це при порівнянні з вибіркою підлітків за показником суїциду буде використаний непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Далі розглянемо результати за двома наступними методиками.

Таблиця 3.2

Результати за шкалою безнадійності Бека

Група	Середнє Арифметичне	Стандартне відхилення
«Підлітки»	5,661765	4,595943
«Юнаки та дівчата» (студенти)	4,096774	2,597033

В результаті розрахунків середніх значень та стандартних відхилень для двох груп ми бачимо, що для групи підлітків значення за шкалою безнадійності на 1,6 бала вище, при цьому відхилення більше також за групою підлітків. Детальні результати можна побачити нижче Рис.3.3, 3.4.

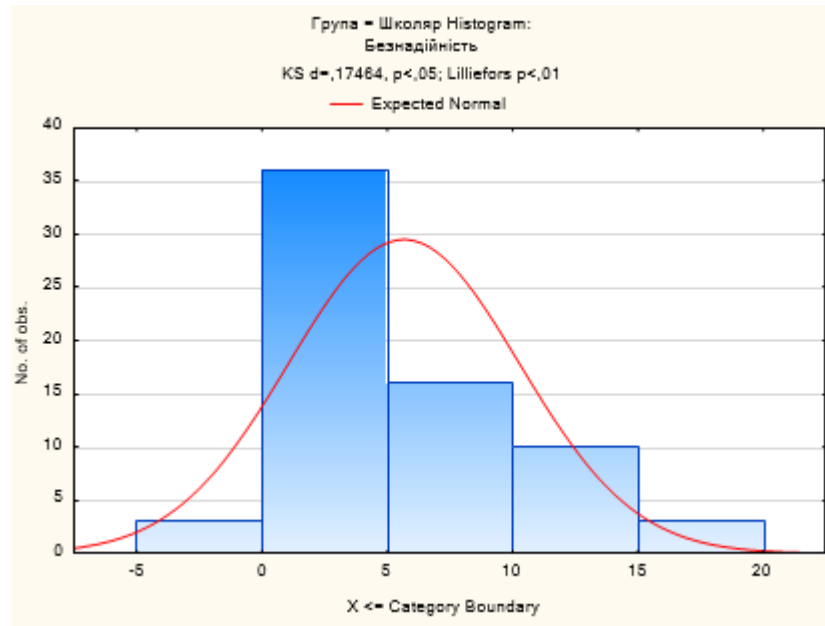


Рис. 3.3 Результати за шкалою безнадійності для групи підлітків (школярів)

В даному випадку ми спостерігаємо, що значення шкали лежать від 0 до 20, при цьому більша їх частина зосереджена в проміжку від 0 до 10. В результаті перевірки на нормальність ми бачимо, що за критерієм Колмогорова-Смирнова ($p < 0,05$) за критерієм Лілієфорсу ($p < 0,01$) гіпотеза про нормальність відхиляється. До того ж, ми спостерігаємо сильну лівосторонню асиметрію, тобто більшість результатів лежить ліворуч.

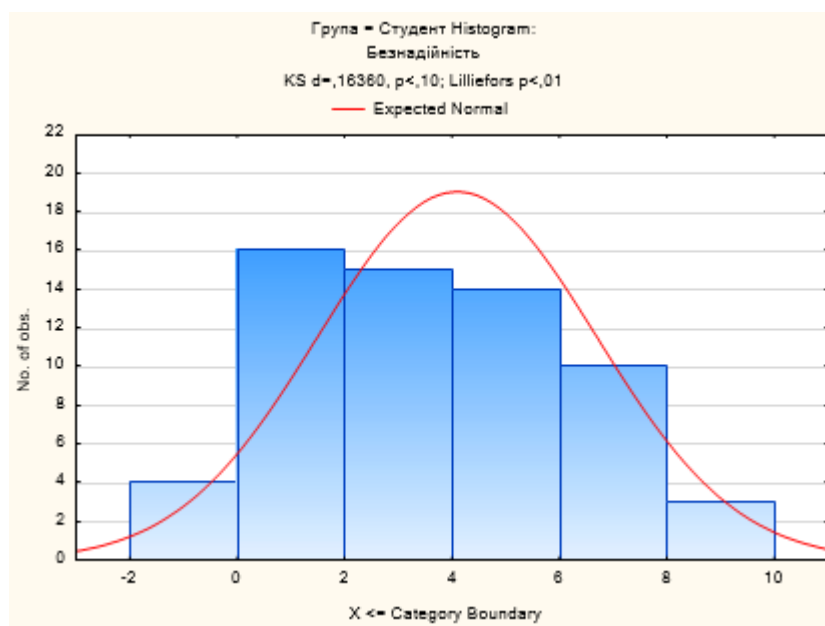


Рис.3.4 Результати за шкалою безнадійності для групи студентів (юнаки та дівчата)

В даному випадку ми спостерігаємо, що розкид значень за шкалою безнадійності для групи студентів у 2 рази менший, всього від 0 до 10, і значення розподілені майже рівномірно (на кожний проміжок припадає приблизно рівне значення спостережень). При цьому гіпотеза про нормальність, виходячи з критеріїв Колмогорова-Смирнова ($p < 0,10$) і Лілієфорса ($p < 0,01$), відхиляється і надалі при порівнянні двох груп – студентів та школярів – буде використаний непараметричний критерій порівняння двох незалежних вибірок, критерій Манна-Уїтні.

Останні показники було пораховано для шкали відчуття власної непотрібності (Expendable Child Measure). У таблиці нижче аналогічно попереднім двом пораховано середні значення та стандартні відхилення за шкалою для обох груп.

Таблиця 3.3

Результати за шкалою відчуття власної непотрібності

Група	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
«Підлітки»	24,9	14,03
«Юнаки та дівчата» (студенти)	17,1	4,1

В результаті проведених розрахунків ми спостерігаємо досить велику різницю як у середніх значеннях і стандартних відхиленнях, аналогічно попереднім, у підлітків результати набагато вищі. Графічно результати представлені нижче Рис. 3.5, 3.6.

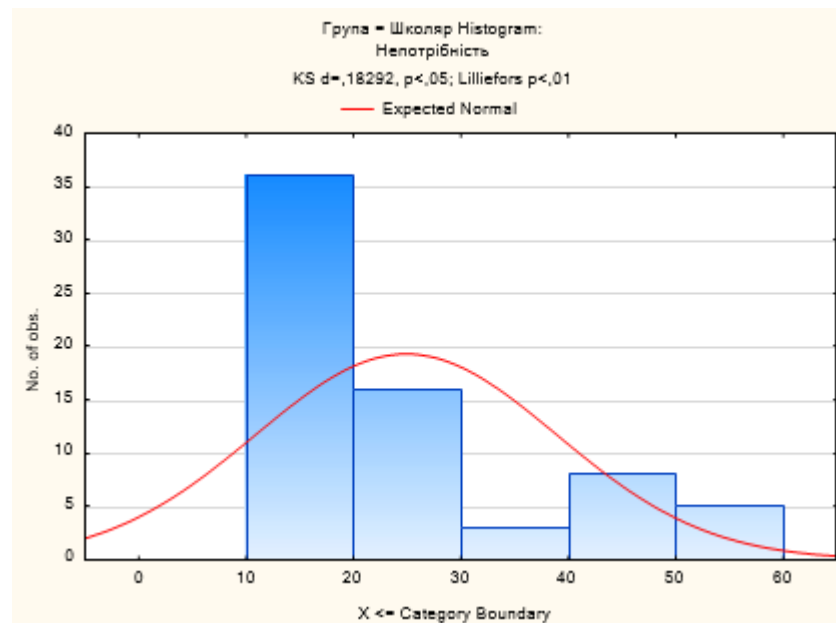


Рис. 3.5 Розподіл за опитувальником почуття непотрібності для групи школярів (підлітків)

За результатами аналізу гістограми гіпотеза про нормальність розподілу відхиляється за критерієм Колмогорова-Смирнова ($p < 0,05$) і за критерієм Лілієфорса ($p < 0,01$). А також видно явну лівосторонню асиметрію (більшість результатів перебуває у значеннях від 10 до 30). Тим не менш, розкид значень досить великий, від 12 до 60.

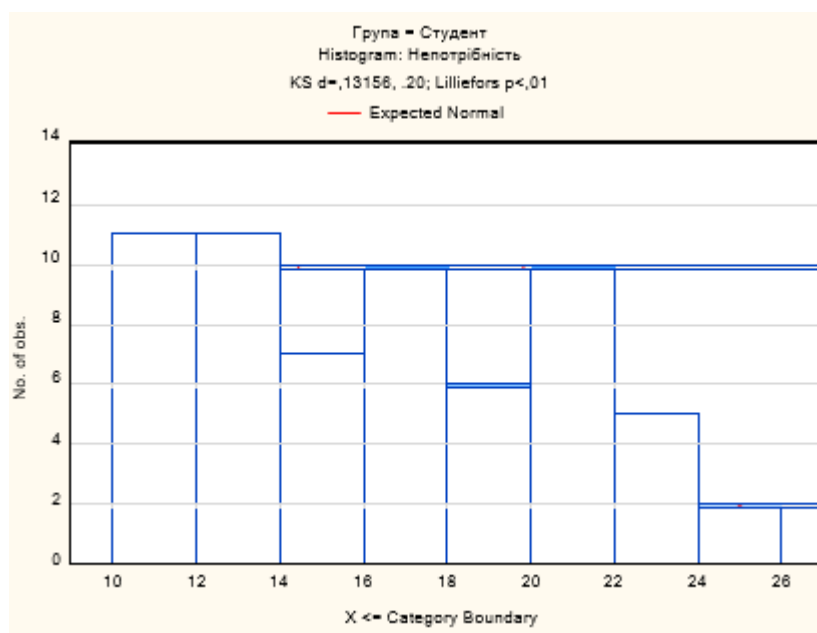


Рис. 3.6 Розподіл за опитувальником почуття непотрібності для групи студентів (юнаків та дівчат)

На Рис. 3.6 ми бачимо, що розкид значень за вибіркою набагато менше, ніж у вибірці підлітків, від 12 до 26. При цьому гіпотеза про нормальність також не приймається за критерієм Лілієфорса ($p < 0,01$), вибірка має швидше рівномірне, а не нормальний розподіл.

За результатами проведеного аналізу вибіркової сукупності, було помічено деякі тенденції, зокрема, середні значення з усіх опитувальних у групи підлітків вище, ніж у групи студентів (юнаків і дівчат). Крім цього, розбіг за всіма показниками в групі підлітків набагато більший, ніж розбіг в групі студентів. Це можна пояснити тим, що з підлітків більш властива мінливість і нестійкість почуттів і думок, підлітки більшою мірою схильні до радикального вибору і позиції загалом. Такі тенденції також пояснюються тим, що підлітковий вік є одним з головних факторів суїцидальної поведінки.

3.2 Статистичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для перевірки першої гіпотези про те, що показники ризику суїцидальних тенденцій, безнадійності та почуття непотрібності вищі у підлітків, ніж у студентів. Так як в кожній групі спостережень більше 20, при застосуванні критерію порівняння двох незалежних вибірок буде застосовано розрахунок Z-критерію Манна-Уїтні та рівня значущості, а також буде представлено діаграми «Ящики з вусами» для демонстрації різниці між групами. У таблиці 3.4 надано результати розрахунків.

Таблиця 3.4

Результати дисперсійного аналізу із застосуванням непараметричного критерію порівняння двох незалежних вибірок Манна-Уїтні

Опитувальник	Середнє Значення за групою підлітків	Середнє Значення за групою студентів	Z-Критерій	P-value
Карта ризику суїциду	10,23	6,99	2,409879	0,015958
Опитувальник безнадійності А. Бека	5,66	4,1	1,321471	0,186345
Шкала почуття непотрібності	24,9	17,1	2,598661	0,009359

Результати можна побачити на Рис. 3.7, 3.8, 3.9.

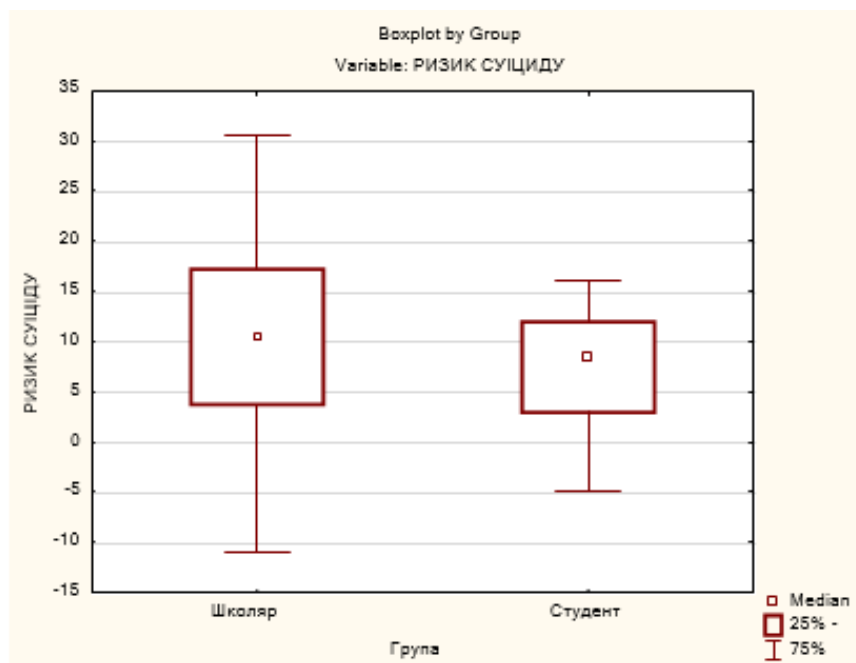


Рис. 3.7 Дані для опитувальника «Мапа ризику суїциду»

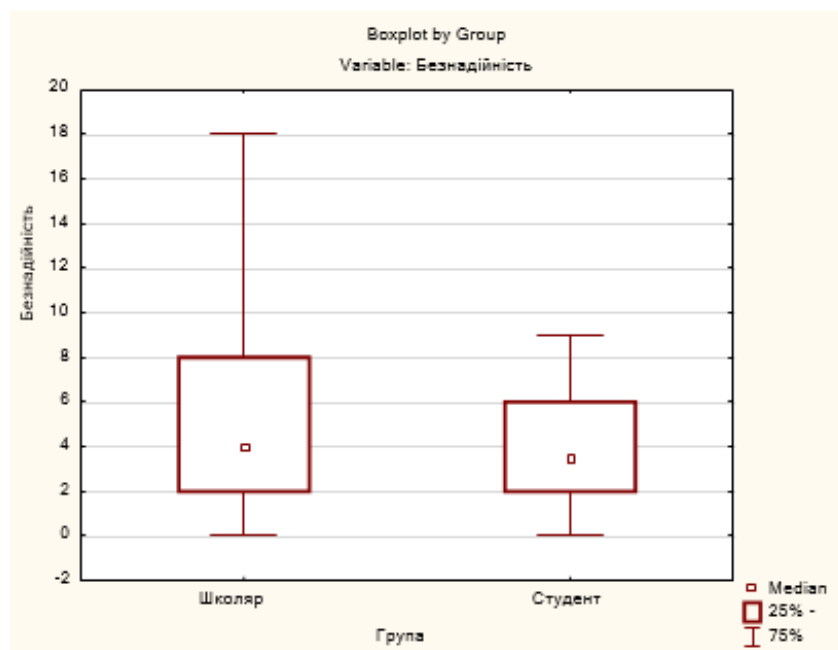


Рис. 3.8 Дані для опитувальника безнадійності

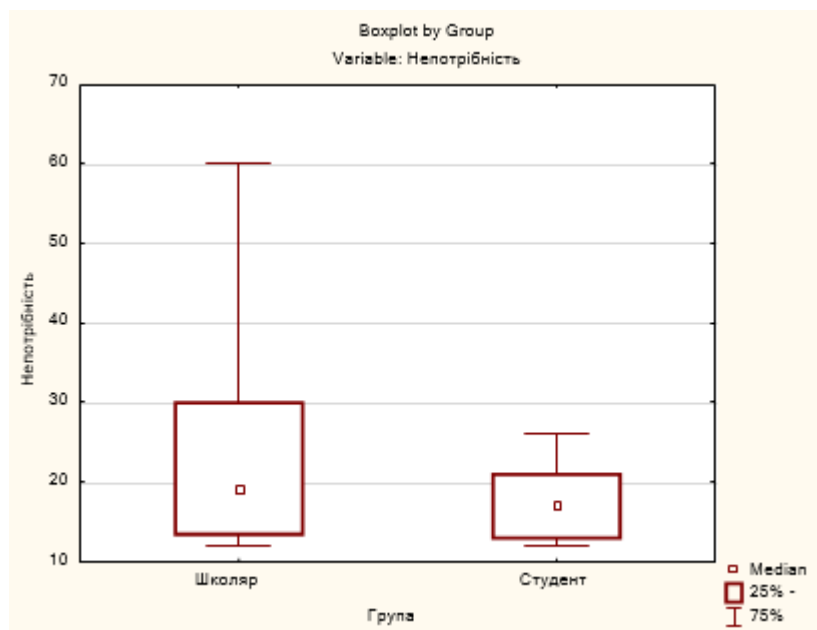


Рис. 3.9 Дані для шкали почуття непотрібності

За результатами проведеного аналізу бачимо, що гіпотеза про наявність відмінностей між двома групами підтвердилася в повному обсязі. Почуття безнадійності у груп немає статистично значимих відмінностей, тоді як ризик суїциду і відчуття непотрібності сильно вище підлітків.

Це свідчить про те, що для підлітків властиві різні конфлікти (з друзями, з сім'єю, з вчителями і навіть із самим собою), у яких підлітки часто висловлюють загрози суїциду, тим самим привертаючи до себе увагу та просячи про допомогу оточуючих. У той же час конфлікт не виникає один, їх багато і вони обтяжують один одного, підліток передбачає несприятливий результат ситуації і намагається знайти вихід з неї, нехай навіть таким способом (суїцидом). Також підлітки відчувають образу і почуття жалості до себе, втоми та іноді апатії, а також почуття непереборності конфліктної ситуації, безвиході, які є одними з основ ядра суїцидальної поведінки.

При цьому, для підлітків більш властиві такі риси особистості, як рішучість, самостійність та відсутність залежності у прийнятті рішень, сильно виражене бажання досягти своїх цілей, хворобливе самолюбство, ранимість, довірливість, емоційна в'язкість (застрягання на своїх переживаннях), імпульсивність, емоційна нестійкість, постійна потреба у соціальних контактах, безкомпромісність та слабка здатність у створенні захисних

механізмів.

Всі ці якості окремо не становлять загрози, але у випадку, коли вони збираються в одній людині, комбінуються, вони створюють небезпечне поєднання, яке розкриває суть ризику суїцидальної поведінки.

Крім цього для підлітків більшою мірою властиве почуття непотрібності, тобто переконаність у тому, що він нікому не потрібен і не цікавий, що він у житті для всіх чужий, сторонній та зайвий. Підліток бачить навколишній світ як щось, що відкидає його, як те, що не цінує підлітка і тому, щоб позбутися мук, вони можуть знайти вихід у суїциді.

Другою гіпотезою було те, що ризик суїцидальної поведінки у підлітків пов'язаний із безнадійністю та почуттям непотрібності. Для перевірки цієї гіпотези також буде застосовано непараметричний критерій, а саме критерій γ -кореляції Спірмена.

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу (підлітки)

Опитувальник	Опитувальник почуття непотрібності	Опитувальник безнадійності
Карта ризику суїциду	0,568977****	0,418046**
Опитувальник безнадійності	0,568716****	1

Далі представлена таблиця кореляцій для групи студентів, де спостерігаються трохи інші результати.

Таблиця 3.6

Результати кореляційного аналізу (студенти)

Опитувальник	Опитувальник почуття непотрібності	Опитувальник безнадійності
Карта ризику суїциду	0,522187***	0,114753573
Опитувальник безнадійності	0,320154*	1

Порівнюючи дві таблиці кореляцій, бачимо, що з студентів показники безнадійності і ризику суїциду пов'язані, тоді як в школярів вони сильно пов'язані. Це може говорити про те, що почуття безнадійності у підлітків є фактором ризику суїцидальної поведінки, тоді як у студентів безнадійність не буде фактором ризику суїцидальної поведінки.

Гіпотеза щодо зв'язку показників для підлітків повністю підтверджена. Було виявлено, що від почуття безнадійності відчуття непотрібності, то вище буде ризик розвитку суїцидальної поведінки у підлітків (позитивна статистично значуща кореляція).

3.3 Програма профілактики ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці

На даному етапі було складено та реалізовано програму для профілактики ризику суїцидальної поведінки у підлітковому віці. Профілактичні заняття, спрямовані на підвищення рівня самооцінки та попередження ризику суїцидальної поведінки.

Мета профілактичної роботи - допомогти підлітку подолати невпевненості в собі, подолати свої страхи, підвищити самооцінку, дізнатися свої сильні сторони за допомогою профілактичної програми. Тим самим запобігти ризику суїциду.

Програма ґрунтується на наступних принципах:

- Принцип цінності особистості, полягає у самоцінності кожного учасника процесу освітнього процесу.
- Принцип пріоритету особистісного розвитку, коли навчання виступає не як самоціль, а як засіб розвитку особистості кожної дитини.
- Принцип структурно-динамічної цілісності.
- Принцип достатньої обмеженості адаптованості методик відповідно до психологічних особливостей підлітка.
- Принцип використання комплексності можливостей підлітка в психологічному супроводі.
- Принцип індивідуального та диференційованого підходу у профілактичній роботі.
- Принцип безперервності у здійсненні профілактичних заходів.
- Принцип особистісно-орієнтованого підходу взаємодії з підлітками з суїцидальним ризиком у поведінці.

Завдання:

- Розвиток інтересів до себе, прагнення розібратися у вчинках,

здібностях.

- Розвиток почуття власної гідності.
- Розвиток навичок особистісного спілкування з однолітками та способів взаєморозуміння.
- Формування інтересу до іншої людини як до особи.
- Навчати працювати в команді.
- Сформувати ставлення до життя як до цінності.

Рекомендації до програми:

- Заняття проводяться у груповій формі протягом двох місяців.
- Тривалість занять становить 45-60 хвилин з періодичністю двічі на тиждень.
- Програма розрахована від 13-16 років.

Кожне заняття проводиться у стандартній формі

За структурою профілактичні заняття включають:

- Організаційний момент (ритуал привітання, розминаючі вправи).
- Основна частина (настрій як підготовка до сприйняття нового матеріалу).
- Підведення підсумків (емоційне реагування-осмислення) та ритуал прощання.

Зміст програми: (Додаток Б)

№	Тема	Ціль	Короткий зміст	Матеріал
1	Вступне (діагностичне) заняття	Збір інформації про рівень сформованості ціннісної системи школярів.	1. Повідомлення мети заняття. 2. Проведення діагностичних процедур. 3. Прощання.	Тексти опитувальників та бланки відповідей (за кількістю учасників), ручки
2	Я - особистість та індивідуальність	Формування у підлітків способів пізнання себе.	1. Вітання. 2. Знайомство із принципами групової роботи. 3. Теоретичний матеріал. 4. Гра «Візитка». 5. Вправа «Чи задоволений я собою?». 6. Вправа «Контраргументи». 7. Рефлексія, домашнє завдання (щоденник).	Аркуш ватману, альбомні листи, фломастери, зразки щоденника (по кількості учасників), зошит.
3	Мої цілі як цінності	Усвідомлення цілей, які дають людині сенс життя, усвідомлення своїх цілей та прагнень.	1. Вітання. 2. Обговорення домашнього завдання. 3. Вправа "Цілі". 4. Вправа «Мої потреби та навколишній світ». 5. Вправа «Що було головним у житті?». 6. Вправа "Золота рибка". 7. Вправа «Скульптор» 8. Рефлексія.	4 листки паперу та ручка або олівець, блокнот (на кожного учасника), папір для записів, зошит.

4	Час- цінність	Розвиток уявлень часу, розвиток здібності структурувати свій час.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання.Вправа «Колінвал». 2. Вправа «Почуттячасу». 3. Вправа «Уявлення про час». 4. Вправа «Целі та справи». 5. Вправа «Торт», «Час». 6.Заповнення щоденника. 7.Рефлексія,домашнє завдання (заповнення «Карти здоров'я»). 	Два кола: одне символізує звичайний день тижня, другий- «ідеальний день» (учасники можуть виготовити їх самостійно); ручки, зошити, фломастери, крейда, дошка, щоденники.
5	Я та мое здоров'я як цінність	Навчання регулюванню свого психічного стану, управлінню почуттями.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання. 2. Перевірка домашнього завдання («Карта здоров'я»). 3. Вправа "Що я знаю і чого не знаю". 4. Вправа «Рекомендації собі» (Написання твору). 5. Вправа "Затискач". 6. Вправа «Прощання зі страхами». 7. Рефлексія, заповнення щоденників (цілі збереження здоров'я). 	Заповнені таблиці, зошит, щоденники, металевий таз, вогнегасник.

6	Позакласний захід, присвячений Дню психічного здоров'я Акція «Будь здоровий!» – випуск стінгазети	Розвиток активності та ініціативи підлітків, вміння піднести свою точку зору та зрозуміти думка іншої людини.	1.Поділ групи учасника на ініціативні групи. 2.Самостійний збір інформації учнями, запис інтерв'ю у однолітків та вчителів (протягом тижня). 3. Оформлення стінгазети та її презентація	Ватман, фломастери, кольоровий папір, газети, журнали та ін.
7	О цінностях мозку та освіти	Вироблення вміння пошуку як внутрішніх так і зовнішніх ресурсів. Розвиток уміння планувати позитивний образ свого майбутнього.	1. Вітання. Організаційний момент. 2. Вправа «Я у школі». 3. Вправа "Розумні слова". 4.Вправа "Я сам". 5. Вправа «На пні у лісі». 6. Робота з ноутбуком. 7. Рефлексія.	Папір для малювання (на кожного учасника), фломастери, ватман.
8	Творчість як цінність	Формування авторського ставлення до власного життя.	1. Вітання. 2. Вправа "Чарівна подушка". 3. Вправа «Дотягнись до зірок». 4. Вправа "Мій запас міцності". 5. Гра "Спостерігач". 6. Вправа «Рецепт щастя». 7. Рефлексія, завдання «Особиста професійна перспектива».	Подушка невелика, тест до вправи "Мій запас міцності", папір для записів, щоденники, схема для записів заповнення будинку "Особиста професійна перспектива".

9	Професія як цінність	Визначення кращого типу майбутньої професії, розвиток вміння планувати позитивний образ свого майбутнього.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання. 2. Гра «Прибульці» 3. Оцінка та обговорення виконання домашнього завдання. 4. Вправа «Пастки» 5. Вправа «Моя майбутня професія та навколишній світ». 6. Рефлексія. 	Папір для записів, ручки, тести для вправи, плакат із зазначенням типів професій.
10	Успіх як цінність	<p>Вироблення алгоритму створення ситуації успіху.</p> <p>Формування адекватної самооцінки, встановлення гармонійних Відносин між своїми бажаннями та можливостями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, організаційний момент. 2. Рольова гра «Хочу» та «Треба». 3. Вправа «Ресурси для досягнення». 4. Вправа "Гнучкість". 5. Гра «Пропоную обираю». 6. Вправа Що нас об'єднує? 7. Рефлексія. 	Картки для гри, папір для малювання, ручки, картки для гри, м'яч.
11	Дозвіловий захід-зустріч із успішною людиною	<p>Закріплення отриманих знань.</p> <p>Формування ціннісного ставлення до здоров'я та успіху, розуміння необмеженості потенціалу людини.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Оформлення запрошення. 2 Підготовка слайдової презентації про головного героя зустрічі, складання зразкового переліку питань. 4. Проведення зустрічі: <ul style="list-style-type: none"> - Ознайомлення; - Демонстрація слайдової презентації; Бесіда з учнями; - Прощання, проводи 	Медіа-проектор, електронний носій, фотоапарат, відеокамера.

			відвідувача; обговорення вражень від зустрічі.	
12	Життя як цінність	Усвідомлення цінності поняття «життя», своїх життєвих цінностей. Розвиток адаптивних здібностей.	1. Вітання. 2. Вправа «Поради у колі». 3. Вправа "Галактика мого життя". 4. Вправа "Лінія життя". 5. Робота з притчею «Мудрець і молода людина». 6. Рефлексія, заповнення щоденника.	Папір для записів, малювання, фломастери, щоденники, ручки.
13	Дозвілля (круглий стіл із представниками різних конфесій (православ'я, іслам, іудаїзм)	Формування уявлення цінності життя, точки зору різних конфесій.	Попередня робота: - вибірка висловлювань про цінності життя з Біблії, Талмуту, Корану.- Підготовка слайдової презентації.- Складання переліку зразкових питань. План. 1. Вітання. 2. Демонстрація слайдової презентації. 3. Коментар служителів культу. 4. Бесіда з питань, що цікавлять школярів . 5. Прощання. 6. Обговорення минулого заходу.	Медіа-проектор, електронний носій, фотоапарат, відеокамера, підготовлене приміщення (можливо актовий зал).

14	Підсумкове заняття	Систематизувати, закріпити навички самоаналізу, продовжувати навчання оцінювання своїх особисті якостей.	1.Привітання. 2. Вправа «Чемодан в дорогу 3.Вправа "Недописані пропозиції" . 4. Створення індивідуальних колажів «Мої цінності» .5. Рефлексія.	Папір для записів, ручки, журнали, газети, клей, фломастери, ноутбуки-блокноти.
15	Сім'я як цінність	Усвідомленн я цінності поняття"родина". Допомога в Встановленні взаєморозуміння з батьками.	1.Вітання, організаційний момент. 2.Вправа «Тримені ». 3.Вправа "Що людині дано?". 4. Вправа "Моя сім'я" 5. Гра «Магазин однієї покупки». 6. Рефлексія.	Листи паперу.
16	Спілкування як цінність	Формування переконання. Гармонізація спілкування.	1.Привітання. 2. Вправа «Чарівна подушка». 3. Вправа "Загальна увага". 4. Вправа «Конфліктна Виособистість?». 5.Рольова гра «Перебільшення або повна зміна поведінки» 6. Рефлексія, наповнення щоденника.	Щоденники.

17	Дозвіловий захід- зустріч з представником служби телефону довіри.	Надання підліткам інформації про анонімної служби допомоги.	<p>1. Освіта підлітків (поширення пам'яток, вивішування плакатів прослужбах екстреної допомоги неповнолітнім).</p> <p>2. Підготовка переліку зразкових питань. План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, організаційний момент. 2. Розповідь представниками служби екстреної допомоги (можливо використання слайдової презентації). 3. Розмова з учнями використанням заготовленого переліку питань. 4. Рольова гра «Консультування телефоном» (у ролі консультанта бажуючі підлітки). 5. Підбиття підсумків, рефлексія. 	<p>Медіа-проектор, електронний носій, фотоапарат, відеокамера, підготовлене приміщення (можливо, актовий зал).</p>
----	---	---	--	--

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження факторів ризику суїцидальної поведінки у підлітків та студентів були виконані поставлені завдання та отримано низку результатів:

1. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних теоретичних джерел, визначено основні підходи до суїциду та суїцидальної поведінки, що розглядаються як складне системне та багатфакторне явище, яке обумовлюється низкою біопсихосоціальних факторів: вік, стать, досвід суїцидальних спроб та поведінки близьких родичів, а також поряд особисто.

2. Виявлено основні фактори ризику суїцидальної поведінки як у підлітків, так і студентів, до яких належать: конфліктні ситуації (з друзями, з сім'єю тощо); ряд особистісних характеристик (почуття непотрібності та почуття безнадійності).

3. Фактори ризику суїцидальної поведінки у підлітків виражені сильніше, ніж у студентів, а саме:

a. для підлітків характерно сприйняття навколишнього світу або як загрозливого, або як такого, що відкидає їх, не сприймає і вважає їх непотрібними;

b. для студентів більшою мірою притаманне більш адекватне і не гіперболізоване сприйняття дійсності, студенти є раціональнішими і тим самим сприймають світ не як загрозливий або відкидає, а скоріше як прихильний до них;

4. На рівні статистичної значущості ($p < 0,05$), виявлено позитивні взаємозв'язки між факторами ризику суїцидальної поведінки та почуттями непотрібності та безнадійності;

5. Розроблено профілактичну програму у формі занять яка підвищить рівень самооцінки, та зменшить рівень суїцидального ризику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаева, В. К. Влияние стилей родительского воспитания на формирование суицидальных тенденций у подростков / В. К. Абдуллаева. - Вопросы науки и образования, 2019. - 358 с.
2. Алексюк, А. М. Педагогіка вищої освіти України / А. М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998. – 496 с.
3. Алимova, М. А. Суицидальное поведение подростков / М. А. Алимova. - Барнаул, 2014. - 100 с.
4. Акопян, Л. С. Эмоциональные состояния как детерминанты суицидального поведения подростков / Л. С. Акопян. - Поволжский педагогический вестник, 2019. - 328 с.
5. Амбрумова, А. Г. Психология самоубийства / А. Г. Амбрумова. - Социальная и клиническая психиатрия, 2016. - 320 с.
6. Амбрумова, А. Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А. Г. Амбрумова. - М., 2018. - 313 с.
7. Андронникова, О. О. Обзор зарубежных исследований по проблеме несуйцидального самоповреждения у детей и подростков / О. О. Андронникова. - Теоретическая и экспериментальная психология, 2020. - 321 с.
8. Варій, М. Й. Загальна психологія / М. Й. Варій. –К.: Центр учбової літератури, 2007. – 254 с.
9. Банников, Г. С. Потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения подростков / Г. С. Банников. - Суицидология, 2015. - 332 с.
10. Белобрыкина, О. А. Диагностическая информативность методики "Шкала безнадежности" / О. А. Белобрыкина. - РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, 2019. - 361 с.
11. Бойко, Я. А. Суицидальное поведение подростков / Я. А. Бойко. - Наука и

- современность, 2012. - 189 с.
12. Бондарчук, О. І. Психологія сім'ї / О. І. Бондарчук. - К.: МАУП, 2001. – 254 с.
 13. Говорин, Н. В. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность / Н. В. Говорин. - М.: Изд-во «Иван Федоров», 2018. - 178 с.
 14. Гроголева, О. Ю. Ошибки родительского воспитания как предикторы суицидального риска в подростковом возрасте / О. Ю. Гроголева. - М.: Вестник Омского университета, 2018. - 353.
 15. Елагина, М. Ю. Влияние семьи на формирование суицидального поведения подростков / М. Ю. Елагина. - Актуальные проблемы науки и техники, 2020. - 1257 с.
 16. Зотов, М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция / М. В. Зотов. - СПб.: Речь, 2016. - 144 с.
 17. Каршибаева, Г. А. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте / Г. А. Каршибаева. - М.: Молодой ученый, 2015. - 248 с.
 18. Польская, Н. А. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Польская. - Консультативная психология и психотерапия, 2015. - 190 с.
 19. Попов, Ю. В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков / Ю. В. Попов. - Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева, 2015. - 326 с.
 20. Москалец, В. П. Психологія суїциду / В. П. Москалец. – Київ. Івано-Франківськ: Плай, 2002. – 260 с.
 21. Попов, Ю. В. Суицидальное поведение у подростков / Ю. В. Попов. - СПб.: СпецЛит, 2017. - 366 с.
 22. Шнейдман, Э. Душасамубийцы / Э. Шнейдман. - М.: Смысл, 2021. 132 с.
 23. Яковенко, С. І. Актуальні проблеми суїцидології / С. І. Яковенко. – К.: РВВ КІВС, 2002. – 196 с.
 24. Anderson, R. N. Deaths: Leading causes for 2000 / R. N. Anderson. - National

- Vital Statistics Reports, 2012. - 285 p.
25. Baumeister, R. F. Suicide as escape of self / R. F. Baumeister. - Psychological Review, 2020. - 113 p.
 26. Beck, A. T. Hopelessness as a Predictor of Eventual Suicide / A. T. Beck. - New York: New York Academy of Sciences, 1986. - 396 p.
 27. Beck, A. T. Relationship between hopelessness and ultimate suicide / A. T. Beck. - American Journal of Psychiatry, 1990. - 195 p.
 28. Jager-Hyman, S. Cognitive Distortions and Suicide Attempts / S. Jager-Hyman . - Cognitive Therapy and Research, 2014. - 374 p.
 29. Joiner, T. Why people die by suicide. Cambridge / T. Joiner. - Harvard University Press, 2015. - 288 p.
 30. Joiner, T. E. The interpersonal theory of suicide. Guidance for working with suicidal clients / T. E. Joiner. - Washington: American Psychological Association, 2009. - 246 p.
 31. Klonsky, E. D. Suicide, suicide attempt and suicide ideation / E. D. Klonsky. - Annual Review of Clinical Psychology, 2016. - 330 p.
 32. Miller, A. B. A short-term, prospective test of the interpersonal psychological theory of suicidal ideation in an adolescent clinical sample / A. B. Miller. - Suicide and life-threatening behavior, 2015. - 351 p.
 33. Miller, A. Dialectical behavioral therapy with suicidal adolescents / A. Miller. - New York: Guilford Press, 2017. - 346 p.
 34. Pfeffer, C. R. Childhood suicidal behavior: a developmental perspective / C. R. Pfeffer. - Psychiatric Clinics of North America, 2017. - 562 p.
 35. Rudd, M. D. The suicidal mode: A cognitive behavioral model of suicidality / M. D. Rudd. - Suicide and Life Threatening Behavior, 2015. - 333 p.
 36. Rutz, E. M. Trends in adolescent suicide mortality in the WHO European Region / E. M. Rutz. - European child & adolescent psychiatry, 2014. - 331 p.
 37. Spirito, A. Cognitive-behavioral therapy for adolescent depression and suicidality / A. Spirito. - Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 2017. -204 p.
 38. Stewart, S. M. The validity of the interpersonal theory of suicide in adolescence:

- a review / S. M. Stewart. - Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 2015. - 449 p.
39. Troister, T. Factorial Differentiating among depression, hopelessness and psychache in statistically predicting suicidality / T. Troister. - Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 2018. - 253 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала безнадійності Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.)

На кожне з нижчеперелічених запитань, ви можете відповісти «ПРАВИЛЬНО» або «НЕПРАВИЛЬНО», за що отримаєте відповідну кількість балів.

1. Я чекаю на майбутнє з надією та ентузіазмом;
2. Мені час здатися, адже я нічого не можу змінити на краще;
3. Коли справи йдуть погано, мені допомагає думка, що так не може бути постійно;
4. Я не можу уявити, яким буде моє життя за 10 років;
5. У мене достатньо часу, щоб завершити справи, якими я найбільше хочу займатися;
6. В майбутньому я сподіваюся досягти успіху в тому, що мені найбільше подобається;
7. Майбутнє уявляється мені в пітьмі;
8. Я сподіваюся отримати від життя більше хорошого, ніж середньостатистична людина;
9. У моєму житті немає ніяких просвітів, як і причин сподіватися, що незабаром вони з'являться;
10. Мій попередній досвід добре підготував мене до майбутнього;
11. Все, що я бачу попереду, – швидше, неприємності, ніж радості;
12. Я не сподіваюся досягти того, чого дійсно хочу;
13. Коли я дивлюся в майбутнє, то сподіваюся бути щасливішим, ніж зараз;
14. справи йдуть не так, як мені хочеться;
15. Я вірю у своє майбутнє;
16. Я ніколи не досягаю того, чого хочу. Тому вважаю, що хотіти чогось – нерозумно;
17. Мало ймовірно, що в майбутньому я отримаю реальне задоволення;

18. Майбутнє уявляється мені розпливчастим і невизначеним;
19. У майбутньому на мене чекає більше хороших днів, ніж поганих;
20. Марно намагатися отримати те, чого я хочу, тому що, ймовірно, я цього не доб'юся.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Заняття 2

Матеріали для заняття «Візитка»

Мета: вчити підлітків підкреслювати свою індивідуальність у розповіді про себе.

Інструкція: Ведучий пропонує кожному використовувати власні творчі можливості та намалювати свою «візитну картку» так, щоб оточуючі дізналися про те, що учасник хоче розповісти про себе: ім'я, характер, головні вміння, ставлення до людей.

Коментар. Час оповідань – 10 хвилин. Учасники гри сідають у велике коло і по черзі представляють свої «візитні картки», в яких наголошують на особистісних рисах кожного (звички, якості особистості, головні вміння, прихильності, ставлення до людей тощо). Час подання «візитки» – 1 хвилина.

Ведучий відзначає найяскравіші індивідуальні особливості кожного учасника для їхнього найкращого запам'ятовування.

«Чи задоволений я собою?»

Мета: допомогти підліткам розібратися у сильних та слабких сторонах своєї особистості; навчити поважати та приймати себе.

Інструкція: Хлопцям пропонується розділити лист на дві частини. Одну частину під назвою «Не задоволений собою», іншу - «Приймаю себе». У графі «Не задоволений собою» слід відверто написати у тому, що викликає невдоволення собою сьогодні, зараз. На цю роботу виділяється 5-6 хвилин. У графі «Приймаю себе» треба зазначити, що тішить у собі саме сьогодні, що приймають у тобі оточуючі, що приваблює їх у тобі. На цю роботу приділяється 5-6 хвилин.

«Контраргументи»

Цілі: створення умов для саморозкриття; вміння вести полеміку та знаходити контраргументи.

Інструкції. Кожен член групи повинен розповісти решті учасників про свої слабкі сторони - про те, що він не приймає у собі. Це можуть бути риси характеру, звички, що заважають у житті, які хотілося б змінити.

Коментар. Інші учасники уважно слухають і після закінчення виступу обговорюють сказане, намагаючись навести контраргументи, тобто. те, що можна протиставити зазначеним недолікам, або навіть показати, що наші слабкості; Деякі ситуації стають нашою силою. На вправу приділяється 40-50 хвилин.

Рекомендації щодо ведення щоденника.

Мета: відпрацювання навичок своєї поведінки; вербалізація усвідомлення психологічного стану.

Технологія роботи: Ведучий перших заняттях пропонує учасникам вести щоденник, у якому треба описувати те, що із нею відбувалося у процесі заняття: свої почуття, переживання, думки. Можна дати кожному аркуш паперу з опитувальними питаннями:

Що я відчував?

Що було для мене відкриттям? Я зрозумів (а), що я...

Я був здивований, виявивши...

Я відчув сильну агресію (роздратування), коли... Мені було затишно при... і т.д.

Треба переконати хлопців у корисності ведення щоденникових записів (навести приклад відомих людей, мислителів, філософів), а також у тому, що

для них буде цікавим наприкінці заняття простежити за записами зміни у баченні себе, інших членів групи, ситуацій, що виникають.

При подальшій роботі іноді рекомендується аналізувати зміст емоцій, загальні зміни.

Заняття 3

"Привіт, діти!"

Мета: налаштованість на плідну, командну роботу, допомагає підвищити концентрацію уваги.

Інструкція: Можемо стати в коло (варіант - сісти у коло). Виконуємо вправу по колу. Вітайте один одного. Привітання звернене до вашого сусіда праворуч. Привітайте з ним: «Здрастуйте, шановний (називайте ім'я)!» і супроводіть це будь-яким жестом (стрибок, кивок, уклін та ін.).

Наступний учасник також вітається зі своїм сусідом праворуч, повторює жест, присвячений йому та додає свій. І так по колу. Нові жести повторюватися не повинні. Я вітаюсь останнім.

Коментар. Ідеальна вправа на другий день, використовується як розминка на початку роботи.

Цілі: усвідомлення цілей свого життя; розвиток можливості мети мети.

Інструкція: «Візьміть 4 аркуші паперу та ручку або олівець. На одному аркуші напишіть: "Які мої життєві цілі?". Протягом 2 хвилин дайте відповідь на це запитання. Записуйте все, що спадає на думку, незалежно від того, наскільки це здається вам загальним, або абстрактним, або тривіальним. Ви можете записати особисті, сімейні, професійні соціальні чи духовні цілі тощо. Дайте собі ще 2 хвилини, щоб перевірити ваш список, доповнити чи виправити щось. Потім відкладіть цей лист убік.

Візьміть другий аркуш та напишіть зверху: "Як я хотів би провести найближчі 3 роки?". Витратьте 2 хвилини на відповідь, потім протягом 2

хвилин перегляньте, перевірте, доповніть список. Це допоможе вам уточнити ваші цілі, намітити їх більш точно, ніж у першому питанні. Відкладіть цей лист.

Щоб побачити свої цілі під іншим кутом, напишіть на третьому листі:

"Якщо я дізнався, що мені залишилося жити шість місяців із сьогоднішнього дня, як би я прожив їх?" Мета цього питання - з'ясувати, чи немає чогось, що важливо для вас, але чого ви не робите і про що навіть не замислюєтеся. Напишіть про це також протягом 2 хвилин та візьміть ще 2 хвилини на перегляд. Потім відкладіть цей лист.

На четвертому аркуші виписіть три цілі, які здаються вам найважливішими з усіх раніше записаних.

Порівняйте ваші листи. Чи є якісь теми, що проходять через різні цілі, які ви назвали? Чи ставляться всі ваші цілі до якоїсь певної категорії, наприклад, до особистої чи соціальної? Чи є однакові цілі на перших трьох аркушах? Чи відрізняються чимось від усіх інших три цілі, які ви вибрали як найважливіші?».

Коментар. Ця вправа - добрий спосіб виявити співвідношення між цілями та повсякденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні півроку, щоб подивитися, чи відбуваються зміни [14].

«Мої потреби та навколишній світ»

Мета: здатність вивчення та формування у школярів екологічно виправданих потреб.

Інструкція: «Уяви, що в тебе нічого і нікого немає. Раптом ти зустрічаєш чарівника, який каже: "Проси все, що хочеш, - для мене нічого неможливого немає!" Що ти в такому разі попросиш цього чарівника?»

Коментар. Свої побажання протягом 2-3 хвилин діти записують у зошитах. Педагог попереджає, що він ці записи не дивитися, якщо тільки цього

не захоче сам той, хто навчається [50]. Далі йде розповідь ведучого про потреби та їх рівні. Ми пропонуємо використовувати піраміду потреб А. Маслоу, де потреби розташовані в порядку їхньої черговості: фізіологічні потреби; потреби безпеки та захисту; потреби власності та любові; потреби самоповаги; потреби самоактуалізації, чи потреби самовдосконалення.

Вважається, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути задоволені повністю, перш ніж розташована вище, потреба проявиться і стане чинною. Фізіологічні потреби повинні бути достатньо задоволені перш, ніж виникнуть потреби безпеки; фізіологічні потреби та потреби безпеки та захисту повинні бути задоволені певною мірою перш, ніж виникнуть і вимагатимуть задоволення потреби приналежності та любові. Це послідовне розташування основних потреб поширюється на всіх людей і чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більша індивідуальність, людські якості та психічне здоров'я [12].

Учасники програми співвідносять свої відповіді (побажання) із отриманою інформацією. Не треба спонукати дітей зачитувати вголос відповіді – достатньо й того, що кожен із них замислиться над цим питанням.

«Що було головним у житті?»

Мета: сприяти осмисленню учасниками основних цінностей життя.

Інструкція: «Розбійтеся на пари. По черзі візьміть один одного інтерв'ю на тему: "Що було головним у житті?". При цьому потрібно уявити, що той, кого інтерв'юють, - людина дуже похилого віку, але, незважаючи на це, вона абсолютно правильно мислить. Репортер хоче вивчити життєві досягнення та звершення цієї людини».

Коментар. Завдання виконується у парах. «Репортери» повинні робити записи, щоб розповісти групі про своє інтерв'ю.

"Золота рибка"

Цілі: усвідомлення цілей свого життя; розвиток здатності структурувати свої цілі.

Інструкція: «Напишіть п'ять своїх найзаповітніших бажань. На виконання завдання дається 3 хвилини. Уявіть собі, що до нас приплила Золота рибка і сказала, що може виконати лише чотири бажання. Закресліть одне бажання із ваших списків». Потім ведучий каже, що йому щойно передали по пейджеру, що рибка має проблеми і вона може виконати тільки три бажання.

«Закресліть ще одне бажання із ваших списків». Далі ведучий повідомляє про чергові проблеми Золотої рибки, і учасники відповідно закреслюють усі бажання-мети до того, поки не залишиться одне, «най-най»...

Коментар. Вправу можна провести і як просте ранжування бажань за рівнем їхньої значущості для школярів.

«Скульптор»

Мета: розвивати навичку застосування креативного мислення у вирішенні поставленого завдання.

Інструкція: Ведучий просить учасників розділитись на 2 або 3 групи (чисельність міні-груп - від 3 до 7 осіб). «Кожній групі необхідно протягом 10-15 хвилин підготувати і показати скульптуру на задану тему, причому в ній повинні бути задіяні всі учасники групи. Отже, завдання для груп: перша готує скульптуру під назвою «Голод», друга-«Захист», третя-«Любов».

Коментар. Ведучий може самостійно ставити символіку

"скульпторам", пов'язавши її з тематикою заняття. Велику складність зазвичай викликають скульптури, що символізують людські почуття та емоції.

Можна організувати конкурс на найкращу скульптуру із розподілом призових місць [13].

Заняття №4

Матеріали для заняття № 4

Колінвал

Мета: допомога у концентрації уваги, отриманні позитивних емоцій, зближення учасників занять.

Інструкція: Ведучий бере участь у вправі. Учасники сідають у коло.

"Кожен учасник кладе свою праву руку на праву руку на ліве коліно сусіда праворуч, а ліву руку - на праве коліно сусіда зліва". Далі тренер вимовляє «Хвиля пішла за годинниковою стрілкою» і лясає лівою долонею по коліна сусіда. «Хвиля», з хлопками кожного учасника кожною долонькою по колінці сусіда, має повернутися до ведучого.

Коментар. Можливе ускладнення вправи - спочатку тренер відправляє лівою рукою хвилю за годинниковою стрілкою, і відразу ж - ще одну правою рукою проти годинникової стрілки.

«Почуття часу»

Мета: сприяти формуванню почуття часу.

Інструкція: «Заплющте очі і постарайтеся після команди ведучого "Почали!" вловити той момент, коли мине хвилина. При цьому не треба думати про себе. Як тільки, на Ваш погляд, хвилина пройде, підніміть руку і розплющте очі; при цьому продовжуйте сидіти мовчки».

Коментар. Учасники діляться на 3 групи: тих, хто підняв руку раніше, чим минула хвилина; тих, хто підняв руку пізніше; тих, хто досить точно підняв руку (по закінченні хвилини).

Інтерес для старшокласників представлятиме інформація ведучого після закінчення вправи: Як відомо, особи з високими адаптивними здібностями вміють "розтягувати" час. Їхня індивідуальна хвилина іноді досягає 80-85

секунд. Особи з низькою здатністю до адаптації відраховують "індивідуальну хвилину" прискорено (індивідуальна хвилинка вміщується в 37-57 секунд).

Більш чіткий циркадний ритм добре адаптованих осіб. Скорочення хвилини спостерігається у депресивних та тривожних людей. Певне сприйняття часу пов'язане з настроєм, станом. Нудьга, туга, напруженість очікування пов'язані з відчуттям часу, що "тягнеться". Радість, інтерес, захопленість дають відчуття того, що час "пролітає" швидше».

«Ваше уявлення про час»

Цілі: сприяння усвідомленню цінностей свого життя; розвиток уявлень про час; розвиток здатності структурувати свій час.

Інструкції: «Намалюйте своє уявлення про час, позначивши минуле, сьогодення та майбутнє».

Коментар. Ведучий може навести приклад з пісочним годинником:

Кожен представляє час по-своєму: годинний циферблат або пісочний годинник. Давайте уявімо собі пісочний годинник. Пісок у нижній частині годинника - минуле, пісок у верхній частині - майбутнє, а той, що падає в даний момент, - сьогодення.

«Цілі та справи»

Ціль: сприяти усвідомленню цілей свого життя, розвитку вміння структурувати свій час.

Інструкція: «Важливо відрізнити відносини від цілей. Наприклад, мета - добре відпочити ввечері, а справи, що ведуть до неї, можуть бути різними: запросити гостей, зателефонувати та домовитись про зустріч, домовитися піти з другом погуляти тощо.

За 2 хвилини придумайте максимум способів, як відпочити увечері. Виявіть якнайбільше винахідливості, потренуйте свою фантазію. Пишіть, не зупиняючись, без пауз. А тепер давайте поділимося своїми планами на вечір».

Коментар. Найчастіше спосіб відпочинку ведучий записує на дошці і пропонує учасникам назвати ті справи і вчинки, які допоможуть здійснити цей спосіб відпочинку. Список справ складається на дошці. Потім старшокласників просять визначити, скільки часу вони готові витратити виконання цих справ і якого терміну ці справи мають бути завершені.

«Торт «Час»

Цілі: звернути увагу учасників на те, як зазвичай проходить їхній день і які можливості організації часу може використовувати для себе кожна людина; розвивати можливості структурувати свій час.

Інструкція: «Щоб визначити, на що ви, сьогоднішні старшокласники, витрачаєте час, розподіліть свої заняття за такими групами: заняття, які Ви не любите, але зобов'язані робити; справи, якими Ви займаєтесь, бо вони Вам подобаються; дозвільне проведення часу; щоденні ритуали; зустрічі; інше.

Позначте на торті "Час", зобразивши це так, щоб побачити, як проходить Ваш звичайний день. Для цього розділіть кола торта "Час" на частини, що відображають частку кожної групи занять».

Коментар. Матеріал – два кола: один символізує звичайний день на тижні, другий – «ідеальний день» (учасники можуть виготовити їх самостійно); ручки.

«Карта здоров'я»

Мета: сприяти усвідомленню залежності здоров'я від власної поведінки та дій.

Інструкція:

Спочатку накресліть у зошиті таблицю, що складається з 3 граф: "Мої хвороби, недоліки зовнішності, шкідливі звички"; «Рекомендації лікарів, спеціалістів, батьків»; "Мої дії".

У графу «Мої дії» можуть входити, наприклад, регулярне відвідування лікаря, дотримання режиму дня, порад лікаря та батьків, заняття спортом, дієта та інші дії.

Коментар. Це завдання виконується учасниками заняття разом із батьками; таблиця заповнюється вдома.

Заняття №5

Матеріали для заняття № 5

"Що я знаю і чого я не знаю"

Ціль: сприяти усвідомленню цінності здорового способу життя.

Інструкція: Ведучий: – Вживання алкоголю, наркотиків, куріння мають для людини, як правило, чимало негативних наслідків. Можна сказати цілий букет. Зупинимось на окремих його «квіточках».

. Ці шкідливі звички роблять людину нездоровою (наприклад, куріння послаблює можливості дихання) і непривабливою (жовті зуби при курінні, затуманений погляд прийому алкоголю).

. Ці звички коштують чималих грошей.

. Алкоголь та наркотики можуть призвести до порушення закону (водіння автомобіля у нетверезому стані, хуліганство тощо).

. Ці звички підривають довіру до людини з боку оточуючих (наприклад, через те, що така людина постійно забуває щось важливе).

. Вони можуть просто занапастити того, хто їм схильний (наприклад, смерть від хвороби серця, раку легень, автокатастрофи в стані сп'яніння).

Запишіть у своєму зошиті назву тесту «Що я знаю і чого я не знаю» і проставте по вертикалі числа від 1 до 19. Зараз я зачитуватиму вголос деякі міркування щодо наркотичних речовин. Якщо Ви вважаєте твердження

істинним, то поруч із його порядковим номером пишеть слово "вірно", якщо хибним - "невірно".

Тест

- . наркотичні ліки, що виписуються лікарями, безпечні.
- . Нічого страшного у тому, щоб змішувати ліки друг з одним.
- . Тютюн у цигарках не є наркотиком.
- . Який раз ужив наркотики - назавжди наркоман!
- . Кава – наркотик!
- . Наркотики не впливають протягом вагітності.
- . Алкоголь є наркоречовою.
- . Люди, які зловживають наркотиками, шкодять лише собі.
- . Більшість алкоголіків - зниклі люди та ледарі.
- . Можна стати алкоголіком, вживаючи лише одне пиво.
- . Чорна кава і холодний душ дуже добре протверезують людину.
- . На рівну кількість будь-якого наркотику всі люди реагують однаково.
- . Алкоголіки п'ють щодня.
- . Якщо батьки не п'ють, їхні діти теж не будуть пити.
- . Алкоголь не підвищує температури тіла.
- . Алкоголь – це стимулюючий, збуджуючий засіб.
- . Більшість ліків безпечні, наприклад, аспірин.
- . Поки людина не «колеться», вона не наркоман.
- . Наркотики вирішують особисті проблеми.

Коментар. Ведучий зачитує учням правильні відповіді та просить їх порівняти зі своїми.

- неправильно. наркотичні речовини, що виписуються - це наркотики, які призначаються конкретній особі при конкретній хворобі в конкретний час. Ці наркотики, які вживаються іншою особою в інший час або у поєднанні з іншими наркотиками, такими як алкоголь, є небезпечними.
- неправильно. Вживання більш ніж призначено ліків за один прийом може бути вкрай ризикованим. Це може дати непередбачуваний результат. Нерідко смерть людини настає через змішування різних наркоречов, включаючи алкоголь.
- неправильно. Тютюн містить нікотин і є наркотиком, що викликає залежність. Тютюн частішає пульс, звужує кровоносні судини, зменшує апетит та змінює нормальні функції організму.
- неправильно. Люди, які звикли до наркотиків або контролюють вживання алкоголю, можуть змінити своє відання за умови спеціального лікування та виховання.
- вірно. Кава містить наркотик – кофеїн, який є стимулятором для нервової системи та мозку.
- неправильно. Усі наркотики, включаючи алкоголь, сигарети, барбітурати та багато інших, мають небезпечний вплив на вагітність.
- вірно. Систематичне вживання алкоголю призводить до фізичної та психічної залежності від нього.
- неправильно. Крім себе вони завдають біль та шкоди своїм сім'ям та друзям, співробітникам по роботі та багатьом іншим.
- неправильно. Близько 95-98% алкоголіків – звичайні люди, які працюють, мають сім'ї.

- вірно. Немає значення, який тип алкоголю вживає людина. Схильність до того, щоб стати алкоголіком, залежить від особливостей особистості. Пиво містить етиловий спирт, але у меншій кількості, ніж вино чи горілка. Тому люди, які п'ють пиво, повинні більше його випити, щоби п'яніти.
- неправильно. Єдине, що може протверезити людину, - це час. Позбавлення організму від 30 г алкоголю займає у печінки приблизно одну годину роботи.
- неправильно. Реакція на наркотик дуже індивідуальна. Вона залежить багатьох чинників, включаючи загальний стан здоров'я, вага тіла, вік, толерантність (переносимість), спосіб прийому наркотику і навіть світогляд. Більшість доз наркотиків розраховано, як правило, на чоловіків 20-30-річного віку, тому доросла доза буде надто сильною (а тому й небезпечною для життя) для дітей або старшокласників.
- неправильно. Деякі алкоголіки випивають лише у вихідні дні, деякі - не п'ють (утримуються) місяцями. Але нерідко буває так, що як тільки алкоголік вип'є, він уже не може зупинитися.
- неправильно. Молоді люди приймають власні рішення, виходячи з того, чого вони навчилися в сім'ї, на вулиці та у школі.
- вірно. Алкоголь знижує температуру тіла, він викликає у тих, хто п'є відчуття тепла, оскільки кров приливає до шкіри. Коли це відбувається, температура тіла знижується, оскільки тепло поверхні тіла легко втрачається.
- неправильно. Алкоголь-це депресант. Він негативно впливає на розважливість та самоконтроль.
- неправильно. Навіть загальноживані ліки типу аспірину можуть бути шкідливими для здоров'я. Будь-які ліки, якщо вони вживаються неправильно або не за призначенням, можуть бути небезпечними.

- неправильно. Люди вживають наркотики у різний спосіб. Залежність виникає немає від способу прийняття наркотику, як від нього самого.

- неправильно. Люди завжди мають проблеми, і звернення до наркотиків їх не дозволяє, а швидше породжує нові. Не наркотики вирішують проблеми, а люди.

«Рекомендації собі»

Мета: сприяти усвідомленню залежності здоров'я від власної поведінки та дій.

Інструкція: «Розглянь уважно таблицю "Карта здоров'я", яку ти склав удома. Подумай ще раз, яких недуг і шкідливих звичок ти хотів би позбутися, щоб досягти головних цілей свого життя. Напиши невеликий твір "Рекомендації собі". Подумай, якими способами цього можна досягти.

Коментар. Спочатку ведучий разом із дітьми згадує, про що говорили на занятті раніше: як на здоров'я та тривалість життя впливають звички та спосіб життя.

"Затискач"

Цілі: зняття психофізіологічних «затискачів» та формування прийомів релаксації.

Інструкція: Учасники сідають у свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальна напруга, затискач. Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску та зняти його, розслабитись.

Коментар. Підсумки обговорюються: учасники діляться своїми враженнями та відчуттями.

Вправи з тілесно-орієнтованої психотерапії мають право проводити лише фахівці, які мають відповідний сертифікат.

«Прощання зі страхами»

Цілі: формування здатності усвідомлювати свої страхи; пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Інструкція: «Візьміть окремі листочки паперу та запишіть свої основні страхи – те, чого ви найбільше боїтеся у житті. Зберемося все у велике коло і влаштуємо багаття із записок зі страхами! Після цього треба розвіяти попіл страхів у Всесвіті».

Коментар. «Ритуал» прощання зі страхами має бути урочистим. Потрібно підготувати металевий таз або вийти на вулицю (другий варіант краще).

Заняття №7

Матеріали для заняття № 7

"Я у школі"

Цілі: сприяти усвідомленню пізнання як цінності; розвивати вміння об'єктивно ставитись один до одного.

Інструкція: намалювати малюнок на тему: «Я у школі».

Коментар. Усі сідають у коло і викладають на підлогу малюнки зверху донизу. Ведучий вибирає спочатку малюнки із символічними зображеннями. Малюнок пускають по колу, і кожен висловлює (не оцінюючи якості) свою думку у двох аспектах: раціональний – що автор хотів сказати цим малюнком, які проблеми хотів відобразити; емоційний – які почуття, емоції викликає цей малюнок (тривогу, досаду, радість тощо).

Потім організується зворотний зв'язок: у автора запитують, чи зрозуміли його члени групи або зовсім не зрозуміли; що він хотів показати, розповісти цим малюнком; з яким із почутих думок він згоден. Після того як усі висловлять свою думку, резюме підводить ведучий.

"Розумні слова"

Мета: допомогти школярам визнати цінність розуму, відстоювати свої переконання.

Інструкція: всі учасники розбиваються на групи з 5-7 осіб. Кожній групі пропонується протягом 3-5 хвилин вибудувати своє розуміння ієрархії слів: інтелект, розум, розум, мислення, мудрість, геніальність – у формі кластера (грона), символу, малюнка чи схеми та пояснити, чому вони саме так розуміють цю ієрархію.

Коментар. У разі потреби допомогу надають словники, якими можуть скористатися учасники заняття.

"Я сам"

Мета: сприяти формуванню вміння відстоювати свою думку, позицію, рішення.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам розбитися на дві групи. Одна група має запропонувати цікаві ситуації, які вимагають прийняття рішення, і дати свій варіант поведінки у кожній ситуації. Кожен учасник другої групи повинен погодитись з прийнятим рішенням або дати своє.

Приклади ситуацій:

Ти сів дивитись цікавий фільм, а друзі звати тебе на вулицю. Ти давно хотів подивитися цей фільм, і тобі зовсім не хочеться йти на подвір'я. Запропоноване рішення: йти з хлопцями. Твоє рішення?

Надворі ви з друзями голосно поводитись, співали, і вам перехожий зробив зауваження.

Діти запропонували тобі відповісти йому за всіх. Твоє рішення?

Коментар. Протягом вправи групи змінюються ролями. Наприкінці вправи всім пропонується відповісти питанням: «Чому я погодився з думкою 1-ї групи чи наполягав своєму вирішенні?».

«На пні у лісі»

(«Metisquiquedues» (лат. – «Розум – Бог кожного»)

Мета: вчити сприйняттю неоднозначності подій, уміння аналізувати життєвих ситуацій з різних точок зору, у різних ракурсах.

Інструкція: Гра має дві назви. Перше - «На пні в лісі», тому що ігрова ситуація полягає в тому, що людина опинилася в лісі, сів на пень і замислився. Друге – «Розум – бог кожного», тому що в результаті гри учасники приходять до висновку, що життєві питання ніхто за людину вирішити не може – він сам собі Бог у своєму ставленні до життя.

Інтрига гри - у протиставленні двох різних суджень. Їх висловлюють по чергово два суб'єкти, що сидять на двох протистоячих «пнях».

«Дерева» навколо, чуючи їхні судження, простягають гілки-руки у разі згоди з висловлюванням і не роблять цього за незгоди.

Гра йде неспішно, щоб спостерігачі могли осмислювати зміст і ідею, що виявляється все виразнішою по ходу гри: будь-яке судження має сенс і значення - все залежить від ракурсу розгляду предмета, і суб'єкт повинен це розуміти, перш ніж прийме те чи інше висловлювання.

Ті, хто сидить «на пні», зазвичай вимовляють кілька суджень по одній і тій же темі. Таким чином, група (виступає в ролі дерев) піддає осмисленню одне якесь питання. Потім діада граючих змінюється, і нова тема постає у своїх суперечливих судженнях.

Запропонуємо теми і судження, розмістивши їх навпроти один одного, якби це відображало момент гри.

Я люблю уроки, на яких можна пустувати, - Я люблю уроки, на яких стоїть тиша тому що..... на, тому що.....

Я не люблю уроків, на яких доводиться... Я люблю уроки, коли треба напружено думати, тому що..... думати, тому що.....

Мені подобається працювати біля дошки, тому що .. - Мені не подобається, коли доводиться працювати біля дошки, тому що ...

Мені подобається, коли на уроках усіх називають ласкаво, бо... Мені не подобається, коли на уроці всіх називають ласкаво, бо..... А ось інша тематика:

Мені прикро, коли на мене кричать, тому що... Мені не прикро, коли на мене кричать, бо..... Мені не прикро, коли мені не дарують подарунків, бо.... Мені прикро, коли мені не дарують подарунків, бо..... Ще одна тематика:

Я не маю грошей, тому що я ще не працюю, але мені... У мене завжди є гроші, хоча я не працюю, і мені... Батьки зовсім не зобов'язані давати мені гроші, тому що.... Батьки зобов'язані давати мені гроші, тому що....

Мати справу з людиною, яка має багато грошей, приємно, тому що... Мати справу з людиною, яка має багато грошей, неприємно, тому що....

Особливий ефект справляє гра, якщо у групі щось трапляється і точаться тривалі дискусії проблемного характеру. Тоді педагог може сказати: "Чи не посидіти нам на пні в лісі?" - і заготовлені картки з різними точками зору на подію допоможуть багатосторонньому розгляду проблеми.

Заключним акордом може бути методика недописаного тези:

"Тепер, коли я опинюся в лісі на пні..." - діти називають питання, про яке вони хотіли б подумати.

«Пень у лісі» - умовність, вона може бути замінена «камінням у степу», "піском біля моря", "лавкою в саду".

Примітка. Дуже важливим є момент реакції «дерев», коли вони простягають «руки-гілки» у бік «сидячого на пні». Ведучий повинен звернути увагу всіх на те, що те саме «дерево» раптом погоджується з судженнями прямо протилежними - таке можливо в нашому суперечливому світі.

Заняття №8

Матеріали для заняття № 8

«Чарівна подушка»

Цілі: створення атмосфери прийняття та розуміння; розвиток емпатії, вміння безоцінково ставитись один до одного.

Інструкція: «Сьогодні ми маємо чарівну подушку. Я покладу у центр кола. Кожен по черзі може на неї сісти і розповісти нам про якесь своє бажання. Можливо, воно буде пов'язане з кимось із хлопців, можливо – зі школою, можливо – мною. Але це може бути зовсім інше бажання. Наприклад, знайти хорошого друга, завести собаку... Той, хто сидить на подушці завжди починатиме свою розповідь словами: "Я хочу..." Всі інші уважно його слухатимуть».

Коментар. Вправа дає можливість школярам висловити свої бажання та при цьому відчувати, що інші учасники групи уважно ці бажання вислуховують та приймають серйозно. Для цієї вправи потрібна маленька подушка. Обговорення може відбуватися з таких питань:

«Чи слухали тебе інші хлопці?»; «Поки ти слухав інших, чи з'явилися у тебе найважливіші бажання?»; "Коли ти набрав сміливості, щоб розповісти про своє бажання, що ти відчував?", "Чи є в тебе бажання, які могли б виконати вчитель, ведучий, хлопці?"

«Дотягнися до зірок»

Ціль: дати учасникам можливість відчувати оптимізм, зміцнити свою впевненість у тому, що вони здатні досягати мети.

Інструкція: «Встаньте та закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи та видихи... Уявіть собі, що над вами нічне небо, посипане зірками. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка асоціюється у вас із мрією, бажанням чи метою.

Тепер розплющте очі і простягніть руки до неба, щоб дотягнутися до своєї зірки. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково зможете дістати свою зірку. Зніміть її з неба і дбайливо покладіть перед собою...

Тепер виберіть у себе над головою іншу зірочку, яка нагадує про іншу мрію... Потягніться обома руками якнайвище і «зірвіть» цю зірку. Покладіть її поруч із першою».

Коментар. Можна дати можливість учасникам «зірвати кілька зірок». Тоді обговорення може стосуватися значень кількох зірок.

"Мій запас міцності"

Мета: вчити оперативно шукати рішення.

Інструкція: Ведучий: У житті кожного може виникнути ситуація, коли потрібно швидко та самостійно діяти. Нехай подібне трапляється не щодня, але вчитися знаходити розв'язання різноманітних проблем потрібно вже зараз. Вступити на ті чи інші курси до інституту; щось самостійно купити собі; заробити бодай трохи грошей; допомогти, якщо захворів хтось із близьких ... - це різні ситуації, діяти і думати в яких потрібно самому.

Більшість сучасних професій, таких як підприємець, менеджер, брокер та багато інших, вимагають уміння швидко приймати рішення.

Можна згадати одне з основних правил розвідки: «Краще хороше та швидке рішення, ніж відмінне, але запізніле». Так треба діяти і у сьогоденному динамічному житті.

Зараз за допомогою тесту "Мій запас міцності" кожен із вас зможе перевірити, наскільки він готовий до раптових змін у житті, здатний розуміти, відчувати нову обстановку та пристосовуватися до неї.

Перед вами 25 пропозицій. Читайте їх не поспішаючи. Якщо прочитана пропозиція, на Вашу думку, відноситься до Вас особисто, помічайте її хрестиком, якщо ні - ноликом.

Тест

- . Коли я виконую якусь справу, я швидко втомлююся.
- . Я насилу зосереджуюся на чомусь одному.
- . Я маю схильність турбуватися з приводу.
- . Часто я почуваюся так погано, що нудота підступає до горла.
- . Нерідко, коли я роблю щось відповідальне, мої руки просто трясуться.
- . Взагалі, я часто хвилююсь.
- . Мені часто сняться кошмари.
- . Я, чесно кажучи, потію навіть у холодну погоду.
- . Мені весь час хочеться тягнути в рот щось їстівне. Я дуже люблю насіння, льодяники, іриски.
- . Часто буває, що відчуваю біль у животі.
- . Трапляється, що я прокидаюся серед ночі і довго не можу заснути.
- . Я знаю про себе, що я людина вкрай дратівлива.
- . Напевно, я володію більшою чутливістю, ніж інші люди.
- . У моєму житті постійно трапляється щось хвилююче, тому я весь час про щось турбуюся.
- . Жаль, звичайно, що мені дістається не так багато щастя, як іншим.

- . Правду кажучи, я досить легко можу заплакати.
- . Я терпіти не можу чекати на когось чи чогось. Тут я завжди починаю нервувати.
- . Періодами я відчуваю, що надто метушливо поведжуся – просто на місці всидіти не можу.
- . Я терпіти не можу долати труднощі.
- . Іноді я відчуваю повну безпорадність і непотрібність нікому взагалі.
- . Я знаю, що відрізняюся досить великою сором'язливістю.
- . Мені все дається важко.
- . Більшість часу я перебуваю в напрузі.
- . Часом у мене буває стан цілковитої розбитості та апатії.
- . Труднощі слід не долати, а по можливості обходити або уникати їх. Це моє глибоке переконання.

Коментар. Далі ведучий просить підрахувати число "хрестиків" і дає наступну інтерпретацію отриманих результатів.

Заняття №9

Матеріали для заняття № 9

«Прибульці»

Мета: допомогти учасникам усвідомлення праці як людської так і суспільної цінності.

Інструкція: За бажанням із групи обирають 2-3 особи, які будуть «гостями з далекої планети», що несподівано опинилися в цьому місті та цій групі. Час перебування на землі обмежений 15 хвилинами.

Необхідно за цей час на терміново скликаній прес-конференції якнайкраще познайомитися з невідомою цивілізацією. Гостям буде надано

коротке слово, в якому вони повідомлять найголовніше про свою планету, рівень розвитку культури та виробництва, а також про основні заняття її мешканців.

Після цього «журналісти» (решта групи) ставлять запитання. Протягом 3-4 хвилин прибульці готуються у коридорі. Учасники думають над змістом запитань. Через 15 хвилин гості сідають у коло на свої місця. Протягом 5-7 хвилин кожен «журналіст» та кожен «прибулець» на окремому аркуші паперу (не більше 1/3 сторінки) повинні написати:

- який, на їхню думку, загальний рівень розвитку нової для них цивілізації («прибульці» пишуть про свої враження про жителів Землі);
- чи варто мати справу з новою цивілізацією, розвивати з нею співпрацю, за якими лініями («журналіст»).

Листочки з повідомленнями збирають та зачитують.

Коментар. У ході обговорення необхідно визначити, який критерій розвитку суспільства є найважливішим. Ведучий виписує всі пропозиції на дошці, після чого вони по черзі обговорюються.

На закінчення ведучий може запропонувати свої критерії. Наприклад, це може бути можливість самореалізації, яку надає суспільство для кожного свого члена. Ідеальним способом такої самореалізації є вільна, творча, суспільно-корисна праця.

Час проведення – 45 хвилин. Під час гри може виникнути небезпека переростання ігрового конфлікту на міжособистісний, якщо «журналістам» не сподобається спосіб життя «чужої» цивілізації. За такого розвитку гри ведучий може вибачитися перед «прибульцями» за некоректність окремих представників преси та запропонувати учасникам гри поводитися солідніше.

«Пастки – капканчики»

Ціль: сприяти усвідомленню учасниками заняття можливих перешкод (пасток) на шляху до професійних досягнень.

Інструкція: ведучий спільно з групою визначає професійну мету (надходження до конкретного навчального закладу, оформлення на якесь місце роботи, побудова кар'єри тощо).

У групі обирають «добровольця», який «представлятиме» вигадану людину. Необхідно відразу ж визначити його основні характеристики: вік, стать, освіту, сімейний стан та ін.

Потім ведучий пропонує кожному учаснику визначити для добровольця деякі труднощі на шляху до професійної мети. Особлива увага звертається на те, що проблеми можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, що походять від самої людини. Також кожен має подумати про те, як подолати ці труднощі.

Після цього по черзі кожен називає по одній труднощі – пастці. А «доброволець» одразу має сказати, як можна цю трудність подолати. Гравець, який назвав цю проблему, також має назвати свій варіант подолання. Ведучий за допомогою групи визначає, чий варіант найбільш оптимальний.

Підбивається загальний підсумок: чи зумів головний герой подолати названі труднощі.

Коментар. Вправа проводиться у колі. Час проведення – 15-20 хвилин. У ході цієї профорієнтаційної гри можуть виникати цікаві дискусії, учасники захочуть поділитися своїм досвідом і т.д.

Ведучий повинен стежити, щоб гра проходила динамічно.

«Моя майбутня професія та навколишній світ»

Ціль: сприяти осмисленню власного образу майбутнього, цінностей майбутньої професії.

Інструкція: «Зараз кожен із вас попрацює з тестом «Мої схильності». Ви зможете визначити той тип професії, якого ви маєте інтерес. Для цього кожен з вас отримає лист відповідей та текст опитувальника. Будьте уважні, і наступна процедура не викликає труднощів. Номери та літерні позначення у клітках листа відповідей відповідають номерам та позначенням питань. Ставте свої відповіді поряд із відповідним номером. Відповідаючи на кожне запитання, потрібно запитати себе: «Чи подобається мені заняття, про яке йдеться у питанні?».

+3 – дуже подобається;

+2 - безперечно подобається;

+1 - скоріше подобається, ніж подобається;

- скоріше не подобається, ніж подобається;

- безперечно не подобається;

- дуже не подобається.

Після відповідей на запропоновані питання підрахуйте суми плюсів та мінусів у кожному стовпчику. Найбільший позитивний результат є показником виразності вашої схильності до одного з типів професій.

Виберіть собі умовно одну з професій того типу, якого у вас найбільша схильність. Ким би ви хотіли працювати у майбутньому? Можливо, цей проект і не справдиться, але спробуйте пофантазувати...».

Заняття №10

Матеріали для заняття №10

«Хочу» та «Треба»

Цілі: вчити вмінню усвідомлювати у своєму житті. Формування розуміння необхідності трансформації емоційно пофарбованого бажання у прагнення діяти відповідно до поставленої мети.

Інструкція: Групова гра "Хочу" і "Треба" проводиться як командне змагання. Гравці команди «Хочу» по черзі висловлюють будь-які бажання. Команда "Треба" після нетривалого обговорення висуває низку умов, які необхідно виконати, щоб реалізувати ці бажання.

Наприклад, перший гравець каже: "Я хочу вирушити до Швейцарії покататися на гірських лижах". На це команда "Треба" відповідає: "Для цього тобі потрібно: купити гірські лижі; навчитися кататися на них; отримати закордонний паспорт та візу; заробити необхідну для поїздки суму; вивчити іноземну мову» тощо.

Гравець з команди «Хочу» вирішує, наскільки реальне для нього це бажання. І якщо він сам приходить до висновку, що його «хочу» поки що нездійснено, то він залишає свою команду і вирушає до «Області мрій». Команда "Треба" при цьому отримує одне очко.

Перший тур гри проводиться як розминковий, тому всім гравцям команди «Хочу» видаються картки із заздалегідь написаними бажаннями. Наприклад:

«Я хочу мати великий та гарний будинок»; "Я хочу мати розкішний автомобіль";

«Я хочу, щоб моя мова була красивою та логічно стрункою»; «Я хочу бути загартованим та фізично міцним»; «Я хочу, щоб у мене було багато чуйних та відданих друзів»...

Коментар. Ведучий має стежити, щоб у першому турі запису бажань на картках, які зачитують гравці команди «Хочу», починалися з матеріальних цінностей та переходили до духовних. Це дозволяє вивести розмову другого туру більш високий рівень людських цінностей і відносин. Переможцями зрештою стають усі: і педагог, і діти, і ті, хто грав у командах, і ті, хто був глядачем.

Для другого, вільного туру можна повністю поміняти команди. Картки з бажаннями тут не обов'язково роздавати, т.к. учасники швидко засвоюють основний принцип гри і, перш ніж сказати про своє «хочу», подумки продумують, наскільки реальним є це бажання.

«Ресурси для досягнення»

Ціль: пошук ресурсів, необхідних для досягнення мети.

Інструкція: намалювати сонечко з безліччю променів. На його променях прописати ресурси, необхідні досягнення цілей.

Коментар. Наприкінці вправи учасникам пропонується назвати ресурси, які можуть допомогти їм у досягненні цілей.

«Гнучкість»

Ціль: розвиток адаптивних здібностей.

Інструкція: Партнери встають один на одного на відстані приблизно 1 метра. Руки відкритими долонями тримають перед собою, торкаючись рук партнера. Завдання кожного – порушити стійке становище іншого.

Коментар. Якщо Ваші руки розслаблені, Ви встигаєте прибрати їх у момент, коли Вас штовхає партнер. І тоді зусилля, витрачені партнером, виявляться марними. Якщо руки напружені, то партнер легко стикнути. Так і в житті: напружені люди часто ламаються під тиском життєвих обставин.

Висновок: треба розвивати в собі гнучкість-те, що в науці називають "Адаптивними здібностями".

«Пропоную-вибираю»

Мета: навчання в ігровій формі вмінню чути іншу людину і сприймати в єдиному ансамблі його слова, голос, інтонацію, міміку, жести та дію як вираз особистісного «Я», який вступає з іншою людиною в контакт.

Інструкція: Початковий варіант гри «Пропоную допомогу»: один із тих, хто грає, повідомляє про особисту життєву проблему, що стоїть перед ним, а інші по черзі пропонують йому свою допомогу. Треба вибрати один з варіантів пропонованої допомоги, підійти, простягнувши руку, і вимовити: Я вибираю твою допомогу!.

У міру розширення практики гри вона модифікується, набуває ігрового азарту та мобільного характеру: ті, чия допомогу вибирають, складають групу для так званої «суперігри», коли відтворюється зміст, але «Суб'єктом проблеми» виступає будь-яка людина з глядачів.

Потім у третьому, завершальному, турі гри - «суперігри» - претенденти на звання «уміє запропонувати допомогу» ставляться у ситуацію реальної проблеми «тут і зараз», тобто. і пропозиція допомоги, і її реалізація мають відбутися на очах глядачів.

Групи «пропонують допомогу» змінюють одна одну. «Суб'єкти проблеми» пересідають на стілець попереду, щоб, опинившись на першому стільці, повідомити свою важку проблему. Для тих, хто вперше грає в цю гру, рекомендується заготовити на картках уявні проблеми, наприклад: «У мене пропав собака...», "Я не вмію плавати...", «Я посварилася з батьками...», «Я втратив бібліотечну книгу...» тощо.

Надалі потреба у таких картках відпадає. «Суб'єкти проблеми» самостійно формулюють проблему, реальну для цієї особи чи придуману.

Коментар. Приваблива сторона гри - відсутність особи, яка стоїть над грою та видає «зверху» свої суддівські оцінки. Тут оціночні судження роблять граючі на момент вибору допомоги. Щоб такий вибір зробити, гравцям необхідно бути дуже уважними, а глядачі, щоб зрозуміти вибір та оцінити його, теж поставлені в положення максимальної уваги. Всі присутні програють подумки індивідуальний вибір, таким чином вправляючись в навичках «слухаючи – чути», «дивлячись – бачити», «спілкуючись – сприймати».

Дуже важливо зберегти певний темпоритм гри. Про це має подбати ведучий. Ретельно слід продумувати «проблеми», особливо для третього туру, коли гравцям, які потрапили в «супергру», пропонується надати людині негайну допомогу тут і зараз.

На закінчення радимо підкреслювати, що той, хто вміє пропонувати допомогу, не завжди вміє її надавати, що, зрозуміло, важливо, проте пропонувати допомогу теж треба вміти.

Існує безліч варіацій гри «Пропоную – вибираю»: крім «допомоги» дають пораду щодо «поведінки» («Я потрапив у ситуацію...»), пропонують рід занять («У мене раптом з'явився вільний час...»), вигадують подарунок («Я хочу подарувати на свято...») тощо.

Що нас об'єднує?

Ціль: зміцнення встановилися між членами групи відносини, створення почуття єднання.

Інструкція: Для проведення вправи знадобиться м'ячик. «Закінчилося наше заняття. Усі ми добре попрацювали. Краще впізнали одне одного. Подивіться на нашу групу. Скільки у нас спільного? Що об'єднує всіх нас і кожного з нас з іншими? Той, у кого в руках виявиться м'яч, повинен вибрати будь-якого з групи (крім того, від кого він отримав м'яч), кинути йому м'яч і сказати: «Нас з тобою об'єднує...» і назвати ту ознаку, яка може бути спільною для них. Отриманий м'яч, якщо він згоден із почутою фразою, повинен відповісти:

"Відмінно". Інакше: "Я подумаю". Тепер він, у свою чергу, має кинути м'яч іншому учаснику гурту з тією самою фразою».

Ведучий сам починає розминку, стежить, щоб кожен узяв у ній участь.

Коментар. Вправа добре підходить для завершення заняття [13].

Заняття №12

Матеріали для заняття №12

«Поради у колі»

Цілі: допомогти один одному подолати боязкість і невпевненість у собі; педагогу постаратися врахувати побоювання учасників занять та виключити їх можливі причини з роботи.

Інструкція: Учасники сідають у велике коло обличчям один до одного. Ведучий просить залишитися серед тих, хто відчувається некомфортно, невпевнено, неспокійно, і пропонує їм пояснити джерела своїх відчуттів, обговорити свої побоювання одне з одним. Час – 2-3 хвилини.

Коментар. У цей час «впевнені» обговорюють можливі поради, які вони, повернувшись у коло, запропонують своїм «невпевненим» товаришам, коли вони розкажуть про свої побоювання. Час – 2-3 хвилини.

«Галактика мого життя»

Мета: дати можливість учасникам заняття подивитися на своє життя з боку та водночас із середини.

Інструкція: Кожен учасник заняття на окремому аркуші паперу малює «галактику свого життя» з усіма її «планетами» та «зірками».

Коментар. За бажанням хлопці, обравши роль астронома, можуть розповісти всім про «планети» своєї «життєвої галактики».

"Лінія життя"

Мета: сприяти свідомому осмисленню пройденого життєвого шляху, діалектичному аналізу минулого, сьогодення та майбутнього.

Інструкція: «Намалюйте лінію свого життя, включаючи минуле, від народження до сьогоднішнього дня, та майбутнє, як Ви уявляєте його собі. Розділіть її на три частини, що відповідають Вашому минулому, сьогоденню та майбутньому. Поставте піктограму, де Ви зараз.

Яка частина життя вже пройдена, яка попереду? Поділіться своїми думками про минуле (запишіть їх під відрізком "Минуле").

Де Ваші витоки, що відбувалося у дитинстві, у ранні роки? Що відбувається у теперішньому? Що Вас цікавить, захоплює зараз? (Запишіть це під відрізком "Справжнє").

Що буде у вашому майбутньому? Ваші цілі та мрії? (Запишіть їх під відрізком "Майбутнє").

На окремому аркуші, розділеному пунктиром посередині на верхню та нижню половини, позначте точку сьогодення».

Коментар. Якщо лінія заходить за пунктир на верхню половину, це пов'язано з позитивними подіями життя, успіхами та радощами. Якщо лінія нижча за пунктир, це відображає невдачі, горе, негативний досвід. Під час обговорення звертається увага, що орієнтується людина - лінія перебуває більше у верхній чи нижній частині листа; наскільки багато перепадів лінії; діапазон відхилень від горизонту - це труднощі та радості, але це і багатий досвід, який можна врахувати, щоб рухатися вперед успішніше.

Притча «Мудрець і юнак»

У селі промайнула чутка про те, що з'явився мудрець, який може відповісти на будь-які питання. І тоді один молодик подумав: «Дай-но я перехитрю мудреця. Піду в поле, спіймаю метелика і затисну його між долонями. Потім піду до мудреця і спитаю, живий метелик або мертвий. Якщо мудрець скаже, що жива, я стисну долоні міцніше і покажу йому, що метелик мертвий. А якщо він скаже, що мертвий, то я розкрию долоні - і метелик полетить». Як подумав, так і вчинив. Пішов він у поле, спіймав метелика і приніс його до мудреця: «От, мудрець, у мене в руках метелик, скажи мені, живий він чи мертвий?» Подивився мудрець уважно на юнака і сказав: "Все в твоїх руках!"

Заняття №14

Матеріали для проведення заняття №14 «Валіза в дорогу»

Мета: підвищення самооцінки у досягненні цілей.

Інструкція: Кожному учаснику пропонує зібрати собі валізу в дорогу життєву дорогу. У цю валізу треба скласти все те, що вони дізналися на заняттях, чого навчилися. Після цього валіза здається до «багажу» - передається ведучому. Записи використовуються з метою оцінки результативності програми.

Коментар. Деяким хлопцям може знадобитися допомога ведучого у визначенні набутого багажу умінь [5].

«Недописані пропозиції»

Цілі: стимулювати самопізнання учнів; формувати здатність до самоаналізу.

Інструкція: учасникам заняття надають можливість закінчити пропозиції:

«Думаючи про себе, я відчуваю гордість, коли...»

"Думаючи про себе, я часом жахаюся, коли..."

"Думаючи про себе, я починаю переживати, тому що..."

"Думаючи про себе, я часом сумніваюся ..."

Коментар. Вправа може бути виконана кожним собі або за методикою «кругової бесіди». В цьому випадку дається час на обмірковування та запис, а потім педагог пропонує охочим зачитати пропозиції на їх розсуд, передуючи читанню вступним словом: «Зачитуючи пропозиції, Ви можете почути, якщо захочете, наші поради, співчуття. Ми спробуємо разом розвіяти Ваші сумніви або пишатися разом із Вами».

Заняття №15

Матеріали для заняття №15

«Три імені»

Цілі: сприяти розвитку саморефлексії; формувати установку на самопізнання.

Інструкції: Кожному учаснику видають по 3 картки. На картках потрібно написати 3 варіанти свого імені (наприклад, як його називають родичі, однокласники та близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи той бік свого характеру, який відповідає цьому імені або, можливо, спричинив його виникнення.

Коментар. На виконання цього завдання приділяється час. Потім усі сідають у коло. Розповідь однієї людини не повинна перевищувати 30 секунд.

"Що людині дано?"

Мета: сприяти осмисленню призначення людини та цінності її життя.

Інструкція: Ведучий: «Вдумайтесь у висловлювання Чабуа Аміраджібі:

«І було дано людині: Совість, щоб він цим викривав свої недоліки. Сила, щоб він міг долати їх. Розум і доброта на благо собі та присним своїм, бо тільки те благо, що йде на користь ближнім».

Продовжіть перелік якостей особистості, які можуть послужити на користь та радість оточуючим людям. Навпроти зафіксованого переліку поставте «+» і «-» залежно від того, маєте Ви особисто ці якості або ні.

Коментар. Дане вправу можна виконувати як у колі, так і індивідуально. Ведучий наприкінці вправи може запропонувати учасникам занять обговорити у підгрупах варіанти ефективного формування бажаних якостей та навичок.

"Моя сім'я"

Мета: сприяти усвідомленню цінності понять «любов» та «родина».

Інструкція: намалювати малюнок на тему: "Моя сім'я". Потім сісти в коло і розкласти на підлозі малюнки – зверху донизу.

Коментар. Ведучий вибирає спочатку малюнки із символічними зображеннями. Їх пускають по колу, і кожен висловлює свою думку про малюнки у двох аспектах:

раціональний: що автор хотів сказати цим малюнком, які проблеми хотів відобразити;

емоційний: які почуття, емоції викликає цей рисунок.

Кожен по колу висловлюється про ці аспекти малюнків, не оцінюючи їх. Спершу розглядається перший малюнок. Потім організується зворотний зв'язок: у автора запитують, чи зрозуміли його хлопці чи ні; що він хотів показати, розповісти цим малюнком; з яким із почутих думок він згоден.

Після того як усі висловлять свою думку, висловлюється ведучий. Потім розглядається другий малюнок і т.д.

«Магазин однієї покупки»

Мета: підведення підлітків до усвідомлення правомірності свого вибору, вмінню зіставляти своє «Я» з інтересами інших людей, визначати свою позицію стосовно того чи іншого явища.

Інструкція: Школяр у ролі покупця входить до «зали покупок», де на столі розкладені «товари» - картки, на яких написані назви різних предметів: гітара, тенісна ракетка, шоколад «Снікерс», жувальна гумка, магнітофон, фотоапарат, футбольний м'яч, велосипед, золотий ланцюжок, зібрання творів А.П. Чехова, джинси, кросівки тощо.

«Продавець» пропонує «покупцеві» вибрати одну покупку, дякує за придбану річ і просить пройти до «зали роздумів», де (стоять 2-3 стільці) можна сісти і подумати про плату за товар.

На зворотному боці кожної картки – «товару» зазначено «ціну»: «Батькові ще рік доведеться ходити у старій куртці»; «Мамі доведеться рахувати кожен копійку»; «Рідко зможете бачити хворого друга»; «Бабуся не зможе замінити старі поламани окуляри»; «Вам заздритиме сусід, і у вас можуть зіпсуватися з ним стосунки»; "Мама відмовиться від платного басейну для лікувальних процедур" і т.д.

Таким чином, «покупець» ставиться перед вибором, від якого залежать обставини його подальшого життя, торкається система його соціально-психологічних відносин, і він опиняється у ролі суб'єкта вибору.

Прийнявши рішення, «покупець» переходить до «зали повернення покупок» і каже «консультанту»: «Я купую» або «Я повертаю». «Консультант» намагається вплинути на рішення «покупця», наводячи власні доводи «за» або «проти» покупки: «Тенісні ракетки так рідко бувають у нашому магазині. Ви подумайте: можливо, їх варто купити...»; «Рідко бачитимете хворого друга, зате у вас з'являться нові друзі...»; «Золотий ланцюжок – це так красиво! Ви виглядатимете ефектніше ваших подруг, і не страшно, що тато ще рік схожий на стару куртку...» тощо.

Вислухавши відповідь, він дякує за покупку або шкодує про повернення товару. У деяких випадках йому все-таки доводиться або схвалити «повернення», або висловити ставлення до зробленого вибору: «Мабуть, маєте рацію...» або «Що ж, це ваше право...».

Сюжет програється доти, доки останній учасник не вийде з "магазину".

Після цього педагог може звернутися до учасників із запитанням: «Які думки були у вас під час гри?» У ході відповідей-міркувань педагог і самі учасники можуть оцінити свою мотивацію дій та ступінь щирості своїх висловлювань.

Коментар. Методично провести цю форму нескладно. Алгоритм її організації складається з послідовних, логічно взаємопов'язаних дій, які робить кожен, хто грає .

Модифікація цієї гри – «Магазин трьох покупок». У цьому варіанті обігрується цифра «3»: дозволяється зробити 3 покупки; дається 3 хвилини на роздум; у «магазині» 3 «зали»; переможцем виявляється той, кому вдається купити 3 предмети. (кількість модифікацій не обмежена.)

Заняття №16

Матеріали для заняття №16

«Загальна увага»

Цілі: розвиток вміння поєднувати вербальні та невербальні засоби спілкування; формування навичок акцентування уваги оточуючих шляхом різноманітних засобів спілкування.

Інструкція: Всім учасникам гри пропонується виконати те саме просте завдання: будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, привернути увагу оточуючих.

Коментар. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його виконують усі учасники.

Потім обговорюються підсумки: кому вдалося привернути увагу інших і шляхом яких коштів. На вправу приділяється 15 хвилин.

«Чи Конфліктна Ви особистість?»

Мета: сприяти визначенню якостей, необхідні продуктивного спілкування.

Інструкція: «Щоб дізнатися, чи конфліктна Ви особистість, скористайтеся тестом, вибравши по одній відповіді на кожне його запитання».

Тест

. У громадському транспорті розпочалася суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція:

а) не беру участі;

б) коротко висловлююся на захист сторони, яку вважаю за праву; в) активно втручаюся, чим «викликаю вогонь на себе».

. Чи виступаєте Ви на класному годиннику (або в компанії друзів) з критикою вчителів або інших учнів:

а) ні;

б) тільки якщо маю для цього вагомі підстави;

в) критикую з будь-якого приводу як вчителів, а й тих, хто їх захищає.

. Чи часто сперечаєтеся з друзями:

а) тільки якщо це люди необразливі;

б) лише з важливих питань;

в) суперечки – моя стихія.

Іноді доводиться стояти у черзі. Як ви реагуєте, якщо хтось намагається обійти тих, хто стоїть попереду:

а) обурююся у душі, але мовчу - собі дорожче; б) роблю зауваження;

в) проходжу вперед та починаю спостерігати за порядком.

. Вдома на обід подали недосолену страву. Ваша реакція:

а) не буду піднімати бучу через дрібниці;

б) мовчки візьму сільничку;

в) не втримаюся від їдких зауважень і, можливо, демонстративно відмовлюся від їжі.

. Якщо на вулиці, у транспорті Вам наступили на ногу: а) з обуренням подивлюся на кривдника;

б) сухо зроблю зауваження;

в) висловлюся, не соромлячись у виразах.

Якщо хтось із близьких купив річ, яка Вам не сподобалася: а) промовчу;

б) обмежусь коротким тактовним коментарем;

в) влаштую скандал.

Не пощастило у лотереї. Як Ви до цього поставитеся:

а) постараюся здаватися байдужим, але в душі дам собі слово ніколи більше не брати участь у ній;

б) не приховую досаду, але поставлюся до того, що сталося з гумором, пообіцявши взяти реванш;

в) програш надовго зіпсує настрій.

Інструкції. Підрахуйте суму очок, виходячи з того, що відповідь на кожен пункт «а» – 4 очки, «б» – 2 очки, «в» – 0 очок.

Від 22 до 32 очок: Ви тактовні та миролюбні, спритно уникаєте суперечок та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій у школі та вдома.

Від 12 до 20 очок: Ви славитеся людиною конфліктною. Але насправді Ви конфліктуєте, якщо немає іншого виходу та інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це позначиться на Вашому становищі чи приятельських стосунках. Все це викликає до Вас повагу.

До 10 очок: суперечки та конфлікти – це повітря, без якого Ви не можете жити. Ви любите критикувати інших, але якщо почуєте зауваження на свою адресу, стаєте некерованим. Ваша критика заради критики, а не на користь справи.

Цей тест має науково-популярний характер. Не варто на 100% довіряти його результатам. Але замислитися над тим, яку людину ми називаємо конфліктною, напевно, варто.

"Перебільшення або повна зміна поведінки"

Мета: формування навичок модифікації та корекції поведінки на основі аналізу ролей, що розігруються, і групового розбору поведінки.

Інструкція: Членам групи надається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки та можливості її зміни. Учасник сам обирає небажану особисту поведінку (варіант: група допомагає учаснику вибрати поведінку, яка їм не усвідомлюється).

Коментар. Якщо член групи не усвідомлює недоліків цієї поведінки, він починає перебільшувати протилежні якості. Наприклад, несміливий член групи повинен говорити гучним, авторитарним тоном, постійно хвалячись. Якщо ж учасник усвідомлює поведінку і вважає її небажаною, він має повністю змінити її. На розігрування ролей кожному дається 5-7 хвилин. Потім усі учасники діляться своїми спостереженнями та почуттями.