

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра общей и клинической психологии

Связь самооценки с суицидальным риском в юношеском возрасте

Выпускная квалификационная работа
(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.03.01 Клиническая психология
очной формы обучения,
группы 02061301
Тайлаковой Анастасии Александровны

Научный руководитель:
кандидат психологических
наук, доцент кафедры общей
и клинической психологии
Шутенко Е.Н.

БЕЛГОРОД 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска.....	7
1.1 Психологическая характеристика юношеского возраста.....	7
1.2 Особенности самооценки в юношеском возрасте.....	13
1.3 Проблема суицидального поведения в юношеском возрасте.....	19
Глава 2. Эмпирическое исследование самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска.....	25
2.1 Организация и методы исследования.....	25
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	30
2.3 Программа психологической коррекции самооценки в юношеском возрасте.....	42
Заключение.....	48
Список используемых источников.....	51
Приложение.....	55

Введение

Актуальность исследования. Суицид как современная проблема общества является устойчивым статистическим фактом. Исследования суицида показывают сходные показатели у разных стран со схожей культурой, политическими, экономическими взглядами, но в то же время показатели могут меняться при переходе от одной нации к другой, от одного территориального образования к другому. На сегодняшний день суицидальное поведение является глобальной проблемой всего общества. Суицид на данное время стоит на третьем месте после несчастных случаев и сердечно-сосудистых заболеваний.

Первым, кто дал более развернутое определение суицида, является Э. Дюркгейм. Он рассматривал факт самоубийства как коллективную болезнь, а сам суицид как патологическое явление. В. Франкл изучал понятия смысла жизни и психологии смерти; Э. Шнейдерман рассматривал факторы суицида высшие потребности, такие как потребность в принадлежности, достижении, автономии, воспитании и понимании; В.С. Ефремов; А.Г. Амбрумова рассматривала суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности; К. Меннингер считал, что суицид является следствием нарушения моральных норм человека; З. Фрейд объяснял суицидальное поведение как результат обращения агрессии против собственной личности из-за утраты объекта; А. Адлер под суицидом понимал способ преодоления неполноценности. По мнению М. Салливена, «суицид – это переориентированное на себя враждебное отношение индивида к другим людям и внешнему миру»[24, с.156]. А. Бек рассматривал депрессию как фактор суицида; Р. Мэй и К. Роджерс подчеркивают эмоциональные переживания в происхождении суицидального поведения.

В юношеском возрасте человек подвержен как внутренним конфликтам, так и внешним, что может привести к суицидальному поведению. Недопонимание в семье, проблемы с окружающими, неразделенная или

несчастливая любовь, другие жизненные трудности порой толкают молодых людей на такой безрассудный и эгоистичный поступок, как самоубийство [28]. Феномен суицида изучается с давних времен и в разных странах и культурах рассматривался по-разному. Но все же суицид является нравственно неприемлемым поступком.

Сочетание различных факторов и причин суицида, такие как проблемы в семье, в личной жизни, неразделенная любовь, неизлечимая болезнь, или же привлечь внимание могут создавать условия для развития самодеструктивного поведения, в частности к суициду. Одним из факторов суицида является уровень самооценки (А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, А.С. Михлин). З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм рассматривают самооценку в связи с аффективно-потребностной сферой личности, а К. Роджерс изучал самооценку со стороны оценочного взаимодействия с другими людьми. В отечественной психологии самооценка изучалась в аспекте связи с уровнем притязаний, уверенностью или неуверенностью в себе (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, М.С. Неймарк, Л.С. Славина, Е.А. Серебрякова).

Исследование самооценки имеет большую социальную значимость и научную актуальность. Вследствие этого, недостаточная изученность и высокая практическая значимость послужили основой для постановки **проблемы исследования**: каковы особенности самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска?

Решение поставленной проблемы является **целью** нашей работы.

Объект исследования: самооценка в юношеском возрасте.

Предмет: связь самооценки с суицидальным риском в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: между самооценкой и суицидальным риском есть взаимосвязь, а именно, чем выше уровень самооценки, тем ниже уровень суицидального риска; юноши и девушки с различной самооценкой будут различаться по уровню суицидального риска, а именно: у девушек уровень суицидального риска будет выше, чем у юношей.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом в нашей работе решались следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа выявить степень изученности самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска.
2. Исследовать и проанализировать самооценку в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска, определить корреляционную связь самооценки с суицидальным риском.
3. Разработать программу по повышению самооценки у юношей и девушек.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

Теоретической основой исследования выступают труды по периодизации И.С. Кона, труды по вопросу самооценки подростков А.М. Захаровой, У. Джемса, типология самоубийств Э. Дюркгейма.

Методы исследования

1. Организационные методы - сравнительный метод.
2. Эмпирические или методы сбора данных - психодиагностический метод.
3. Для выявления статистических различий мы использовали U-критерий Манна - Уитни. Данный критерий является статистическим критерием для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Помимо этого, выбранный нами критерий позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Так же мы использовали непараметрический метод корреляции Спирмена, служащий для статистического изучения связи между явлениями. Математическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ SPSS.
4. Интерпретационные методы - структурный метод.

В качестве конкретных диагностических **методик** использовались: экспресс диагностика уровня самооценки Фетискина Н. П.; опросник «Девиантное поведение»; СР-45 на выявление суицидального риска П.И. Юнацкевича; – методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

База исследования:

НИУ БелГУ г. Белгорода, в нем приняли участие студенты - психологи 1-4 курсов в возрасте от 18 до 22 лет. Общее количество респондентов составило 60 человек (16 юношей и 46 девушек).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, каждая из которых содержит по 3 параграфа, заключения, 53 источников использованной литературы, 77 страниц, приложения, 6 рисунков и 2 таблиц.

ГЛАВА 1. Теоритические основы изучения самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска

1.1. Психологическая характеристика юношеского возраста

Юношеский возраст - это период достижений, быстрого накопления знаний, умений, становления нравственности, обретение новой социальной позиции. Но в то же время, в этом возрасте теряются детские мироощущения, это возраст беззаботного и в какой-то степени, безответственного образа жизни, период мучительных, тревожных сомнений, как в себе, так и в своих возможностях, поиски правды в себе и других.

По Е.Е. Сапоговой, в схеме возрастной периодизации онтогенеза границы юношеского возраста обозначены между 17-21 годом для юношей и 16-20 годами для девушек, но в физиологии его верхнюю границу часто отодвигают к 22-23 годам у юношей и 19-20 годам у девушек [12].

Л.С. Выготский еще в 1920-х годах отмечал, что в психологии юношеского возраста значительно больше общих теорий, чем твердо установленных фактов [4].

В исследованиях юношеского возраста можно выделить три главных направления: биогенетическое, социогенетическое, психогенетическое.

Биогенетический подход - в данном направлении работали С. Холл, Э. Кречмер, Э. Йенш, Э. Конрад, В. Целлер, А. Гезелл.

Яркий представитель этого направления - американский психолог начала XX в. С. Холл не разделял подростковый и юношеский возраст, он соотнес переходный период в целом (от 12 до 22-25 лет) с историческим периодом романтизма, «бури и натиска» [1].

Э. Кречмер и Э. Йенш, разрабатывая главным образом проблемы типологии личности, на основе некоторых биологических факторов (тип телосложения и т. п.), допустили, что между физическим типом человека и

отличительными чертами его формирования должна существовать какая-то связь. Сторонник К. Кречмера Д. Конрад допустил, что данные характеристики применимы и к возрастным стадиям: предподростковый возраст с его бурными вспышками считается в большей степени «циклоидным», а юность с ее тягой к самоанализу – «шизоидным» этапами [13].

В. Целлер в своей работе «Конституция развития» связующим звеном между психическим и соматическим формированием, полагал перемены в строении тела ребенка и осознание данных перемен [12].

А. Гезелл соотносит юношеский возраст с периодом от 11 до 21 года, из которых особенно важны первые пять лет (от 11 до 16). Согласно А. Гезеллу в 11 лет начинается перестройка организма; ребенок становится нервным, появляется негативизм, часто меняется настроение, учащаются ссоры со сверстниками и родителями. В 12 лет отношение к миру становится наиболее положительным, ребенок становится более независимым, толерантным, разумным, инициативным, терпимым. Ведущее свойство в 13 лет - обращение внутрь себя, в 14 лет интроверсия сменяется экстраверсией. В 15 лет происходит рост духа независимости, жажда свободы, повышенная ранимость. 16 лет - снова наступает равновесие [14].

Социогенетический подход сосредоточивает внимание на социальных факторах формирования, процессах социализации. Такова, в частности, «теория поля» К. Левина, немецкого психолога, который прожил последние годы своей жизни в США. К. Левин отталкивается от того, «что человеческое поведение есть функция, с одной стороны, личности, с другой — окружающей её среды» [13, с. 32].

Важными процессами переходного возраста К. Левин полагает расширение жизненного мира личности, круга ее общения, к какой группе и типу принадлежит личность, на которых она ориентируется. Поведение юношей, прежде всего определяется маргинальностью (промежуточностью его положения). Когда происходит переход из детского мира во взрослый, то юноша не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому. Эта особенность

его социальной ситуации и жизненного мира проявляется и в его психике, для которой характерны внутренние противоречия, неясность степени требований, высокая стеснительность и одновременно агрессивность, стремление принимать крайние позиции и точки зрения [15].

Психогенетическая теория связана с анализом собственно психологических процессов, и в нем можно выделить три разных течения.

Психодинамические концепции, объясняющие поведение в терминах эмоций влечений и иных внерациональных компонентов психики. Представители З. Фрейд, Э. Эриксон. Концепции, объясняющие изменения психики с помощью интеллектуальных, когнитивных структур, принято именовать когнитивистскими – Ж. Пиаже, Л. Колберг. Персонологические концепции исходят из личности в целом – Э. Шпрангер, Ш. Бюлер.

Положив в базу возрастной периодизации развитие духовной жизни личности, Э. Шпрангер разделяет юность на две фазы. Для 14-17-летних ключевая проблема – кризис, который связан со стремлением к освобождению от детских отношений зависимости; у 17-21-летних на первый план выступает «кризис оторванности», ощущение одиночества и т. д. [16].

Теория Э. Шпрангера была значимо конкретизирована и развита Ш. Бюлер. Исследовательница уделяет особое внимание разграничению биологического и культурного созревания, которые не совпадают ни по срокам, ни по содержанию. Связывая биологическое и культурное созревание с особенностями протекания психических процессов, Ш. Бюлер выделяет 2 фазы: негативную и позитивную [9].

Значимые основы комплексного изучения юности, как и прочих этапов жизненного пути, связаны с именем Л.С. Выготского. Впрочем, различие с социогенетическими концепциями, рассматривавшими развитие ребенка как результат воздействия «внешней», социальной среды. Л.С. Выготский подчеркивал, «что среду надо рассматривать не как «обстановку развития», которая извне определяет развитие ребенка; воздействия среды сами меняются количественно и качественно, в зависимости от того, через какие ранее

возникшие психологические качества, включая возрастные особенности ребенка, они преломляются» [17, с.12].

В психологических периодизациях А.Н Леонтьева, Д.Б Эльконина акцент делается на главный тип деятельности, которым в юношеском возрасте становится учебно-профессиональная деятельность. Л.И Божович определяет старший школьный возраст в соответствии с развитием мотивационной сферы: юношество она связывает с определением собственного места в жизни и внутренней позиции, формирования мировоззрения, нравственным сознанием и самосознанием [12].

Переход к юношеству связан с развитием спектра практически доступных человеку или нормативно доступных общественных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности.

Л. Коул и Д. Холл перечислили трудности, которые должно решить юношество, до того как попадет во взрослую стадию: общая эмоциональная зрелость, пробуждение гетеросексуального интереса, общая социальная зрелость, эмансипация от родительского дома, интеллектуальная зрелость, выбор профессии, навыки обращения со свободным временем, идентификация «Я». Достижение взрослого бытия и является конечной целью юности [13].

По утверждению И.В. Носко, «одним из главных новообразований юношеского возраста считается становление теоритического мышления, способность к обобщениям, поиску совокупных закономерностей и принципов. Свойственной чертой считается предрасположенность к преувеличению собственных умственных возможностей и силы своего интеллекта, уровня знаний и самостоятельности» [12, с.64].

Важно обозначить, что в юношеском возрасте возрастает уровень индивидуализации в интересах и способностях, при этом нередко разница компенсируется негативными поведенческими реакциями.

Становление познавательных функций интеллекта в юности содержит количественную и качественные стороны.

Юношеский возраст связан с формированием актуальной жизненной позиции, самоопределением, осознанием личной значимости. Отношение к миру охватывает большей частью личностную окраску. Мироззренческий поиск, подключает социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности. Данному возрасту в значительной мере свойственны рефлексия и самоанализ.

Свойственной чертой юности считается формирование жизненных планов и самоопределение, которые появляются как результат обобщения и укрупнения целей, которые ставит перед собой юноша, как итог интеграции и дифференциации мотивов и ценностных ориентаций. Например, же юность характеризуется увеличенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью.

Юность характеризуется и расширением круга личностно важных отношений, которые каждый раз эмоционально окрашены.

По И.С. Кону, «центральное психологическое новообразование юношеского возраста - становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления. Ключевое приобретение юности - открытие собственного внутреннего мира, его эмансипация от взрослых»[13, с.40].

Юношеское «Я» еще неустойчиво, диффузно, подвержено различным воздействиям. Желаемое нередко принимается за действительное.

Представление о себе в юношеском возрасте обоснованно и групповым образом «Мы» – образом типичного сверстника своего пола.

Юношам характерно гиперболизировать свою уникальность, но чем старше они становятся, тем больше различий они обнаруживают между собой и «типичными» сверстниками.

Как отмечал И.С. Кон, впервые в самосознание осмысленно входит фактор времени. С возрастом заметно ускоряется субъективная скорость течения времени. Начавшись в юношестве эта тенденция продолжается и в взрослом и пожилом возрасте [13].

Угрозой стадии юношества, по Эриксону, считается ролевое смешение, диффузия «Я» – идентичности. Это имеет возможность быть связано с начальной неуверенностью в сексуальной идентичности, но чаще с неспособностью решить вопросы профессиональной идентичности, собственно что вызывает тревожность.

Юношеский возраст – наиболее важный период развития, на который приходится главный кризис идентичности. Перерыв между юностью и взрослостью Э. Эриксон именовал «психическим мораторием» острота этого кризиса находится в зависимости от степени разрешенности наиболее ранних кризисов, так и от всей духовной атмосферы общества [47].

В юношеском возрасте становится необходимым и актуальным поиск спутников жизни и единомышленников, вырастает необходимость в сотрудничестве с людьми, закрепляются связи со своей социальной группой, возникает чувство интимности во взаимодействии с некоторыми людьми. Юношеская дружба неповторима, она занимает особенное место среди других привязанностей. Однако, потребность в психологической (эмоционально-чувственной) интимности в юности практически «ненасыщаема», удовлетворить её крайне непросто. Растут запросы к дружбе, усложняются её критерии.

Как отмечал И.С. Кон, юность считается «привилегированным» возрастом дружбы, однако сами юноши и девушки считают, что реальная дружба редко встречается. Эмоциональная напряжённость дружбы в юношеском возрасте понижается при возникновении любви. Юношеская влюбленность предполагает большую значимость эмоциональной интимности, нежели чем дружба, но любовь в юности, что типично именно для этого возраста, как бы включает в себя дружбу [13].

К концу юношеского возрастного периода завершаются процессы физического созревания человека. В юности происходит заключительная гормональная перестройка, сопровождающая полное половое созревание, собственно что приводит к усилению сексуальных переживаний. Для

большинства юношей и девушек свойственен резкий подъем интереса к сексуальным вопросам. Имеется значительное возрастание сексуальных форм поведения. Большой смысл юноши и девушки придают «деятельностной» выраженности их принадлежности к вполне определенному полу. Становление половой идентификации в юности представляет собою психосоциальный процесс полномасштабного усвоения человеком собственной половой социальной роли и признания данной его роли обществом.

Таким образом, в юношеский возрастной период довольно напряжённо случается формирование нравственного сознания, осуществляется выработка и составление ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Юность – решающий период формирования мировоззрения личности.

1.2. Особенности самооценки в юношеском возрасте

По А.В. Карпову, самооценка – один из важнейших структурных компонентов Я-концепции личности. Всякое знание человека о себе сопряжено с его эмоционально–оценочным отношением к этому знанию [23].

В словаре психиатрических определений В.М. Блейхера, И. В. Крука самооценка определяется как «оценка субъектом собственных личностных особенностей и поступков» [20, с.23].

Благодаря способности к самооценке человек обретает вероятность в значительной мере самостоятельно ориентировать и контролировать собственные действия и даже воспитывать себя. Популярный автор книг по психологии Т.А. Рытченко приводит это определение самооценки: «На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально – ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и

поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей» [31, с.56].

Психологическими словарями самооценка ориентируется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны собственной личности, деятельности, поведения. В психологической науке самооценка рассматривается как центральное личностное воспитание и центральную составляющую Я - концепции.

Как отмечал А.А. Реан, уровень адекватности Я - образа выясняется при исследовании одного из важнейших его качеств – самооценки личности. Самооценка – оценка личностью самой себя, собственных возможностей, свойств и места среди других людей. Это более значительная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки случается регуляция поведения личности [29].

К. Марксу принадлежит объективная идея: человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Уже образовавшиеся оценки собственного Я и есть итог постоянного сравнения того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях.

По Р. Бернсу, самооценка несет регуляторную и защитную функцию, действуя на поведение, деятельность и становление личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Главная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает важным внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Высшая форма саморегулирования на базе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности – в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая условную стабильность и автономность личности, имеет возможность привести к искажению опыта [3].

По мнению Р. Бернса, есть три момента, существенных для понимания самооценки.

Во-первых, весомую роль в ее формировании играет сравнение образа реального Я с образом идеального Я, т.е. с представлением о том, каким человек желал бы быть. Такое сравнение нередко фигурирует в различных психотерапевтических методиках, при этом высокий уровень совпадения реального и идеального Я считается главным показателем психического здоровья. Таким образом, чем меньше разрыв между реальным представлением человека о себе и его идеальным Я, тем выше самооценка личности.

Во-вторых, значительный момент для формирования самооценки связан с интериоризацией общественных реакций на данного индивида. Другими словами, человек склонен расценивать себя так, как, по его мнению, его рассматривают другие.

Наконец, в-третьих, на становление самооценки значительное воздействие оказывают реальные достижения личности в самых разных типах деятельности. И тут, чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше будет и её самооценка [3].

В психологии различают самооценку адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка отображает реальный взгляд личности на самого себя, её довольно объективную оценку собственных возможностей, свойств и качеств. В случае, если мнение человека о себе совпадает с тем, кем он в реальности себя представляет, то у него адекватная самооценка. Неадекватная самооценка характеризует личность, чье представление о себе не совпадает с реальностью. Этот человек рассматривает себя необъективно [5].

Неадекватная самооценка, в свою очередь, имеет возможность быть как завышенной, так и заниженной. В случае, если человек переоценивает собственные возможности, результаты деятельности, личные свойства, то его самооценка считается завышенной. Зачастую в процессе воспитания возможности не развиваются, а подавляются и уничтожаются.

Известно, что в подростковом и юношеском возрасте увеличивается стремление к самовосприятию, к пониманию своего места в жизни и самого

себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания [27].

Тот факт, что самооценка есть итог, далеко не всегда отчетливо осознаваемый личностью, своего рода проекция реального Я на Я идеальное, позволяет понять сложный, составной характер самооценки, узнать, что собственно оценка самого себя осуществляется не непосредственно, а с помощью эталона, который составлен из ценностных ориентации, идеалов личности.

Л.Д. Столяренко говорил, что юношеский возраст трактуется в психологии как этап в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Это период формирования личного мировоззрения, период принятия серьезных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости имеют все шансы быть первостепенными [29].

Ф. Хоппе отмечал, что как и подросток, юноша страстно желает знать то, кто он такой, чего он стоит, на что он собственно способен. Есть два способа самооценки. Один состоит в том, дабы измерить уровень собственных притязаний с достигнутым результатом («Если я не спасовал в сложной ситуации, значит, я не трус; в случае если принялся за трудную задачу и осилил ее, означает, я способный»). Но ограниченность юношеского жизненного опыта затрудняет такую проверку. Почти все нелогичные точки зрения взрослых, действия, озорство, лихачество – объясняется не столько стремлением выделиться в глазах других и завоевать популярность, сколько именно необходимостью самопроверки - собственной решительности, отваги и т. д [44].

Э. Бернс утверждал, что более явные изменения происходят в содержательной стороне самооценки юношей. Это может объясняться тем, что именно в данный период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, численность свойств, которые осознает в себе юноша, в два раза больше, чем у

подростков. Старшеклассники при оценке себя уже готовы охватить практически все стороны собственной личности – их самооценка делается все более обобщенной. Кроме того, улучшаются также и их суждения относительно своих недостатков [5].

Во всевозможных исследовательских работах замечено, что в содержании самооценки юношей преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Достаточно высокий уровень самокритичности юношей разрешает им принимать в себе много негативных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, качеством и численностью выполненной работы, ориентированы в первую очередь на нахождение ответов на вопросы, какой он среди других, насколько он похож на них, на что он способен [5].

У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, выявляют, каков он в глазах находящихся рядом людей, насколько он выделяется среди них и насколько он близок к собственному идеалу [5].

Позднее самооценочные суждения молодых людей ориентируются уже синтезом всевозможных оценок окружающих, итогами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Ключевое психологическое приобретение ранней юности - открытие собственного внутреннего мира.

Д. Эллис, У. Гемэн и У. Катценмайер, изучив возрастную динамику всевозможных аспектов Я-концепции у 6 тыс. учащихся от 13 до 18 лет, обнаружили, что если вначале самовосприятие равняется на внешние стандарты, то затем его основой становятся стандарты внутренние. В 13-15 лет самооценка определяется исходя из внешних показателей достижения (учебные отметки и т. п.). Где то 16 лет появляются собственные критерии значимости. 17-18-летние рассматривают себя, прежде всего с точки зрения собственной внутренней шкалы ценностей, представлений о своем счастье и благополучии.

Самооценка нередко служит средством психологической защиты, желанием владеть положительным образом «Я» и это зачастую побуждает индивида переоценивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, увеличивается. Самооценки взрослых по большинству характеристик более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские – чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний.

По сведениям советских психологов В.Ф. Сафина, Л.С. Андреева и А.М. Прихожан, при переходе от подросткового возраста к юношескому, самооценка становятся более субъективной. Степень притязаний в старших классах стабилизируется, а самооценки приобретают автономию от внешних, в частности учебных оценок [1].

В сфере самосознания присутствуют половые различия (Ф. Розенберг и Р. Симмонс). В случае, если судить по самоописаниям, то девушки значительно больше юношей озабочены тем, что о них подумают другие, более ранимы, чувствительны к критике, насмешкам и т. д.

Юношеские самоописания наиболее динамичны, акцентируются на появлении новых интересов, видов деятельности и т. п. Девичьи самоописания более субъективны и говорят в основном об испытываемых эмоциях, и чаще всего отрицательных.

По мнению В.Т. Лисовского, самосознание и самооценки юношей и девушек сильно находятся в зависимости от стереотипных представлений о том, какими обязаны быть мужчины и женщины, а эти стандарты, в свою очередь, производны от исторически сложившейся в том или ином обществе дифференциации половых ролей [6].

Т. о. самооценка личности – оценка человеком самого себя, собственных достоинств и недостатков, свойств, и своего места среди других людей. Самооценка формируется под воздействием находящихся вокруг людей,

поэтому важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в собственные возможности и силы, в свою ценность.

1.3. Проблема суицидального поведения в юношеском возрасте

Фундамент по изучению суицидального поведения было заложено еще в начале 20 века Эмилем Дюркгеймом в его работе «Самоубийство».

Согласно житейскому представлению, суицид – это прежде всего порыв отчаяния у человека, который больше не хочет жить, но на самом деле человек вплоть до самого последнего этапа привязан к жизни, хотя эта самая привязанность совершенно не мешает ему расстаться с нею. Во всех случаях, когда человек отказывается от того, собственно что считает своим высшим благом, имеются, бесспорно, общие и немаловажные признаки; напротив, неоднородность побудительных причин, оказавших воздействие на само решение, имеет возможность вызвать только второстепенные подразделения.

Самоубийством называется любой смертельный случай, который непосредственно или опосредованно считается итогом положительного или отрицательного проступка, который совершил сам пострадавший, если он знал об ожидавших его результатах [18].

Суицидальное поведение включает законченный суицид, суицидальные попытки (покушения на свою жизнь) и намерения (идеи).

Суицид – самодеструктивное поведение человека, целью которого является лишение себя жизни, а также отказ от возможностей избежать смерти в переломной ситуации.

Согласно определению ВОЗ, суицид – действие самоубийства с летальным исходом; покушение на самоубийство – подобный акт, не имеющий летального исхода.

Проблемой суицида занимается наука суицидология. Термин «суицидология» в первый раз был замечен в русской научной литературе еще в

конце XIX в. П.Г. Розановым. Реальное становление суицидологии как всеохватывающей мультидисциплинарной науки по исследованию суицидального поведения произошло в середине XX в. Суицидология в наши дни - это активно развивающаяся область теоретических и практических познаний, которая использует достижения множества научных дисциплин и активно взаимодействующая с ними (психиатрией, психологией, юриспруденцией, социологией и другими науками) [32].

А. Г. Амбрумова в своих работах выдвигает гипотезу о том, что суицид - это феномен социально-психологической дезадаптации личности, т.е. главные понятия для данного явления - социально-психологическая адаптация и дезадаптация [3].

У абсолютно всех суицидентов, самостоятельно от их диагностического приспособления обнаруживаются объективные и личные симптомы социально психологической дезадаптации личности. Дезадаптация имеет место быть переменной в поведении человека, в среде близкого общественного окружения, ограничением способности благополучно справляться с собственными социальными функциями или же патологической модификацией поведения.

При рассмотрении суицида нужно отметить, такие важные составляющие понятия как: суицидальное покушение, тенденции, суицидальная попытка.

По мнению И.Г. Малкиной, суицидальное покушение – это все суицидальные акты, которые не имеют летального исхода. Исход суицидального акта может не зависеть от суицидента, на исход могут повлиять и такие косвенные факторы как, обрыв веревки, своевременно проведенные эти реанимационные мероприятия, психологическая помощь и т.д. [26].

Суицидальные тенденции – более общее понятие, которое включает суицидальные побуждения, помыслы, намерения, когда человек испытывает побуждения к уходу из жизни. Термин суицидальная попытка обозначает попытку причинить увечье самому себе или уйти из жизни, не закончившуюся летальным финалом. Понятие abortивной суицидальной попытки отсылает к случаям, когда индивид близок к тому, чтобы попытаться уйти из жизни, но он

меняет свои намерения незадолго перед совершением суицидального акта. Наконец, под завершённым суицидом принято понимать смерть от нанесенных самому себе увечий [25].

Вызывает интерес точка зрения А.Г. Алебумовой. Она дает систему характеристик суициду, из которых можно сделать вывод о понимании суицида как некоторой патологии, обусловленной внутриличностными и внешними причинами. То есть суицид понимается как болезнь или как симптом реактивно-болезненного состояния [2].

Суицид как болезнь, то есть как процесс, предполагает существование истока и кульминации некоего болезненного процесса в обычной жизни человека. Однако невозможно говорить о ликвидации, излечении суицида, так как само по себе изгнание суицида (как мыслей, намерений и действий) и того, что предшествовало ему (ситуация невозможности – кризис) будет только закрывать доступ к пространству суицида, а значит, лишать возможности окончить его. Главный критерий выделения самоубийства из всех аутоагрессивных действий – присутствие намерения прекращения жизни. Однако степень осознания этого намерения может значительно отличаться: от ясно осознаваемой цели уйти из жизни (с возможной борьбой суицидальных и антисуицидальных тенденций) до импульсивного акта или аффективного состояния, в границах которых происхождение действий, направленных на суицид, может не осознаваться субъектом [8].

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным (пресуицидом)[11].

Пресуицидальный период может продолжаться от пары минут (острый) до нескольких месяцев (хронический). Принято разделять пресуицид на два типа: аффективно-напряженный суицидент фиксирован на своём актуальном состоянии; аффективно-редуцированный (пролонгированный характер, скуп в поведенческом выражении, с трудом поддается терапии). Суицидальная попытка в своем развитии проходит два этапа: обратимый и необратимый.

Э. Гроллман характеризует суицидальное поведение тремя ступенями:

1. Пассивные суицидальные идеи - характеризуется представлениями, вымыслами на тему собственной гибели, однако не на тему лишения себя жизни как самопроизвольной активности.

2. Суицидальные планы – это активная форма проявления суицидальности, т. е. желание к самоубийству, глубина которого нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

3. Суицидальные идеи – предполагает присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу во внешнее поведение [18].

К. Меннингер считает, что в целом самоубийство можно квалифицировать как специфический вариант ухода из жизни, подразумевающий три неотъемлемых элемента: умирания, убийства и жертвы убийства [27].

Э. Дюркгейм опровергал, что предпосылкой суицида служат индивидуальные психологические мотивы, и в качестве объясняющих факторов признавал только социальные причины [19].

Повышают суицидальный риск такие противоположные качества личности, как неимение целеустремленности и чрезмерное упорство в достижении намеченной цели, аффективная неустойчивость и эмоциональная застреванность, чрезмерная общительность и недостаточная коммуникативность, завышенная и заниженная самооценка. В количество личных черт, облегчающих формирование суицидального поведения, следует отнести также аффективную логику, возбудимость, категоричность суждений и умозаключений.

Выделяют основные факторы, влияющие на суицидальное поведение: время года; климат; место проживания; национальность; пол; вера исповедания. Было выявлено, что чаще всего суицид происходит весной в понедельник ранним утром. А так же, что девушки совершают суицид чаще, чем мужчины (Л.З. Трегубов, Ю.Р. Вагин) [9].

По В.С. Ефремову, причины суицидального поведения чрезвычайно сложны и их очень много. Их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах жизни человека. Несмотря на то, что люди обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как развод, потеря работы или учебы, большинство экспертов считает, что это скорее повод для совершения самоубийства, чем его причина. Самоубийство может быть генетически обусловлено, оно может быть обусловлено только личностными и внешними факторами [19].

Таким образом, суицид сложное деструктивное образование, которое требует внимательного рассмотрения. Суицид – свидетельство все растущей разобщенности людей. Причины и факторы суицидального поведения разнородны. Чем скорее будет выявлен суицидент, тем легче будет устранить причину суицидальных намерений. Проблема суицида является серьезной и актуальной в наше время. Еще Дюркгейм говорил, что процент самоубийств является следствием действующих на общество факторов.

Теоретический анализ самооценки, суицидального риска, привел к определению основных выводов по главе работы. Формирование самооценки в юношеском возрасте базируется на внешней оценке окружающих, на ситуациях жизнедеятельности, в которых находятся молодые люди. В свою очередь, суицидальный риск, во многом определяет не только эмоциональное состояние, но и в целом поведение, результаты деятельности. Анализ теоретического материала понятий показал, необходимость включения в коррекционную программу повышения самооценки, для профилактики суицидального риска.

Глава 2. Эмпирическое исследование самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска

2.1. Организация и методы исследования

При изучении самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска мы опирались на теоретические положения, изложенные в первой главе.

Целью исследования является выявить особенности самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска.

Была выдвинута следующая **гипотеза**:

Между уровнем самооценки и суицидальным риском есть взаимосвязь, а именно, чем выше самооценка, тем ниже уровень суицидального риска, также можно предположить, что юноши и девушки с различной самооценкой будут различаться по уровню суицидального риска, а именно: у девушек уровень суицидального риска будет выше, чем у юношей.

В соответствии с проблемой, целью, предметом и гипотезой мы определили следующие **задачи**:

1. Исследовать и проанализировать самооценку в юношеском возрасте при помощи методик: экспресс диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

2. Исследовать и проанализировать суицидальный риск в юношеском возрасте при помощи методик: СР-45 на выявление суицидального риска П.И. Юнацкевича; опросник «Девиантное поведение».

3. Выявить статистические различия между уровнями самооценки у юношей и девушек с помощью такого математического метода, как критерий Манна-Уитни.

4. Выявить статистические различия между уровнями суицидального риска у юношей и девушек с помощью такого математического метода, как критерий Манна-Уитни.

5. Определить корреляционную связь самооценки с суицидальным риском с помощью корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r_s Спирмена.

Методы исследования:

1. Эмпирические или методы сбора данных – психодиагностический метод.

2. Для выявления статистических различий мы использовали U-критерий Манна - Уитни. Данный критерий является статистическим критерием для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Помимо этого, выбранный нами критерий позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Так же мы использовали непараметрический метод корреляции Спирмена, служащий для статистического изучения связи между явлениями. Математическая обработка данных проводилась на основе пакета статистических программ SPSS.

3. Интерпретационные методы – структурный метод.

В качестве конкретных диагностических **методик** использовались:

- экспресс диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина [47].
- методика исследования самооценки личности С.А. Будасси [8].
- СР-45 на выявление суицидального риска П.И. Юнацкевича[53];
- опросник «Девиантное поведение» Е.В. Федосеенко [44].

База исследования: НИУ БелГУ г. Белгорода, в нем приняли участие студенты - психологи 1-4 курсов в возрасте от 18 до 22 лет. Общее количество респондентов составило 60 человек (16 юношей и 46 девушек).

1. Методика Экспресс диагностики уровня самооценки личности Н.П. Фетискина применяется для быстрой оценки своих возможностей [47] (Приложение 1).

Испытуемому предлагается ответить на 32 вопроса, которые выявляют уровень самооценки. Отвечая на вопросы, обследуемый указывает, насколько часты для него перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале: Очень часто - 4 балла; Часто - 3 балла; Иногда - 2 балла; Редко - 1 балл; Никогда - 0 баллов.

В результате подсчета баллов выявляется уровень самооценки: сумма баллов от 0 до 25 означает высокий уровень самооценки, при котором человек верно реагирует на замечания других людей и редко изредко колеблется в своих действиях; сумма баллов от 26 до 45 говорит о среднем уровне самооценки, при котором человек только время от времени старается подстроиться под мнения других; сумма баллов от 46 до 128 свидетельствует о низком уровне самооценки, при котором человек болезненно переживает критические замечания в свой адрес, пытается постоянно считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других людей [47].

Затем путем полного сложения выводится общий показатель испытуемого по данной методике.

2. Опросник СР-45 является авторской разработкой П.И. Юнацкевич, предназначенный для выявления склонности к суицидальному риску [53] (Приложение 2).

Обследуемому предлагается ответить на 45 вопросов. Ответы заносятся на бланке, который используется при обследовании, с индексацией «да», если ответ положительный, и «нет», если ответ отрицательный. Вопросы считаются адекватными суицидальным проявлениям. Их валидизация произведена благодаря клиническим исследованиям лиц с суицидальным поведением (n=175). Использование данных вопросов и утверждений в качестве вспомогательного стимульного материала позволяет при проведении обследования выявлять лиц, которые имеют склонности к суицидным реакциям, и формировать из них группу риска. При интерпретации полученных результатов следует помнить, что методика констатирует только исходный

уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования.

После подсчета результатов испытуемого относят к одному из пяти уровней суицидального риска: 0,01-0,23 низкий уровень суицидального риска, 0,24-0,38 ниже среднего, 0,39-0,59 средний уровень суицидального риска, 0,60-0,74 выше среднего, 0,75-1 высокий уровень суицидального риска.

Результаты, которые мы получили сопоставляются с оценкой суицидального риска: 4-ниже среднего - суицидальная реакция у обследуемых может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики; 3-средний уровень суицидальной реакции - «потенциал» склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью; 2-выше среднего - обследуемые отнесены к группе суицидного риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидным реакциям; 1-обследуемые обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидным реакциям [53].

Затем путем полного сложения выводится общий показатель испытуемого по данной методике.

3. Опросник «Девиантное поведение» Е.В. Федосеенко [44] (Приложение 3).

Методика предназначена для выявления склонности к девиантному (аддиктивному и деликвентному) поведению.

Опросник состоит из 60 вопросов и включает в себя 4 блока вопросов, нацеленных на выявление военно-профессиональной направленности (блок «Военно-профессиональная направленность»), изучения склонности к аддиктивному (блок «Аддиктивное поведение») и деликвентному (блок «Деликвентность») поведению, а также уровня суицидальной склонности (блок «Суицидальный риск») обследуемых лиц. Обработка результатов производится по каждому блоку в отдельности с помощью «ключей», а также по всей методике в целом, путём суммирования баллов. Из данной методики мы обработали только блок, который связан с суицидальным риском.

1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси [8] (Приложение 4).

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное изучение самооценки личности, то есть ее измерение. В основе предоставленной методики лежит способ ранжирования. Испытуемому предоставляется список из 48 слов, которые обозначают свойства личности. Из этих свойств нужно выбрать 20, которые в наибольшей степени характеризуют эталонную личность [8].

Результаты исследования и интерпретация полученных результатов будут представлены в следующем параграфе.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Приступим к решению задач нашего исследования. Рассмотрим и проанализируем полученные эмпирические данные для подтверждения или опровержения выдвинутой нами гипотезы. В ходе нашего исследования были получены следующие данные, представленные на рисунке 2.2.1.

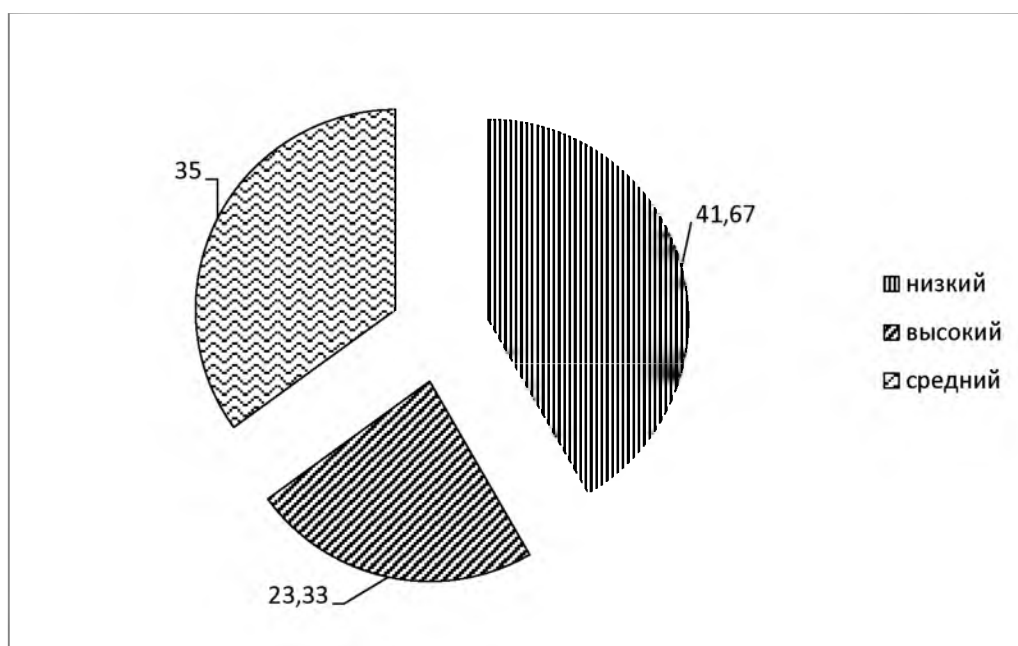


Рис. 2.2.1. Распределение испытуемых по уровням самооценки в юношеском возрасте (%).

При помощи методики «Экспресс диагностика самооценки» Н. П. Фетискина нами было выявлено, что двадцать пять (41,67%) обследуемых имеют низкий уровень самооценки, это может говорить о том, что такие люди очень болезненно переносят критические замечания в свой адрес, стараются всегда считаться с чужими мнениями и считают себя хуже других. У таких людей, как правило, катастрофически мало друзей, именно поэтому им не хватает общения. Им свойственна чрезмерная требовательность во внимании и одобрении. Также они часто не могут оценивать свои достижения по заслугам, бывают навязчивы в том, чтобы им говорили, что у них все хорошо и с какой стороны их воспринимают окружающие. Таких людей еще можно охарактеризовать как нерешительных: они боятся совершать ошибки, с чем-то не справиться, и зачастую даже не берутся за ту или иную работу, либо откладывают ее надолго. Они считают, что если ничего не делать, то и никаких ошибок не допустят. Такие люди стремятся быть выше критики, а это может говорить только о том, что они не уверены в себе. Четырнадцать (23,33%) обследуемых имеют высокую самооценку, такие люди правильно реагируют на замечания других и редко сомневаются в своих действиях, принимают тот факт, что они несовершенны, но это не мешает им осознавать, что они находятся в постоянном развитии, и даже если совершают ошибку, то знают, что ее можно исправить, анализируя ситуации и тем самым, делая для себя правильные выводы. Люди с высокой самооценкой, как правило, находятся в гармонии с собой и окружающим их миром. Мы не говорим о том, что такие люди не сталкиваются с жизненными трудностями и проблемами, например, связанными с утратой близких, сожалениями и неудачами, наоборот, мы говорим, о том, что такие люди по-другому воспринимают эти события, не опускаясь в негативное переживание своих проблем. Двадцать один (35%) имеют средний уровень самооценки, эти люди лишь время от времени стараются подладиться под мнения других. Они адекватно оценивают свои возможности и способности, стараются ставить перед собой достижимые цели, а это говорит о том, что такие люди реально смотрят на свои успехи и

достижения. К оценке достигнутых результатов подходят не только с собственными критериями оценивания, но и пытаются предугадать, как к этому отнесутся другие люди.

По результатам методики исследования самооценки личности С.А. Будасси были получены следующие данные (рисунок 2.2.2.).

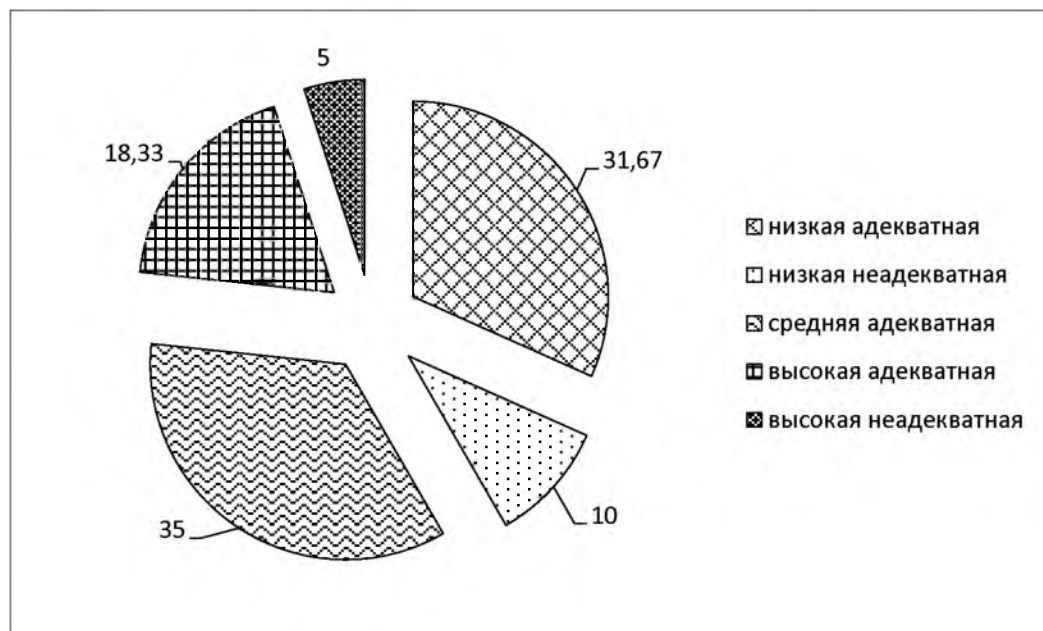


Рис.2.2.2. Распределение испытуемых по уровням самооценки в юношеском возрасте (%)

Мы выявили, что одиннадцать (18,33%) испытуемых имеют высокий уровень самооценки, такие люди переоценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть. Адекватно оценивают себя, свои личностные характеристики, более чем уверены в своих силах, в целом спокойны и устойчивы по отношению к различным неблагоприятным ситуациям, вызывающих тревогу. Тем не менее, можно говорить и о том, что такие люди склонны к переоценке собственных возможностей, а также теряют собственную уверенность и беспокоятся в самопрезентации себя окружающим, что приводит к затруднениям в общении. Также у них может возникать идеализированный образ себя, они ориентируют себя только на успех и любыми способами игнорируют неудачи.

Три (5%) обследуемых имеют высокую неадекватную самооценку, такие люди слишком уверены в себе, эгоистичны, ставят себя выше других и переоценивают собственные силы. Если они переживают неудачу, то обвиняют кого угодно и расценивают это как последствия чьих то ошибок. Также можно смело говорить, что эти люди конфликтны, так как склонны к завышению образа в конфликтных ситуациях, то есть они активно делают ставку на победу.

Низкую адекватную самооценку имеют девятнадцать (31,67%) обследуемых, такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Также они склонны к чрезмерному удовлетворению своих слабостей. Люди с низкой самооценкой не живут в ладу с собой, поэтому пытаются потакать своим потребностям, посредством своего рода замещения. Когда они чувствуют себя обиженными или обделенными, то могут, например, переедать, пить какие либо лекарственные препараты, пьют, курят, и все это для того, чтобы получить временное удовлетворение. Чрезмерное потакание своим потребностям, может привести к принятию себя как личности.

Шесть (10%) испытуемых имеют низкую неадекватную самооценку. При низкой неадекватной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Люди с таким типом самооценки склонны к завышенному уровню притязаний и, когда ставят перед собой слишком сложные задачи, то не прикладывают произвольных усилий, чтобы их разрешить. Но среди людей с таким уровнем самооценки есть упрямы, которые пытаются достигнуть вершины поставленных ими задач, и делают это без опоры на свои возможности и способности. В этом и проявляется их уровень самооценки: они не знают своих сильных и слабых сторон и выбирают цели более или менее наугад. При низкой неадекватной самооценке, люди испытывают чувство жалость к себе. Они позволяют себе находиться во власти других людей, условий или обстоятельств, а это может быть итогом неспособности таких людей контролировать свою жизнь. Они могут презирать себя или же вообще

отвергать, вместо того чтобы смело решить проблему. Люди с такой самооценкой нередко совершают самоубийства.

Средние значения были выявлены у двадцати одного (35%) обследуемого, эти люди предполагают равное признание, как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком, уверены в себе, конструктивно относятся к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Рассмотрим различия уровня самооценки между юношами и девушками. Результаты представлены на рисунке 2.2.3.

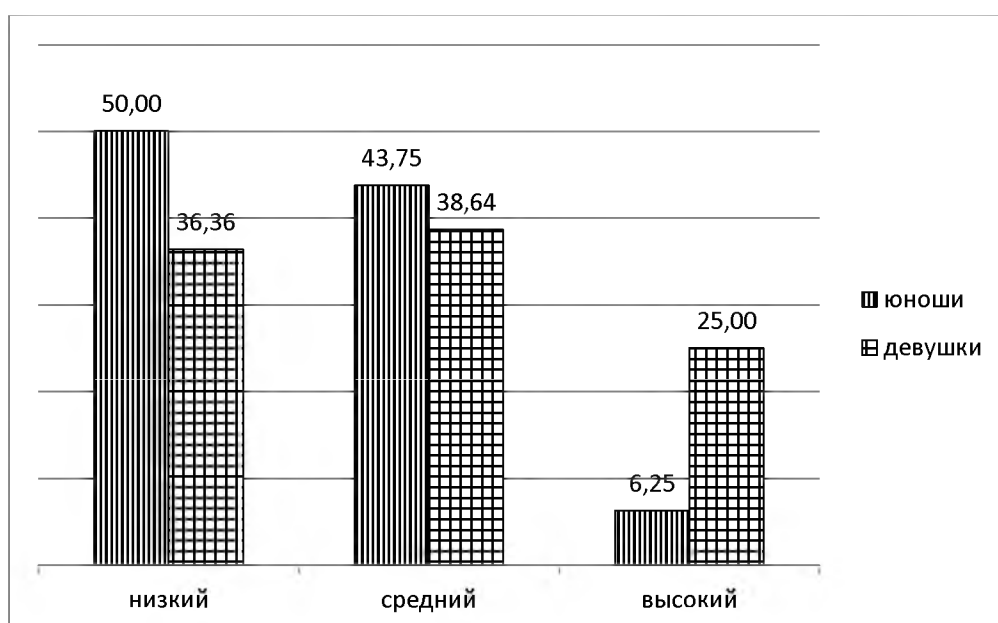


Рис. 2.2.3. Распределение юношей и девушек по уровням самооценки (%)

Мы выявили, что высокий уровень самооценки у пяти (31,25%) юношей, а у девяти девушек (20,45%); средний уровень самооценки у восьми (50%) юношей, а у тринадцати девушек (21,7%); низкий уровень самооценки у трех юношей (18,75%) , а у двадцати двух девушек (50%).

Эти данные могут говорить нам о том, что юноши выше оценивают свои внешние данные, умственные способности. Юноши большее значение придают для повышения самооценки социальным ситуациям, в которых доминирует социальное сопоставление (к примеру, кто лучше, богаче, кто большего достиг). Для девушек более важно в этой связи ситуации, где возможна

социальная обратная связь. То есть для женщин гораздо важнее, если они будут приняты и признаны другими. Также, можно сказать, что девушки более склонны к комплексам внешности и чувствуют себя менее уверенно.

Так же юношам приписываются такие качества как настойчивость, агрессивность, упорство, а девушкам – чувствительность, сердечность, мягкость. Содержание самооценок девушек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми. У юношей оценочные суждения, определяемые собственным совершенством, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах других людей, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Для выявления статистических различий между уровнями самооценки юношей и девушек мы использовали такой математический метод, как критерий Манна-Уитни:

В нашей работе мы выявили, что в данной выборке испытуемых юноши и девушки не различаются между собой по уровню самооценки. Т. к. между выборками девушек и юношей не было обнаружено статистических различий по критерию Мана-Уитни ($U_{эмп.} = 76,5$ (уровень самооценки) при $p = 0,844$), это может говорить нам о том, что юноши и девушки не различаются по уровню уверенности в себе, самоуважению и самоотношению, а также по степени выраженности внутренней конфликтности.

На рисунке 2.2.4. представлены результаты, полученные по методике СР-45.

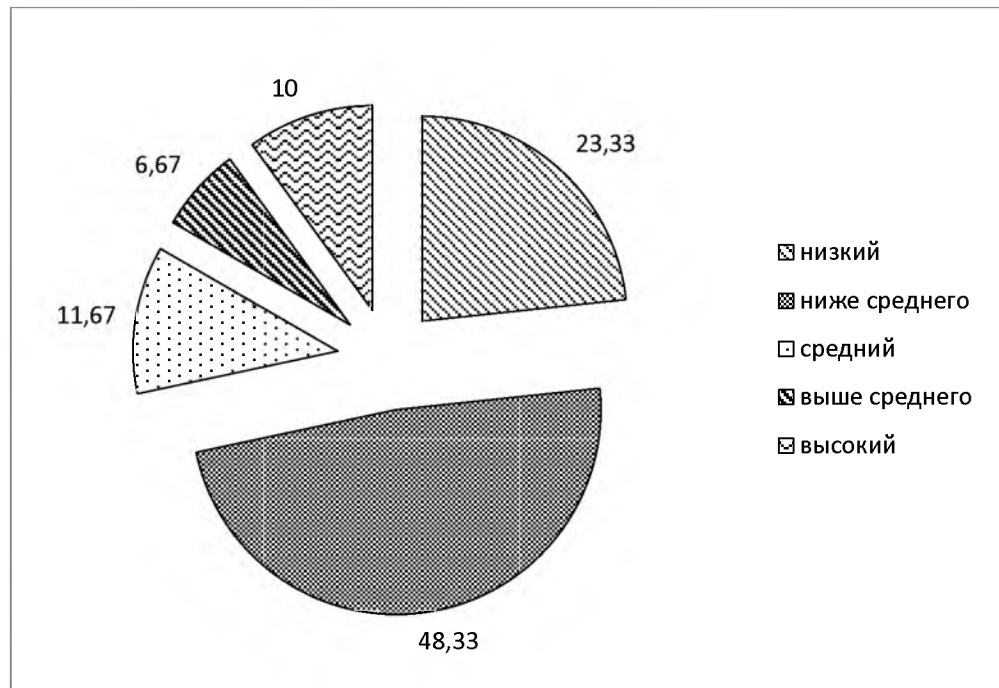


Рис. 2.2.4. Распределение испытуемых по уровням суицидального риска в юношеском возрасте (%).

Рассматривая полученные данные по этой методике, мы видим, что четырнадцать (23,33%) респондентов имеют низкий уровень суицидального риска. Такие люди находятся вне зоны суицидальной активности, хотя могут наблюдаться те или иные суицидогенные факторы, но это не приводит к снижению настроения и суицидальному риску. У таких людей возможны кратковременные антивитаальные мысли и переживания («что за жизнь, как мне все надоело»); у двадцати девяти (48,33%) – уровень ниже среднего, что может говорить о наличии суицидогенных факторов, такие люди все близко принимают к сердцу и вследствие этого плохо спят, могут возникать кошмарные сновидения. Также констелляция суицидогенных факторов может привести к стойкому снижению настроения; средний уровень СР имеют семь (11,67%) обследуемых, это говорит о том, что «потенциал» склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью. Люди со средним уровнем суицидального риска подвержены суицидальным мыслям и реакциям в случае сложных жизненных ситуациях.

В случае выявления таких личностей необходима полная проверка суицидальных склонностей и своевременно оказанная психологическая

поддержка как со стороны близких, так и специалистов. У таких людей, с уровнем суицидального риска ниже среднего - суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики. Суицидальная реакция ярко не выражена, но под влиянием сильно действующего раздражителя (депрессия, психологическая травма, психоз) могут возникнуть суицидальные мысли, что в итоге может привести к суицидальному поведению; уровень выше среднего имеют четыре (6,67%) испытуемых, такие люди начинают все более четко осознавать «безвыходность» ситуации, в сознании все чаще появляются образы смерти и самоубийства, антивитальные тенденции сменяются желанием смерти, носящим, однако, пассивный характер («заснуть бы и не проснуться, кто бы убил меня» и т. д.). Вместе с тем существуют и антисуицидальные тенденции («если умру, детей жалко», «не доставлю удовольствия этому подлецу» и т. п.). Но все эти желания носят пассивный характер.

Высокий же уровень СР имеют шесть (10%) обследуемых, эти люди все более четко выступают желанию собственной смерти, присоединяются мысли об убийстве самого себя. Исчезают антисуицидальные тенденции. Человек обдумывает способы самоубийства. К суицидальным мыслям присоединяется намерение прекратить собственную жизнь выполнением тех или иных конкретных действий, направленных на самоубийство. Мысль о самоубийстве становится доминирующей, отмечается достаточно специфическое сужение сознания. Такие люди часто чувствуют тоску, беспомощность, отчаяние, думают, что остальным нет до них дела, вынашивают фантазии о смерти и считают, что жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать. Такие люди находятся в группе риска. У них заметно снижается настроение, они часто жалуются на все что их окружает и пытаются избегать каких либо контактов. Также у них снижается интерес к развлечениям, работоспособность. Повышается утомляемость. Они утрачивают удовольствие от тех занятий, которые раньше приносили радость.

По результатам опросника «Девиантное поведение» получены следующие данные:

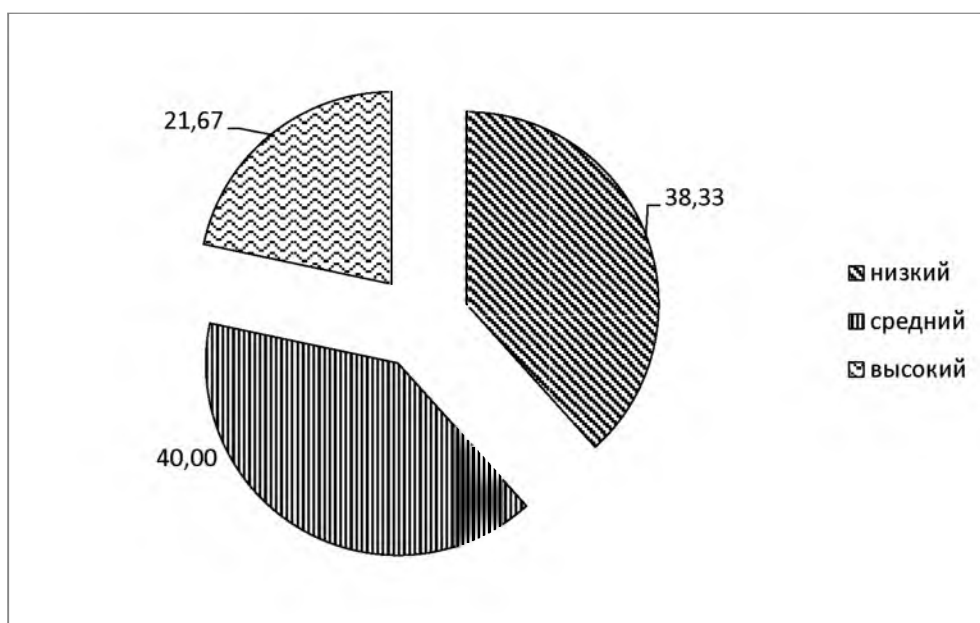


Рис.2.2.5. Распределение испытуемых по уровням суицидального риска в юношеском возрасте (в %).

Мы выявили, что двадцать три (38,33)% обследуемых имеют низкий уровень суицидального риска, такие люди не задумываются о суициде, строят планы на будущее и пытаются воплотить их в жизни; двадцать четыре (40%) – имеют средний уровень суицидального риска, у таких людей могут возникать проблемы с нарушением сна: часто просыпаются по ночам, они склонны к бессоннице, что может сопровождаться какими либо переживаниями или суицидальными мыслями. Также снижается либидо. У тринадцати (21,67%) выявили высокий уровень, что говорит нам о состоянии высоких суицидальных намерениях. Такие люди часто проявляют чувство вины, стыда или обиды, появляется резкая импульсивность в поведении, также замечается высокий уровень безнадежности в высказываниях.

Данные результаты свидетельствуют об отсутствии ярко выраженного суицидального риска в юношеском возрасте.

Рассматривая различия в уровне суицидального риска между юношами и девушками, мы получили следующие результаты, представленные на рисунке 2.2.6.

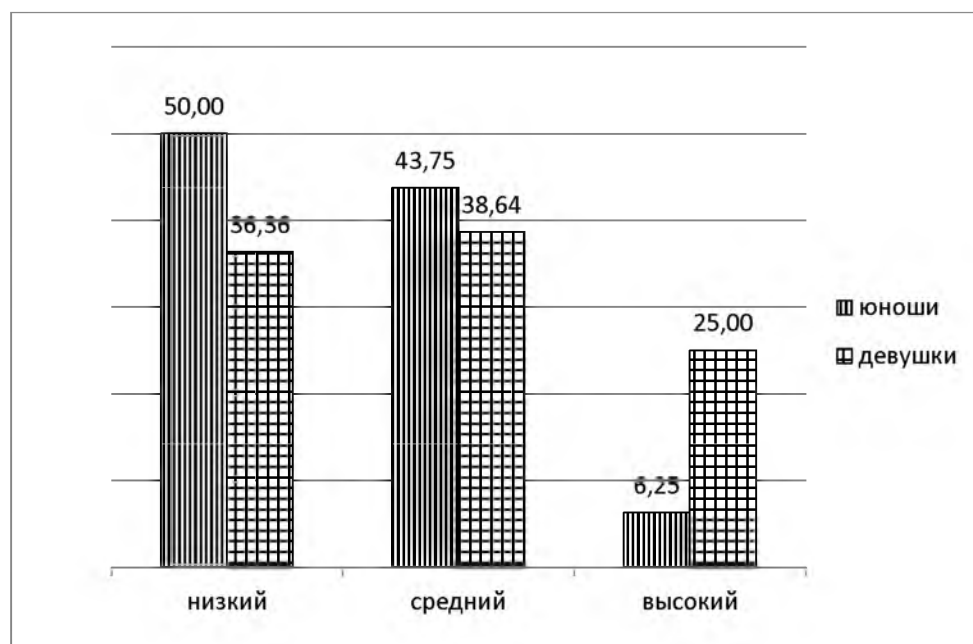


Рис. 2.2.6. Выраженность уровня суицидального риска в группах юношей и девушек (в %).

Мы выявили что, у юношей высокий уровень составляет (6,25%), а у девушек (25%); средний уровень суицидального риска у девушек (38,64%), а у юношей составляет (43,75%); низкий уровень суицидального риска у юношей (50%), у девушек (36,36%).

В нашей работе, мы выявили, что девушки и юноши не различаются по уровню суицидального риска. Поскольку между выборками девушек и юношей не было обнаружено статистических различий по критерию Мана-Уитни ($U_{эмп} = 67,5$ (уровень суицидального риска) при $p=0,522$). В результате наша гипотеза о том, что юноши и девушки с различной самооценкой будут различаться по уровню суицидального риска, не подтвердилась. Поскольку между выборками девушек и юношей не обнаружено статистических различий по критерию Манна-Уитни.

Проанализировав сводные данные четырех методик (Таблица 2.2.1.) мы выяснили, что 10,93 % испытуемых из общей выборки, имеют средний уровень суицидального риска и низкий уровень самооценки, это может означать, что «потенциал» склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью. 13,7 % испытуемых имеют средний уровень суицидального

риска и самооценки - это значит, что суицидальная реакция у обследуемых может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики, 53,36% имеют высокий уровень самооценки и низкий уровень суицидального риска, такие люди не склонны к суицидальным тенденциям, 6 % испытуемых имеют средний уровень самооценки и низкий уровень суицидального риска. 13,64% обладают низким уровнем самооценки и высоким уровнем СР. Заниженная самооценка может послужить причиной возникновения суицидальной реакции, а также с ростом уровня суицидального риска, снижается уровень гармоничности личности. Люди, имеющие более высокий уровень самооценки меньше склонны к суицидальному риску. Что подтверждает нашу гипотезу о том, что чем выше уровень самооценки, тем ниже уровень суицидального риска.

Таблица 2.2.1.
Распределение самооценки юношей и девушек в зависимости от уровня суицидального риска (%).

		Суицидальный риск		
		Низкий	Средний	Высокий
Уровень самооценки	Низкий	1	10,93	13,64
	Средний	6	13,7	1
	Высокий	53,36	1	0

Перейдем к обсуждению результатов корреляционного анализа с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена для определения степени связи самооценки с уровнем суицидального риска юношей и девушек.

В результате проведенного корреляционного анализа нами была обнаружена статистически значимая обратная корреляционная связь между самооценкой и суицидальным риском юношей и девушек ($r = -0,437$ при $p = 0,05$). Это может говорить нам о том, что чем выше уровень самооценки, тем ниже будет уровень суицидального риска.

С помощью проведенного нами корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r_s Спирмена мы выявили связь уровня суицидального риска и с уровнем самооценки, что может говорить о том, что самооценка связана с суицидальным риском. Мы можем сделать вывод, что чем выше самооценка, тем ниже суицидальный риск. И в следствие, чем ниже самооценка, тем выше суицидальный риск. Люди с заниженной самооценкой желают покончить с собой, объясняя это тем, что без них было бы всем лучше, что они ни что не пригодны, они никому не нужны.

Так как наша гипотеза подтвердилась, для профилактики суицидальных тенденций мы разработали коррекционную программу, направленную на повышение уровня самооценки и уверенности в себе.

На основе результатов проведенной эмпирической работы, мы можем обозначить ряд выводов.

1. Для студентов оказалось характерно адекватно оценить свои силы и возможности, однако в связи с недостаточно развитой способностью к целеполаганию, возможно и постановка труднодостижимых целей, недостаточная организованность в поведении и анализ собственной деятельности. Такая ситуация может привести только к снижению показателей самооценки.

2. В ходе нашего исследования было также обнаружено, что, чем выше себя оценивают студенты, тем больше они испытывают общую тревогу в ситуациях, связанных с оценкой окружающих, взаимоотношениями с ними, в ситуациях самовыражения. В тоже время, студенты, которые не уверены в своих возможностях, склонны к суицидальному риску, когда необходимо продемонстрировать, самопрезентовать себя окружающим.

2.3. Программа психологической коррекции самооценки в юношеском возрасте

Цель разработанной психокоррекционной работы для юношей и девушек: повысить уровень самооценки и уверенности в себе.

Задачи:

1. Создать условия для комфортной и безопасной работы;
2. Создать благоприятную обстановку;
3. Способствовать преодолению психологических барьеров, которые мешают самовыражению;
4. Способствовать снятию психологического и мышечного напряжения;
5. Способствовать повышению самооценки и уверенности в себе;
6. Способствовать формированию навыков управления собственным состоянием и поведением.

Срок проведения коррекционной программы 1 месяц по 2 раза в неделю, продолжительностью 1-1,5 ч.

Таблица 2.3.1.

Содержание этапов коррекционной программы

	Этапы		
	Организационный	Основной	заключительный
1	2	3	4
Цель	Установление контакта, сплочение коллектива	Повышение уровня самооценки	Формирование умений эмоционального контроля
1 день	Знакомство Упражнение «Неужели это я?» Упражнение «Уверен на все» Упражнение «Царская семья» Рефлексия «Свечка»	Упражнение «Встречные мнения» Игра «Чемодан» Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок» Рефлексия	При помощи полученных в ходе коррекционной работы навыков, закрепляются наиболее эффективные способы повышения самооценки.

1	2	3	4
2 день	Упражнение «Представь друга» Игра «Комплименты» Упражнение «Круг» Упражнение «Осанка и улыбка»	Упражнение «Снежки» Техника работы с неуверенностью в себе Упражнение «Аплодисменты» Упражнение «Я тебе нравлюсь» (домашнее задание)	В заключении участникам даются 12 рекомендаций Рефлексия
3 день		Упражнение «Обо мне наоборот» Упражнение «Мои недостатки» Техника «Символ уверенности» Рефлексия	
4 день		Упражнение «Конкурс хвастунов» Медитация «Здравствуй, Я любимый» Упражнение «Стул любви» Рефлексия	
5 день		Упражнение «Достань звезду» Упражнение «Декларация собственной самооценности» Упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты» Рефлексия Домашнее задание	

В такую комплексную работу мы включили 8 занятий длительностью, в каждом из которых по 3 – 4 упражнения, одно занятие, примерно, по 1 - 1,5 ч. Занятия проводились в форме тренинга. Нами были использованы такие методы, как, гештальт - подход, поведенческая терапия и арттерапия, а также элементы психодрамы, как наиболее допустимые и способствующие эффективному развитию необходимых нам качеств, навыков и умений в

юношеском возрасте. Так, с помощью выбранных методов студенты на практическом опыте осваивали полученные теоретические и практические знания, умения и навыки, более открыто выражали собственные чувства, отработывали навык слаженной работы в команде, эффективной коммуникации (Приложение 7).

Таким образом, на основе полученных результатов была разработана программа психологической коррекции, которая направлена на оптимизацию уровня самооценки и уверенности в себе. Программа должна привести к тому, что студенты научатся справляться с причинами тревоги, беспричинного беспокойства, эффективно взаимодействовать с окружающими, занимать активную жизненную позицию, умело себя представлять перед обществом и стремиться к саморазвитию. Если у человека высокая самооценка, значит он стремится развиваться и совершенствоваться, а это значит, что ему будет некогда задумываться о суициде.,

На основе результатов проведенной эмпирической работы, мы можем обозначить ряд выводов:

1. Для студентов оказалось характерно адекватно оценивать свои силы и возможности, возможно и постановка труднодостижимых целей, недостаточная организованность в поведении и анализ собственной деятельности. Такая ситуация может привести к снижению показателей самооценки.

2. В ходе эмпирического исследования было также обнаружено, что, чем выше себя оценивают студенты, тем меньше они задумываются о суициде. В тоже время, в выборке есть респонденты, которые находятся в группе риска, они не уверены в своих возможностях, когда необходимо продемонстрировать, самопрезентовать себя окружающим, склонны к апатии.

3. В соответствии с задачами нашего исследования мы изучили и проанализировали самооценку в юношеском возрасте: при помощи методики «Экспресс диагностика самооценки» Н.П. Фетискина нами было выявлено, что 41,67% испытуемых имеют низкий уровень самооценки, 35% - средний,

высокий же уровень имеют 23,33% обследуемых. По результатам методики исследования самооценки личности С.А. Будасси были получены следующие данные: 18,33% имеют высокую адекватную самооценку; 5% имеют высокую неадекватную; средние значения были выявлены у 35% обследуемых; 31,67% испытуемых имеют низкую адекватную самооценку и у 10% испытуемых – неадекватная самооценка. Также, мы можем утверждать, что в данной выборке юноши и девушки не различаются между собой по уровню самооценки, так как между выборками девушек и юношей не было обнаружено статистических различий по критерию Мана-Уитни ($U_{эмп.} = 76,5$ (уровень самооценки) при $p = 0,844$). Это может говорить нам о том, что юноши и девушки почти не различаются по уровню уверенности в себе.

В соответствии с задачами нашего исследования мы изучили и проанализировали уровень суицидального риска в юношеском возрасте: по методике СР-45 были получены следующие данные: 23,33% имеют низкий уровень суицидального риска, 48,33% имеют уровень ниже среднего, средний же уровень приходится на 11,67% обследуемых, уровень выше среднего имеют 6,67%, а высокий уровень суицидального риска присутствует у 10% испытуемых. По результатам опросника «Девиантное поведение» мы получили следующие данные: 38,33% имеют низкий уровень самооценки, 40% - средний, высокий уровень СР приходится на 21,67%. Также, мы можем утверждать, что в данной выборке юноши и девушки не различаются между собой по уровню суицидального риска, так как между выборками девушек и юношей не было обнаружено статистических различий по критерию Мана-Уитни ($U_{эмп.} = 67,5$ (уровень суицидального риска) при $p = 0,522$). В нашем исследовании в одной из гипотез, мы предполагали, что юноши и девушки будут различаться по уровню суицидального риска, а именно, что у девушек уровень суицидального риска будет выше, чем у юношей. После проведенного нами исследования, мы видим, что наша гипотеза не подтвердилась.

4. В соответствии с пятой задачей нашего исследования мы определили корреляционную связь самооценки с суицидальным риском с

помощью корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r_s Спирмена и можем утверждать, что чем выше уровень самооценки, тем ниже будет уровень суицидального риска, и в следствие, чем ниже самооценка, тем выше суицидальный риск, так как обнаружена статистически значимая обратная корреляционная связь между самооценкой и суицидальным риском юношей и девушек ($r=-0,437$ при $p=0,05$). В итоге, наша гипотеза, о том что между уровнем самооценки и суицидальным риском есть связь, подтвердилась.

Заключение

Наша выпускная квалификационная работа была посвящена изучению уровня самооценки с разным уровнем суицидального риска, а точнее была поставлена цель выявить особенности самооценки в юношеском возрасте с разным уровнем суицидального риска для разработки более содержательной и эффективной программы психологической коррекции самооценки. Цель была достигнута при разрешении обозначенных исследовательских задач.

Проблемами юношеского возраста, такими как взаимоотношения среди ровесников, самооценивание занимались многие отечественные и зарубежные ученые А. Н. Леонтьев, Рубинштейн, А.К. Маркова и т.д. Исследованию этого возрастного периода посвятили много времени и такие авторы как И. Кон, Л.С. Выготский, Л.И. Божович и многие другие. Самооценка играет большое значение, в юношеском возрасте, именно ее уровень оказывает влияние на социальное развитие человека, его адаптацию к новым социальным условиям. Изучением этой области занимались многие психологи - Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина и др. Самооценка может быть связана с суицидальным риском в юношеском возрасте. Наиболее точное определение суицида дал Э. Дюркгейм, он считал, что суицид - каждый смертный случай, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если он знал об ожидавших его последствиях.

Самооценка личности – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, качеств, и своего места среди других людей. Самооценка складывается под воздействием окружающих людей, поэтому очень важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность. Самосознание и самооценки юношей и девушек сильно зависят от стереотипных представлений о том, какими обязаны быть мужчины и женщины, а эти стереотипы, в свою очередь, производны от исторически сложившейся в том или ином обществе дифференциации половых ролей.

Суицид – сложное деструктивное образование, которое требует внимательного рассмотрения. Самоубийство – свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Причины и факторы суицидального поведения разнообразны. Чем скорее будет выявлен суицидент, тем легче будет устранить причину суицидальных намерений. Проблема суицида является серьезной и актуальной в наше время. Еще Дюркгейм отмечал, что процент самоубийств является следствием действующих на общество факторов.

Анализ проведенных исследований изучаемых понятий показал необходимость включения в коррекционную программу повышения самооценки, уверенности в себе, способность к самоанализу и другие. Ознакомление с опытом разработки программы коррекции самооценки, а также методами, включенными в программу, будет способствовать эффективному наполнению содержания программы и ее действенности при проведении.

На основе полученных теоретических выводов было проведено эмпирическое исследование. По результатам нашего исследования можно сделать вывод о том, что личность в юношеском возрасте с высоким суицидальным риском характеризуется заниженной самооценкой, и наоборот. Из этого следует, что юноши и девушки не уверены в себе, в своих возможностях и способностях. Мы выявили, что юноши и девушки не различаются по уровню суицидального риска и самооценки. Также, можно отметить, что при низкой самооценке формируется риск к суицидальным тенденциям. В итоге, наша гипотеза, о том что между уровнем самооценки и суицидальным риском есть связь, подтвердилась.

Мы достигли поставленных целей и задач нашей работы: провели теоретический анализ проблемы, исследовали уровень самооценки и суицидального риска студентов. Также разработали психологическую программу коррекции, направленную на повышение самооценки. На успешность проведения программы указывает тот факт, что уровень суицидального риска должен значительно уменьшиться, за счет повышения уровня самооценки.

Список используемых источников:

1. Александрова, Ю.В. Возрастная психология. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей / Ю.В. Александрова. – М.: Современный гуманитарный университет, 2006. – 66 с.
2. Андреева, Л.С. Психологические детерминанты суицидального поведения / Л.С. Андреева. – Июнь 2013. – № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/06/2269>
3. Аптер, А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи / А. Аптер. – М.: Смысл, 2005. – с. 208.
4. Бердяев, Н.А. Психологические этюды «О самоубийстве»/ Н.А. Бердяев. – Психологический журнал. – 1992. – № 1. – С. 34 -47
5. Баумейстер, Р. Мифология самооценки / Р. Бауместер, Д. Кемпбелл, Дж. Крюгер, К. Вос. – В мире науки. – 2005. – № 4. – С.78-85.
6. Борисов, С.Б. Символы смерти в русской ментальности // С.Б. Борисов. Журн. социолог. исследования. – 1995. – №3. – С. 58-63.
7. Бердяева, Н.А. "О самоубийстве"// Н.А. Бердяева. – 2004. – № 3. – С. 153 - 159.
8. Буддаси С.А. Нахождение количественного выражения уровня самооценки / С.А. Будаси. – М., – 2007. – 78 с.
9. Ведяшкин, В.Н. Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. Актуальные вопросы психиатр. и наркологии / В.Н. Ведяшкин. – 2011, – С. 210-213.
10. Власовских, Р.В. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия / Р.В. Власовских. Журн. мед. критических состояний. – 2005. – №5 – С. 26-32.
11. Вроно, Е.М. Предотвращение самоубийства / Е.М. Вроно. – М., 2001. – 356 с.
12. Ведрин, Ж., Вебер Д. Можно ли оценить риск суицида? // Социальная и клиническая психиатрия. – 2004. – № 3. – С. 69-72.

13. Волков, Ю.Г, Добренъков В. И, Кадария Ф.Д, Савченко И.П, Шаповалов В.А. Социология молодежи. Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 576 с.
14. Горбунова, О.С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О.С. Горбунова. Концепт. – 2015. – №1. – С. 226-230.
15. Гомезо, М. В. Возрастная психология и педагогика / М.В. Гомезо. – СПб.: СпецЛит, 2006. - 512 с.
16. Гиппенрейтер, Ю.Б. Темперамент, характер, личность: проблемы и решения. Психология индивидуальных различий. / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова – 3-е изд., испр. И доп. – М., 2008. – С. 331-354.
17. Говорин, Н.В. Сахаров, А.В. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность / Н.В. Говорин, Чита: Иван Федоров, – 2008. – 245 с.
18. Гроллман, Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001. – с. 270-352.
19. Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм Пер, с фр. с сокр.; Под ред. В. А. Базарова. – М.: Мысль, 1994. - 399 с.
20. Ефремов, В.С. Основы суицидологии / В.С. Ефремов – СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 480 с.
21. Жилина, Е.В. Проявление типов акцентуаций характера у юношей и девушек [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.jurnal.org/articles/2008/psih5> (дата обращения: 12.11.2016).
22. Захарова, А. Что такое самооценка. Семья и школа / А. Захарова. – 2004. – №8 – С. 39-43.
23. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон – СПб.: Питер, 2000. – 252 с.

24. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / Монография. А.В. Карпов. М.: Институт психологии РАН, – 2004. – 27 с.
25. Лисовский, В.Т. Психология типов тела / В.Т. Лисовский. – М.: 2013. – 256 с.
26. Мир детства: Юность / под ред. А.Г. Хрипковой. – М., 1988. – 432 с.
27. Меннингер, К. Война с самим собой./ К. Меннингер. Пер, Ломанова Е. В.; Под ред.: Глебовская Л. И – М.: Центрполиграф. – 2013. – 254 с.
28. Молчанова, О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования / О. Н. Молчанова. – М.: Флинта, – 2010. – 255 с.
29. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с
30. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Рожерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», – 1994. – 480 с.
31. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. / Под общей редакцией А.А. Реана. – СПб.: прайм–ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
32. Петровский, А.В. Психология / под ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М.: Издат., «Академия», 2001. – 512 с.
33. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан –СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК» Издательский Дом «НЕВА», М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 656 с.
34. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Редактор-составитель/ Д.Я. Райгородский. – Самара.: Изд. Дом «БАХРАХ», 2000 – 656 с.
35. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М., 2001. – 460 с.
36. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Издание 3-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», – 2000. 231 с.
37. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум – М.: Когито-Центр, 2005. – 455 с.

38. Психологические теории и концепции личности краткий справочник Горностай П., Титаренко Т. (ред.) Психология личности: словарь-справочник. – Киев.: "Рута", 2001. – 320 с.
39. Мир детства: Юность / под ред. А.Г. Хрипковой. – М., 1988. – 432 с.
40. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон Пер. с англ. – М.: Флинта, – 2006. – 352 с.
41. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков / В.Т. Кондрашенко.– Минск.: АСТ, 2000. – 332 с.
42. Нечипоренко, В.В. Некоторые аспекты суицидального поведения у акцентуированных личностей в юношеском возрасте. Саморазрушающее поведение у подростков / В.В. Нечипоренко Сб. науч. трудов. Л., 1991. – С. 36-40
43. Фетискин, Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин (и др.) – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
44. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2005. – 245 с.
45. Орлова, И.Б. Самоубийство - явление социальное. Социологические исследования/ И.Б. Орлова. – 2002. – № 8. – С. 69-72
46. Помро, К. Суицидальное поведение в юношеском возрасте. Социальная и клиническая психиатрия/ К. Помро. – 2005. – № 3. – С. 63-68
47. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Редактор-составитель / Д.Я. Райгородский – Самара.: Изд. Дом «БАХРАХ», 2000. – 656 с.
48. Фетискин, Н.П. Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин и др. – 1996. – 364 с.

49. Хромова, М.А. Экспериментальное исследование особенностей развития / М.А. Хромова. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 94. – С. 308 - 310.
50. Щербакова, А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / А.И. Щербакова. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005. – 255 с.
51. Шутенко Е.Н. Актуальные проблемы современной молодёжи / Е.Н. Шутенко, Д.А. Шутенко // в сборнике: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях Сборник материалов VII Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Великой Победы. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. – 2015. – С. 512-517.
52. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон Пер. с англ. – М.: Флинта, – 2006. – 352 с.
53. Юнацкевич, П.И. Клиническая суицидология / П.И. Юнацкевич, Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 267 с.

Приложения

Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности (Методика диагностики самооценки) Фетискина Н. П.

Опросник методики экспресс диагностики самооценки.

Инструкция:

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале: Очень часто - 4 балла Часто - 3 балла Иногда - 2 балла Редко - 1 балл Никогда - 0 баллов А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки: Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях. Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других. Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором

человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и

занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до $+1$. Если полученный коэффициент составляет не менее $-0,37$ и не более $+0,37$ (при уровне достоверности равном $0,05$), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от $+0,38$ до $+1$ - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от $+0,39$ до $+0,89$, как тенденция к завышению. Значения же от $+0,9$ до $+1$ часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от $-0,38$ до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1 , тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Диагностика И. П. СР-45 Юнацкевича

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» (плюс) в бланке для ответов в клеточке с номером данного вопроса, если не согласны – поставьте «-» (минус).

1. Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации
2. Жизнь иногда хуже смерти.
3. В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.
4. Меня многие любят, понимают и ценят.
5. Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть.
6. Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.
7. Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или не найти.

8. Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?
9. Я иногда думаю о своей добровольной смерти.
10. В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.

11. Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком.
12. У меня, в принципе, нет недостатков.
13. Может быть, дальше я жить не смогу.
14. Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.
15. Чувство обреченности в итоге приводит к добровольному уходу из жизни.
16. Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.
17. Мне не нравится играть со смертью в одиночку.
18. Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.
19. Я пробовал разные способы ухода из жизни.
20. В критический момент я всегда могу справиться с собой.
21. В школе я всегда отличался (отличалась) только хорошим поведением.
22. Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение.
23. Вокруг меня достаточно много нечестных людей.
24. Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой.
25. Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение.
26. Я бы не хотел моментальной смерти после тяжелых переживаний.
27. Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война.
28. Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему хочется, даже если он выбирает смерть.
29. Если человек не умеет представлять себя в выгодном свете перед руководством, то он многое теряет.
30. Никому никогда не писал предсмертную записку.
31. Однажды пытался покончить с собой.
32. Никогда не бывает безвыходных ситуаций.
33. Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли.
34. Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела.

35. Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир.
36. Могу оправдать любой свой поступок.

37. Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал
38. Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно.
39. Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых.
40. Однажды решался покончить с собой.
41. Меня беспокоит отсутствие чувства счастья.
42. Я никогда не иду на нарушение закона даже в мелочах.
43. Иногда мне хочется заснуть и не проснуться.
44. Однажды мне было очень стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни.
45. Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.

Ключ шкалы лжи (L)

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

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

$$L = N/10 \pm 0,16$$

где N – количество совпадающих с ключом ответов.

Показатели, полученные по шкале лжи, могут варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов, близкие к 0 – о низком уровне и относительно надежной (при условии $L < 0,6 \pm 0,16$) достоверности результатов обследования.

Ключ шкалы склонности к суицидальным реакциям (Sr)

«Да» (+)	«Нет» (-)
1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44	4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 32, 45

Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (35):

$$Sr = N/35 \pm 0,07$$

где N – количество совпадающих с ключом ответов.

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

Шкала оценок склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка в баллах
0,01 – 0,23	Низкий	5
0,24 – 0,38	Ниже среднего	4
0,39 – 0,59	Средний	3
0,60 – 0,74	Выше среднего	2
0,75 – 1,00	Высокий	1

5 баллов – низкий уровень склонности к суицидальным реакциям.

4 балла – суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

3 балла – «потенциал» склонности к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

2 балла – группа суицидального риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям (при нарушениях адаптации возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения).

1 балл – группа суицидального риска с очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям (ситуация внутреннего и внешнего конфликта, нуждаются в медико-психологической помощи).

Опросник «Девиантное поведение»

Инструкция: Вам будет предложено 60 вопросов, касающихся некоторых Ваших индивидуально – психологических особенностей. На регистрационном бланке приводятся 4 варианта ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для Вас вариант ответа. Все ответы на вопросы заносятся в регистрационный бланк. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. Я совершенно не приспособлен к военной службе и это очень меня пугает.
4. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
5. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
6. Я убежден, что мужчины должны служить в армии (на флоте) только по собственному желанию.
7. Я бываю крут и жесток с окружающими.
8. Иногда моим друзьям удавалось испытать необычные состояния: видеть красочные видения, слышать странные звуки и т.д.
9. Думаю, что наибольшие трудности для меня во время службы – это необходимость подчиняться командирам.
10. Среди моих друзей были такие, которые вели неправильный образ жизни.
11. Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают.
12. В последнее время я замечаю, что стал много курить. Этот как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.
13. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки, а голова просто «раскалывалась».
14. Я всегда стремился к дружбе со сверстниками, которые были старше меня по возрасту.
15. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
16. Мне не нравится, когда мной кто-то командует. Это вызывает у меня чувство протеста.
17. В состоянии агрессии я способен на многое.
18. Мне не легко приспосабливаться к новым условиям жизни.
19. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
20. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
21. На воспитание молодежи влияет так много причин, что усилия родителей и педагогов часто бывают напрасны.
22. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ «отплатить» ему.

23. Приятели, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, не нравятся моим родителям и родственникам.
24. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
25. Я привык считать, что «око за око, зуб за зуб».
26. На «гражданке» я раз в неделю или чаще употреблял алкоголь.
27. Если кто-то причинил мне зло, я считаю обязанным отплатить ему тем же.
28. Бывало, что я слышал голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
29. Я не осуждаю юношей, которые уклоняются от военной службы.
30. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
31. У меня есть друзья, которые любят «смотреть мультики» после приема разных веществ.
32. Там, где я проживал, были молодежные группировки активно враждовавшие между собой.
33. Для меня важнее отслужить «спокойно» в «тихом месте», чем выполнять серьезные и опасные задания командования.
34. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден был принимать успокоительные средства.
35. Я пытался освободиться от некоторых пагубных привычек.
36. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
37. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
38. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
39. Я испытываю все больше и больше разочарований по отношению к военной службе.
40. Вряд ли я захочу посвятить всю свою жизнь военной профессии (остаться на сверхсрочную службу, поступить в военное училище).
41. В последнее время я испытывал стресс. Поэтому принимал тазепам, элениум и другие успокаивающие средства.
42. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни безусловно может быть оправдан.
43. В нашей школе (училище) был принят ритуал «прописки» новичков, в котором я охотно принимал участие.
44. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
45. У меня были неприятности во время учёбы (на работе) в связи с употреблением алкоголя.
46. Во время службы я постараюсь избежать выполнения сложных и ответственных заданий командования.
47. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
48. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить наслаждение.
49. Присяга на верность Отечеству в современных условиях утратила свою актуальность.
50. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
51. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
52. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) спиртными напитками.
53. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

54. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

55. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

56. Нет ничего предосудительного, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

57. Я думаю, что любое положение законов и воинских уставов можно двояко истолковать.

58. Мои приятели часто уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными.

59. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

60. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Обработка результатов: Обработка результатов производится по каждому блоку в отдельности с помощью «ключей», а также по всей методике в целом, путём суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

0 – нет, это не так;

1 – пожалуй, так;

2 – верно;

3 – совершенно верно.

Ключ

ВПН – уровень военно – профессиональной направленности: 3, 6, 9, 16, 18, 29, 33, 39, 40, 46, 49.

АДП – уровень склонности к аддиктивному поведению: 4, 8, 12, 13, 15, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 60.

ДП – уровень склонности к деликвентному поведению: 7, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 32, 43, 50, 51, 57, 58.

СР - уровень суицидального риска: 2, 5, 11, 24, 30, 36, 42, 44, 54, 59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по всем четырем шкалам (ВПН, АДП, ДП, СР) суммируются и определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10 – бальную шкалу нормального распределения(стэны) и условные категории профессиональной пригодности.

Перевод «сырых» баллов в стэны

Наименование шкал методики ДАП	Категория ПП									
	4		3		2		1			
	Стэны									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интегральная оценка: Девиантное поведение	>1 00	83 -99	6 8- 82	5 4- 67	45-53	3 3- 44	2 6- 32	19-25	1 5- 18	14и<
Военно-профессиональная направленность (ВПН)	>2 3	19 -23	1 6- 18	1 3- 15	11-12	9 -10	7 -8	5-6	4 -3	2 и <
Аддиктивное поведение (АДП)	> 38	31 -38	2 6-	1 9-	13-18	9 -12	6 -8	4-5	2 -3	1 и <

			30	25						
Делинквентное поведение (ДП)	> 33	27 -33	2 3-26	1 8-22	15-17	1 1-14	8 -10	5-7	4 -3	2 и<
Суицидальный риск (СР)	> 16	13 -16	1 0-12	8 -9	5-7	4	3	2	1	0

Интерпретация

калы	Интерпретация высоких значений (10 – 8 стенов)	Интерпретация средних значений (3 – 7 стенов)	Интерпретация низких значений (2 – 1 стенов)
кала ПН	Высокий и достаточный уровень военно - профессиональной направленности. Наличие желания служить в Вооружённых силах. Умение подчиняться требованиям командиров и начальников. Готовность выполнять служебные обязанности, в том числе и в особых условиях деятельности.	Средний уровень военно - профессиональной направленности. Наличие желания служить в Вооружённых силах. Вынужденное подчинение требованиям командиров и начальников.	Низкий уровень военно-профессиональной направленности. Отсутствие желания служить в Вооружённых силах. Нежелание подчиняться требованиям командиров и начальников.
кала ДП	Отсутствие признаков аддиктивного поведения.	Отсутствие явных признаков аддиктивного поведения.	Наличие признаков аддиктивного поведения. Опыт употребления спиртных напитков (возможно – опыт употребления наркотиков).
кала П	Отсутствие признаков деликвентного поведения. Ориентация на соблюдение общепринятых норм поведения, групповых и	Отсутствие явных признаков деликвентного поведения. Общепринятые нормы поведения соблюдаются.	Наличие признаков деликвентного поведения. Агрессивность. Несоблюдение социально – одобряемых норм поведения.

		корпоративных требований.		
кала Р	I C	Отсутствие суицидального риска.	Суицидальные тенденции не выражены.	Наличие признаков суицидальной предрасположенности.

Сводная таблица результатов методик СР-45 П.И. Юнацкевича, исследования самооценки личности С.А. Будасси, экспресс диагностики самооценки Н.П. Фетискина, опросника «Девиантное поведение».

о л	озр аст	Са моценка Фетискин		Самооценк а Будасси		Де виантное поведение (шкала СР)		СР – 45 Ю нацкевич	
	9	Низкий	4	Низкая адекватная	3	средний		ниже ср.(4)	,25
	9	Средний	8	Средняя адекватная	7	Средний		Ниже ср.(4)	,35
	2	Средний	4	Средняя адекватная	0	средний		Ниже ср.(4)	,29
	2	Средний	9	Средняя адекватная	9	средний		Ниже ср.(4)	,34
	9	Средний	6	Средняя адекватная	6	средний		Ниже ср.(4)	,37
	1	Низкий	00	Низкая неадекватная	4	высокий		Выше ср.(2)	,65
	2	Средний	6	Средняя адекватная	7	низкий		Низкий (5)	,17
	0	Низкий	7	Низкая адекватная	9	средний		Ниже ср.(4)	,24
	2	Средний	7	Высокая адекватная	8	низкий	0	Низкий (5)	,23
0	2	Высокий	5	Высокая адекватная	5	низкий		Ниже ср.(4)	,27
1	1	Низкий	9	Низкая адекватная	8	низкий	0	Низкий(5)	,16
2	1	Средний	9	Средняя адекватная	8	низкий		Низкий(5)	,19
3	1	Низкий	4	Низкая адекватная	1	средний		Ниже ср.(4)	,25
4	1	высокий	5	Высокая адекватная	4	низкий		Ниже ср.(4)	,27
5	1	Средний	7	Средняя адекватная	1	низкий		Ниже ср.(4)	,34
6	2	высокий	4	Высокая адекватная	3	низкий		Ниже ср.(4)	,29
7	0	Низкий	6	Низкая адекватная	4	средний		Средний(3)	,44
8	1	Низкий	6	Низкая адекватная	2	низкий		Низкий (5)	,17
9	2	Средний	9	Средняя адекватная	8	средний		Средний (3)	,40
0	9	Низкий	7	Низкая адекватная	7	средний		Ниже ср.(4)	,27

1		0	зкий	Ни	9	Низкая адекватная	9	сокий	вы		сокий (1)	,77
2		9	сокий	вы	7	Высокая неадекватна	8	зкий	ни	0	Ни зкий(5)	,23
3		1	едний	Ср	2	Средняя адекватная	7	зкий	ни		Ни же ср.(4)	,29
4		2	зкий	Ни	01	Низкая неадекватная	4	сокий	вы		Вы ше ср.(2)	,61
5		2	едний	Ср	6	Средняя адекватная	8	дний	сре		Ни же ср.(4)	,25
6		0	зкий	Ни	7	Низкая адекватная	8	дний	сре		Ни же ср.(4)	,24
7		9	зкий	Ни	8	Низкая адекватная	9	сокий	вы		Вы ше ср.(2)	,60
8		2	едний	Ср	9	Средняя адекватная	2	дний	сре		Ср едний (3)	,39
9		1	едний	Ср	0	Средняя адекватная	9	зкий	ни		Ни же ср.(4)	,25
0		2	сокий	вы	6	Высокая адекватная	9	зкий	ни	0	Ни же ср.(4)	,27
1		9	зкий	Ни	1	Низкая адекватная	7	дний	сре		ни же ср.(4)	,37
2		9	едний	Ср	8	Средняя адекватная	0	едний	Ср		Ни же ср.(4)	,26
3		2	едний	Ср	4	Средняя адекватная	8	дний	сре		Ни же ср.(4)	,29
4		9	зкий	Ни	7	Низкая адекватная	9	сокий	вы		Вы сокий (5)	,84
5		2	едний	Ср	0	Средняя адекватная	2	сокий	вы		Вы ше ср.(2)	,69
6		1	зкий	Ни	9	Низкая неадекватная	8	сокий	вы		Вы ше ср.(2)	,64
7		0	сокий	вы	5	Высокая адекватная	8	зкий	Ни		Ни же ср.(4)	,24
8		1	едний	Ср	4	Высокая адекватная	0	зкий	ни		Ни зкий (5)	,17
9		2	сокий	вы	9	Высокая неадекватная	5	зкий	ни		Ни же ср.(4)	,31
0		2	сокий	вы	5	Высокая адекватная	9	зкий	ни		Ни же ср.(4)	,26
1		9	зкий	Ни	8	Низкая адекватная	7	едний	Ср		ни же ср.(4)	,24
2		9	едний	Ср	4	Средняя адекватная	9	едний	Ср		Ни же ср.(4)	,31
3		2	дний	сре	2	Средняя адекватная	8	едний	Ср		Ни же ср.(4)	,29

4		1	зкий	Ни	9	Низкая неадекватная	4	сокий	вы		Вы сокий(5)	,84
				Ни		Низкая			ср		Сре	

5		0	зкий	6	адекватная	9	едний		дний(3)	,41
6		1	зкий	4	адекватная	8	зкий	0	кий (5)	,15
7		2	едний	1	адекватная	3	едний		дний (3)	,39
8		9	зкий	4	адекватная	7	едний		же ср.(4)	,27
9		0	зкий	9	адекватная	8	ысокий		сокий (1)	,75
0		9	сокий	5	неадекватная	6	зкий		кий(5)	,19
1		2	сокий	7	адекватная	7	зкий		же ср.(4)	,29
2		1	сокий	9	адекватная	9	зкий	0	кий (5)	,23
3		1	кий	8	неадекватная	7	ысокий		окий(5)	,89
4		0	кий	4	адекватная	4	редний		дний(3)	,39
5		2	окий	9	адекватная	7	изкий	0	кий (5)	,23
6		9	дний	7	адекватная	9	редний		же ср.(4)	,28
7		1	окий	5	адекватная	7	изкий		кий (5)	,20
8		2	окий	3	адекватная	9	редний		дний (3)	,39
9		1	кий	11	адекватная	8	ысокий		окий (1)	,75
0		0	кий	7	неадекватная	6	ысокий		окий (1)	,99

Статистическая обработка результатов исследования уровня самооценки и суицидального риска у девушек и юношей

Таблица 1.

Статистическая обработка результатов исследования уровня самооценки девушек и юношей

	са моценка
Статистика	76
U Манна-Уитни	,500
Статистика	10
W Уилкоксона	4,500
Z	-
	,196
Асимпт.	,8
знч.	44
(двухсторонняя)	
Точная	,8
знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	48(a)

Примечания: а - Не скорректировано на наличие связей.

Таблица 2.

Статистическая обработка результатов исследования суицидального риска у девушек и юношей

	Р	С
Статистика		6
U Манна-Уитни	7,500	
Статистика		3
W Уилкоксона	43,500	
Z	-	
	,640	
Асимпт.		,
знч.	522	
(двухсторонняя)		
Точная		,
знч. [2*(1- сторонняя Знач.)]	532(a)	

Примечания: а - Не скорректировано на наличие связей.

Таблица 3.

Статистическая обработка данных по критерию Спирмена (выявление связи уровня самооценки и суицидального риска)

			СР	Самооценка
ро Спирмена	самооценка	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	1,000 . 30	. ,016 30
	СР	Коэффициент корреляции Знч. (2-сторон) N	,437(*) ,016 30	1,000 . 30

* Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя)

Программа по повышению самооценки и уверенности в себе:

I этап: Организационный

Для достижения цели данного этапа, а именно установления контакта и сплочение коллектива были предложены следующие упражнения.

День первый:

1. Знакомство.

Упражнение "Неужели это я?".

Задание: по кругу передаётся пакет с различными небольшими предметами. Каждый участник достаёт один предмет. Затем участник называет своё имя и пытается найти сходство между доставшимся ему предметом и собой.

2. Упражнение "Уверена на все 100".

Задание: участницы приносят с собой зеркальце. Во время тренинга они становятся в круг. Далее:

1. Друг другу говорят комплименты (по 3 комплимента);

2. Каждая участница говорит всем присутствующим 3 своих качества, за которые её надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

3. Упражнение "Царская семья".

Задание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием изобразить "семейный портрет".

1-я подгруппа представляет "царскую семью";

2-я подгруппа представляет семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа - семью "новых русских";

4-я подгруппа - семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют "семейный портрет". Остальные участники отгадывают, кто на нем изображен. Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость. Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: "Что вы чувствовали во время упражнения?".

4. Рефлексия "Свечка".

Задание: Женщины садятся в круг, передают свечку друг другу и высказывают мнение о тренинге, рассказывают, что нового они узнали об участницах тренинга. В завершении все аплодируют друг другу и благодарят за проведённый день.

День второй:

1. "Представь друга".

Инструкция: участникам предлагается образовать пары. После этого каждый участник опрашивает своего партнёра в течение нескольких минут, стараясь собрать как можно больше информации о нём. Потом происходит смена ролей в парах.

Для того чтобы лучше структурировать процедуру, ведущий может предложить участникам макет вопросника, который они могут использовать в процессе сбора информации.

После завершения времени на выполнение мероприятия участницы возвращаются в круг, и каждая представляет своего партнёра, рассказывая о том, что ей удалось о нём узнать. По окончанию рассказа, участнице, про которую рассказывали, даётся возможность исправить неточности, добавить или разъяснить некоторые моменты, а также ответить на вопросы, заданные группой.

2. Игра "Комплименты".

Цель: акцентировать внимание участников на своих положительных сторонах, сплочение коллектива.

Необходимое время: 15 минут

Материалы: бумага, ручка для ведущего.

Инструкция: Вызывается первый желающий, он выходит за дверь комнаты. Ведущий записывает все комплименты, которые высказывают игроки в адрес основного участника, помечая, кто сказал конкретный комплимент. Группу ведущий предупреждает о том, что все комплименты должны быть только искренними. Те свойства характера и качества личности, которые действительно присущи основному участнику. Основной участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Затем ведущий останавливается на каждом комплименте отдельно, а задача игрока угадать, кто из группы сказал комплимент. Игрок может назвать 3-х человек. Если угадал, то ему приплюсовывается балл за проницательность. Игра проводится как конкурс на самого проницательного.

3. Упражнение "Круг".

Инструкция: участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчёлы (что позволяет избежать разговоров). По условному сигналу ведущего, все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подаёт повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеальный круг не удаётся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показать участникам при обсуждении.

4. Упражнение "Осанка и улыбка".

Инструкция: Царственная осанка и сияющая улыбка, на голове - корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая работа. Не расталкивая других - царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении - поиск необходимого внутреннего самоощущения.

Представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх.

Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди!

На улице - смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее.

II этап: основной

Целью данного этапа является повышение уровня самооценки. Это основной этап коррекционной работы, состоящий из 5 дней, по 2 часа в среднем на каждое занятие.

День первый:

1. Упражнение "Встречные мнения".

Цель: Прояснить взаимные впечатления, способствовать формированию адекватного уровня самоуважения.

Необходимое время: 20 минут

Материалы: бумага, ручки.

Инструкция: группа собирает коллективные мнения об одном из участников, пожелавшем узнать их. А в это время участник, о котором составляется коллективное мнение, уединившись в другой комнате, письменно излагает свои пожелания и предложения, связанные с тем, что напишет о нем сейчас группа.

Коллективное мнение составляется участниками не анонимно, а вслух. Ведущий записывает все, что любой из игроков изрекает вслух про обсуждаемого. Когда коллективное мнение собрано, ведущий записывает весь получившийся текст. При этом участники могут договориться не сообщать основному участнику авторов отдельных реплик. Приглашается тот о ком составлено коллективное мнение. Вошедший зачитывает свой текст, где изложены его ожидания. Затем ведущий зачитывает коллективное мнение. Два текста сопоставляются, и группа обсуждает, насколько ожидания совпали в данном случае с реальностью.

2. Игра "Чемодан".

Необходимое время: 10-15 минут.

Инструкция: участники подписывают свой лист, таким образом, например, "чемодан Петровой Елены". По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача положить в "чемодан" какие-либо качество, способность, свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист - чемодан он передает своему правому соседу и получает новый от левого.

Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Одно условие: участник, написав, по его мнению, не хватающее качество складывает лист так, чтобы не было видно написанного и осталось место для других "вещей в чемодане". Получив свой чемодан обратно, игроки изучают его содержимое.

3. Упражнение "прекрасный ужасный рисунок".

Задание: Участники делятся на две группы. Каждой дается по листку бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает "прекрасный" рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает "прекрасный" рисунок в "ужасный" и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок "прекрасным". Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

4. Рефлексия. Каждый высказывает свои впечатления по проведенным упражнениям.

День второй:

1. Упражнение "Снежки".

Материалы: старые газеты или что-то подобное, клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию.

Цель игры: разрядить обстановку, наладить контакт.

Инструкция: все участницы берут по большому листку газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участницы делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебежать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось больше мячей.

2. Техника работы с неуверенностью в себе.

Текст: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза - все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: "Я хуже всех!" Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно "выйдите" из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и посмотрите в свое отражение в другом зеркале. Вы - уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были "на коне". Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство

уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: "Я верю в себя! Я уверена в себе!". Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: "Я уверена в себе!". Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

3. Упражнение "Аплодисменты".

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит спасибо, кланяется и т.д.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник. И так, по очереди, выходят все участники.

4. Домашнее задание.

Упражнение "Я тебе нравлюсь".

Когда сегодня, завтра будете идти, ехать, встречаться с людьми, ищите глазами приятных людей, которые вам чем-то приглянулись. И очень четко, уверенно, но только про себя, внутри, глядя на них, говорите фразу "Я тебе нравлюсь". Попробуйте. Я хотела сейчас рассказать что будет. Я не буду рассказывать, что будет. Сделайте. Сделайте это сами и опишите свои состояния, как все это будет происходить. Делайте все это и наблюдайте за собой. Заметьте, выбирайте все-таки людей, которые вам нравятся ну или хотя бы более менее нейтральны. Вот, и очень уверенно говорите им про себя, подчеркиваю, внутри, глядя на этих людей, просто проходя мимо глядя, говорите "Я тебе нравлюсь". Можете с разными интонациями, но старайтесь, чтобы эти интонации были уверенные. Поверьте сами в то, что говорите. Поэкспериментируйте. Надеюсь, вам понравится. "

День третий:

1. Упражнение "Обо мне наоборот"

Цель: создание предпосылки к тому чтобы участники тренинга отошли от некоторых привычных самооценок; приобретение нового эмоционального опыта, что может явиться мощным средством изменения самооценки, воздействовать на уровень притязаний, расширять горизонты устремлений участников, менять структуру и содержание внутреннего локуса контроля.

Необходимое время: 30 - 40 минут.

Инструкция: (Данная игра является одним из проявлений идей Ф. Перлса. Здесь используется "горячее кресло").

Пусть "горячее кресло" занимает участник по имени М. Он получает три типа обратных связей, т.е. сообщений от группы (круги информации). Первый круг информации - это взаимосвязанная система микрорассказов про участника М., посвященная его достоинствам. Члены группы, передавая эстафету рассказывания, друг другу, делятся впечатлениями о достоинствах, о положительных сторонах, о чертах характера и поступках М., способных вызвать восхищение, одобрение, чувство признательности окружающих. Причем члены группы стремятся к тому, чтобы из их рассказов, складывалась целостная картина, взаимосвязанная система качеств М. Вдобавок, принимая эстафету рассказывания, каждый следующий участник старается превзойти предшествующего рассказчика в описании достоинств М. Апофеозом восторга по отношению к обладателю "горячего кресла" разряжается последний из игроков, замыкающий круг, М. слушает все молча.

Второй круг информации организуется таким же образом, но эстафета рассказывания передается в обратном направлении. Только задачей рассказывающих теперь становится описание недостатков, мало привлекательных сторон М., неблагоприятных поступков и проявлений с его стороны. И вновь каждый следующий игрок стремится показать более мрачные и негативные черты М.

Третий круг информации может быть условно назван "анти - М." Рассказ о достоинствах и недостатках, но при этом рассказчики должны придерживаться следующего условия. Имея в виду какое-либо достоинство М., они обязаны рассказывать о нем как о недостатке, и наоборот. Например, все знают М. как молчаливого человека, замкнутого. Следуя заданию, один из участников может сообщить группе о том, что М. известен ему как чрезвычайно разговорчивый, невероятно общительный, открытый человек. И так далее. Закончив третий круг информации, группа предоставляет возможность высказаться участнику, занимающему "горячее кресло".

Для начала участник М. может обойти каждого из присутствующих и выразить свое отношение к нему невербально, с помощью средств тактильного контакта. Здесь же можно использовать мимические и пантомимические средства общения.

2. Упражнение "Мои недостатки".

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: "Любить себя не скромно", "Человек должен любить других, а не себя". Пусть в списке останется только то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть. С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

3. Техника "Символ уверенности".

Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны...

Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем - слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

4. Рефлексия. Каждый высказывает свои впечатления по проведённым упражнениям.

День четвёртый:

1. Упражнение "Конкурс хвастунов".

Участники тренинга садятся в круг, тренер объявляет: "Сегодня мы с вами проведём конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и так почётно - иметь самого лучшего соседа. Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, что в нём есть хорошего, какие добрые поступки он совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс, и выигрывает тот, кто найдёт в своём соседе больше достоинств". Такая организация игры вызывает даже у замкнутого человека интерес к человеку, сидящему рядом и желание найти у него хорошие черты.

2. Медитация "Здравствуй, Я любимый".

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Поставьте правую ногу так, что, если бы нога была живая, она могла бы сказать: "Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо.". Свою левую ногу поставьте так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая. Взгляните на

каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука пусть ляжет спокойно, пусть опустится кисть. И каждый палец почувствует ваше внимание, тепло, заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Что вы сейчас чувствуете на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого. Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась.

"Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и эти руки я не поменяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рада, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания ласково и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать - так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам, глаза! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо. мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает со мной жизненные трудности, - живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики - ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира - это моя душа. Я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа - это то, что умеет любить, моя душа - это то, что умеет плакать. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, но вы заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда бодрствуешь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за

себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной - самое главное знание на свете".

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул - и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза - и окажитесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно. и возвращайтесь потихоньку сюда.

3. Упражнение "Стул любви".

В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А все остальные тихонько подойдите и нежно-нежно погладьте Лену по голове, по спине, погладьте плечи. Лена, открывай глаза и скажи нам, понравился ли тебе "стул любви"?

4. Рефлексия. Каждый высказывает свои впечатления по проведённым упражнениям.

День пятый:

1. Упражнение "Достань звезду".

Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотри к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"

2. Упражнение "Давайте говорить друг другу комплименты...".

Ведущий рассказывает о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает каждому участнику сказать по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити. Таким образом, по окончании упражнения, вся группа оказывается "сшита" воедино. Это упражнение показывает единение группы.

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытывали, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

3. Упражнение "Декларация собственной самооценности"

Каждой участнице дается лист бумаги, на котором написано:

"Я - это Я!

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно моё, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой голос и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежат

все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. *Я - это Я, и Я - это замечательно.* "

4. Рефлексия занятия "Свободный отчет". Домашнее задание.

В течение месяца постоянно говорите себе: "Я одобряю себя". Говорите это 300-400 раз в день.

Каждое утро подходите к зеркалу и произносите: "Я люблю тебя и принимаю такой, какая ты есть. Что я могу сделать, чтобы ты была счастлива?" или "Я люблю тебя, я действительно люблю тебя", "Ты прекрасна, и я люблю тебя" или просто хвалите себя: "Я такая замечательная, красивая, умная, веселая, приятная во всех отношениях".

Посмотрите в зеркало и скажите: "Я заслуживаю того, чтобы иметь. (или быть.) и принимаю это сейчас". Скажите это себе 2-3 раза.

III этап: заключительный.

Цель данного этапа - формирование умения эмоционального контроля. При помощи полученных в ходе коррекционной работы навыков закрепляются наиболее эффективные способы повышения самооценки. В заключении участникам даются 12 рекомендаций.

12 рекомендаций, которые помогут повысить самооценку:

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти. Сравнивайте только себя - сегодняшнюю с собой - вчерашней.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых другие аспектов вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо". Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: "да ничего особенного", вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте комплементы, не принижая свои достоинства.

4. Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: "я люблю и принимаю себя" или "я привлекательная женщина и заслуживаю в жизни самого лучшего". Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции в отношении аффирмации. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Доминирующая информация влияет на ваши поступки не лучшим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику по утрам, скорее всего весь день вы будете настроены пессимистично. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать позитивные программы, то будете настроены положительно и сможете легко повысить самооценку.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал, бассейн и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите, по крайней мере, 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком, важно чаще просматривать его. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

9. Начните больше давать другим. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным человеком, а ваши самооценка и настроение повышаются.

10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства, если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя больший риск и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по-настоящему оцените саму себя.