

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
Кафедра общей и клинической психологии

Психокоррекция трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску

Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальность 37.05.01 Клиническая психология
6 курса группы 02061202
Клубковой Алены Романовны

Научный руководитель:
к.психол.наук, доцент кафедры
общей и клинической психологии,
Шарапов А.О.

Рецензент:
Викторова Е.А.

БЕЛГОРОД - 2018

Оглавление

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ.....	7
1.1. Особенности межличностного общения в студенческом возрасте.....	7
1.2. Изучение трудностей межличностного общения в отечественной и зарубежной психологии.....	16
1.3. Суицидальное поведение в студенческом возрасте.....	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ	33
2.1. Организация и методы исследования.....	33
2.2. Анализ и интерпретация результатов	37
2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы, направленной на преодоление трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному рisku.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70

Введение

Ситуация поступления в вуз, уже является стрессовой и требует времени для адаптации. Страх перед новым обществом и ситуация неуспеха в установлении социальных контактов являются ведущими. Негативные переживания являются своего рода барьером, между студентом и обществом и могут оставить непоправимый след в психике и будущем социальном взаимодействии.

В.Ф. Войцех, отмечает, в последнее время выявляется тенденция к росту юношеской агрессии, аутоагрессии и различных форм аддикций. Автор приводит данные ВОЗ, согласно которым среди случаев нанесения себе травм, включая самоубийство, около 20% случаев приходится на подростковый и юношеский возраст. Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года. По абсолютному количеству подростковых и юношеских самоубийств Россия занимает одно из первых мест [12].

Суицид рассматривается как форма поведенческой и психической активности, целью которой выступает добровольное, преднамеренное лишение себя жизни; совершается в состоянии сильного эмоционального расстройства либо под влиянием психического заболевания. Факторами риска суицидальной активности выступают: наличие психотравмирующей ситуации; личностные особенности потенциального суицидента.

Вопросами суицидального поведения занимались такие ученые, как А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно, В.В. Васильев, В.Ф. Войцех, Т.П. Злова, А.Н. Ишимбаева, В.В. Ахметолова, П.Б. Зотов, С.М. Уманский, И.П. Иванова, Т.Ю. Иванова, И.Н. Ильиных и др.

Адаптация в социально-психологическом значении рассматривается как взаимоотношения личности с малой группой, чаще всего – производственной или студенческой. То есть, с точки зрения психологии, процесс адаптации понимается как процесс вхождения личности в малую группу, усвоение ею сложившихся норм, отношений, занятие определенного места в структуре

отношений между ее членами. Нарушения межличностного взаимодействия могут являться, с одной стороны, источником внутреннего эмоционального напряжения, с другой стороны, невозможность рассказать о своих проблемах в ситуации стресса может провоцировать юношей на отчаянные шаги.

Из этого следует, что вопрос психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску играет важную роль в современном обществе.

В последние годы проблемы межличностного общения рассматриваются в единстве с проблемой адаптационных возможностей личности, ее толерантности к стрессу, а также проблемой активности человека в экстремальных ситуациях (Ф.Б. Березин, П.В. Кузнецов, Е.Н. Кривулини др.).

Сущность межличностных отношений рассматривается в широком контексте в трудах М.С.Кагана, В.Н. Мясищева, В.В. Бодалева, В.А. Лабунской, В.Н. Куницыной и др.

Поскольку межличностное общение в юношеском возрасте происходит в основном в учебной деятельности (обучение в вузе), это стало темой изучения, представленной в работах А.А. Брудного, В.Н. Куницыной, Н.В. Казариновой, О.А. Камзиной и др.

Теоретический анализ проблемы исследования трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску показал, что этот вопрос мало изучен как в зарубежной, так и в отечественной литературе.

В связи с этим была сформулирована **проблема** данного исследования: каковы особенности психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску?

Цель исследования: выявить особенности психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Объект исследования - межличностное общение студентов.

Предмет исследования – трудности межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Гипотеза исследования: для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке по отношению к окружающим, повышенной конфликтности и агрессивности. Использование психокоррекционной программы, направленной на формирование навыков межличностного взаимодействия, устранение психологических проблем в установлении социальных контактов, повышение эмоциональной устойчивости в межличностных отношениях, будет способствовать устранению психологических проблем в установлении социальных контактов.

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

1. Изучить особенности межличностного общения в студенческом возрасте.
2. Выявить склонность студентов к суицидальному риску.
3. Определить особенности межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.
4. Разработать, внедрить и оценить эффективность психокоррекционной программы, направленной на преодоление трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Теоретико-методологической основой исследования является системный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, И.С. Кон), концепция отношений В.Н. Мясищева, А.А. Бодалева, В.А. Лабунской, В.Н. Куницыной, подходы к изучению суицидального поведения А.Г. Амбрумовой, Е.Н. Кривулина, П.В. Зотова.

Выбор методов и методик исследования осуществлялся в соответствии с целями и задачами.

В исследовании использовались следующие **методы**: организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент), методы количественной и качественной обработки данных (описательная статистика, непараметрический критерии Крускало-Уоллеса, критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера, факторный анализ), методы интерпретации.

Психодиагностические методики:

1. Опросник суицидального поведения (М.В. Горская),
2. Опросник «Субъективная оценка межличностного общения» (СОМО) (С.В. Духновский);
3. Методика диагностики межличностных отношений» (Т.Лири);
4. Методика «Диагностика типа коммуникативной установки» (В. Бойко);
5. Проективная методика «Я и мое социальное окружение» (С.Т. Посохова).
6. Беседа
7. Наблюдение

База исследования: Белгородский государственный национальный исследовательский университет. В нем приняло участие 50 студентов в возрасте от 18-21 года.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (63 источника), приложений. Объем работы составляет 72 страницы машинописного текста без приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ

1.1. Особенности межличностного общения в студенческом возрасте

И.С. Кон определял юношеский («студенческий») возраст (16-17 — 20-21), – это «начало самостоятельной, взрослой жизни. На данном этапе выделяются следующие периоды: 16-17 лет — ранняя юность, 17-20 лет – собственно (в узком смысле) юность, 20-21 год — поздняя юность» [32, с. 128].

Выготский Л.С. отмечал, что возрастные периоды имеют свою специфику, но, при этом обладают многими общими характеристиками [13].

М.С. Мышкина обозначает: «В психологии исследуются причины поступков человека в общественных и межличностных отношениях. Наиболее интересным становится изучение группы студентов как наиболее открытой для развития, так как юношеский возраст является активным этапом поиска жизненных ориентиров, построения системы ценностей и выбора приемлемых социальных норм, которые впоследствии, будучи взрослыми, они реализуют в жизни» [46, с. 103].

Молодежь, как особая возрастная группа, имеет ряд социально-психологических особенностей, которые заключаются в уникальности прохождения ею определенного этапа социализации, на котором происходит присвоение общекультурных, образовательных, профессиональных функций, а также подготовка к принятию, усвоению и выполнению социальных ролей взрослого. Присвоение молодежью общекультурных и конвенциональных норм обеспечивает им продуктивную реализацию общественных и межличностных отношений.

По мнению М.С. Мышкиной, «в современной системе образования крайне важной является идея формирования установок толерантного сознания» [46, с. 105].

О.А. Камзина указывает, «современный этап социального развития общества «сдвинул» в психологическом и «деятельностном» планах (смыслах) границы всех возрастов в сторону более раннего наступления зрелости (в том числе – социальной зрелости)» [27, с. 76]

Сфера общения в юношеском возрасте имеет большое значение для развития личности, что выражено в высокой значимости для юношей и девушек именно качественных характеристик процесса коммуникации. В отрочестве юноши и девушки начинают сознательно строить способы коммуникации.

В.Н. Князев обозначает, серьёзное, глубокое влияние на восприятие мира юношами и девушками оказывает то социальное пространство (микросоциум, мезосоциум и макросоциум), в котором они живут. Здесь, в живом общении, познается жизнь и деятельность взрослых, состоявшихся в профессии людей [31].

Тем не менее, как утверждает А.А. Брудный, «семья остается тем микросоциумом, где юноши и девушки себя чувствуют наиболее спокойно и уверенно. С родителями обсуждаются жизненные перспективы, главным образом – профессиональные. Жизненные планы юноши и девушки обсуждают и с преподавателями, и со своими взрослыми знакомыми, чьё мнение для них важно, и, конечно, друг с другом» [10, с. 32].

Большое значение для развития личности в юношеском возрасте имеет общение со сверстниками. Общение со сверстниками в юношеском возрасте – это специфический канал информации, особый вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта.

По мнению Л.С Выготского [13], И.С. Кона [33], в юношеском возрасте отмечаются две несколько противоположные тенденции в области общения и взаимодействия с другими людьми: расширение сферы общения с одной

стороны, и растущая индивидуализация, обособление от социума с другой стороны.

Психологическое содержание юношеского этапа развития личности в большей степени связано именно с развитием самосознания как психического образования, с решением задач профессионального самоопределения и со вступлением во взрослую жизнь. К 16-17 годам (ранняя юность) уже возникает особое психическое измерение в структуре самосознания, которое обозначается термином самоопределение.

Е.Г. Злобина, анализируя межличностное общение в студенческом возрасте отмечает, «жизненная позиция – внутренний психологический аспект социально созревшей, самоопределившейся личности. Это дает нам возможность рассмотреть динамический аспект исследования структуры межличностных отношений. Так как в структурном отношении жизненная позиция определяет характер всей жизнедеятельности личности. Основу жизненной позиции составляет мировоззрение, которое определяет реализацию жизненной позиции, проявляется в деятельности, в поведении соответственно осознанным целям личности» [18, с. 75].

Вот почему большинство авторов-психологов считает, что на формирование межличностных отношений сказывается жизненная позиция личности, которую следует исследовать в тесной связи с изучением различных аспектов деятельности и мировоззрения.

Следовательно к позиции личности имеют непосредственное отношение ее ценностные ориентации – отношения к реальным и духовным ценностям, накладывающие отпечаток на постановку целей, выбор путей и средств их реализации, выбор направленности деятельности.

Как видим, даже краткий анализ жизненной позиции и ее влияния на межличностные отношения дает возможность выделить ее структуру: а) потребности, установки; б) знания; в) убеждения; г) готовность действовать; д) действия по достижению жизненной цели.

Структурирование жизненной позиции раскрывает социально-динамический механизм формирования межличностных отношений в студенческой среде. Следует заметить, что такое структурирование определяется тем, каким понятийным аппаратом пользуются оппоненты: одни отнесут приведенную структуру к диспозициям, другие к мировоззрению и т. д. Кроме того следует иметь в виду, что каждая подструктура тесно связана с другими и обусловлена ими, порою они даже перекрывают друг друга.

В частности, А.В. Кидинов ставит в один ряд установку, ценностные ориентации и отношения [29].

Разумеется, можно утверждать близость и единство этих подструктур, но с трактовкой об их тождестве нельзя согласиться. Когда речь идет о выработке жизненных позиций в процессе формирования межличностных отношений и о воспитании и становлении личности, следует помнить, что выбор средств и действий может определяться не столько целями, сколько обстоятельствами и условиями. В формировании межличностных отношений и жизненных позиций руководство этим процессом со стороны преподавателей высшей школы, прежде всего, заключается в управлении обстоятельствами.

Следующий важный момент заключается в том, что в процессе определения целей очень часто наблюдается несоответствие их результатам поведения и действий. Это, с одной стороны, естественное явление. Но, с другой стороны, по мере выдвижения жизненных целей разрыв между ними сокращается. Вот почему при исследовании выработки позиции этот разрыв следует использовать как один из критериев измерения результативности формирования межличностных отношений.

В.В. Знаков считает, «в период развития и формирования личностных отношений в студенческой среде вполне допустимы определенная независимость, рассогласованность и опережающее формирование отдельных подструктур, по сравнению с другими. Кроме того, следует иметь в виду, что неустойчивая, несформировавшаяся жизненная позиция характеризуется,

прежде всего, рассогласованностью, противоречивостью мотивов в целом ряде поступков личности» [20, с. 41].

Мотивы одинаковых поступков могут быть разными и даже противоречащими друг другу, и наоборот, противоположные по своему содержанию поступки могут иметь сходные мотивы, находятся в противоречии с жизненной позицией личности, а иногда отдельные поступки могут служить «прикрытием» асоциального поведения.

Процесс формирования межличностных отношений успешно протекает, если он опирается на психологический подход к проблеме развития мировоззрения, который обязывает к системному раскрытию взаимосвязанных и взаимообусловленных процессов и свойств личности: эмоциональных, волевых, интеллектуальных и т. д., и факт реального проявления мировоззрения в процессе общения и установления отношений в повседневной совместной деятельности и системе поступков.

М.В. Ромм обозначает, самоопределившаяся личность характеризуется тем, что она может самостоятельно осознать и соотнести цели вступления в межличностные отношения, в общение, выбрать средства установления отношений, создать ситуацию, определить свои возможности, ожидания окружающих, вытекающие из требований коллектива, общества, принимать решения и притворять их в реальность. В этом существенный признак самоопределившейся личности в коллективе, в межличностных отношениях, в этом проявляется целостность личности [51].

Такая личность несет ответственность за свои поступки, поведение жизнедеятельности. Ответственность понимается нами как осознанная необходимость, детерминирующая поведение самоопределившейся личности. Именно по этой причине самооценка выступает как предпосылка и один из механизмов формирования позиции самоопределившейся личности, самоопределившаяся личность без колебаний вступает в межличностные отношения. Активная жизненная позиция – это позиция самоопределившейся личности в студенческом коллективе.

Самоопределившаяся личность легко общается и устанавливает отношения не только в своем студенческом коллективе, но и с окружающей средой. Самоопределившаяся личность проникнута осознанием смысла жизни, представляет собой высокую нравственность и мировоззрение в действии при установлении межличностных отношений, одновременно она означает и ответственность за совершаемые действия.

Позиция личности в процессе формирования межличностных отношений составляет внутренний аспект активности личности, по генезису и проявлению немислима без практической деятельности в широком смысле этого слова. Практическая деятельность, поведение человека составляют ее внешнюю сторону, которая едина с внутренней. Причем одна и та же деятельность может обуславливать разные формы деятельности. Рассматривая связь позиции личности с ее деятельностью, нельзя упускать связи между позициями и ситуативными побуждениями. Потребности, мотивы, интересы, установки, какой бы интенсивностью не обладали, если они не определяются жизненной позицией личности, по своей природе являются ситуативными, они характеризуют действия и поступки, а не поведение и деятельность личности в целом.

Поэтому недостаточно использовать эти категории для описания такого интегрального понятия, как жизненная позиция, при вступлении в общение и межличностные отношения. Но данное обстоятельство не означает, что при формировании жизненной позиции личности следует игнорировать эти ситуативные побуждения, возникающие в процессе общения и в коллективе отношений. Задача заключается, с одной стороны, в формировании таких побуждений, которые исходят из жизненных целей личности, с другой, – в приведении ситуативных побуждений в соответствие с жизненной позицией.

А.В. Кидинов, утверждает, что это положение имеет существенное значение в деле развития активной жизненной позиции и диагностики сформировавшихся межличностных отношений в студенческой группе [29].

Развитие самосознания – центральный психический процесс юношеского возраста. Самосознание или иначе, «Я-концепция» - это относительно устойчивая осознанная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и согласно этому относится к себе.

По мнению А.А. Брудного, «самосознание – это образ себя и отношение к себе. Внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабоволие — самая распространенная форма юношеской самокритики» [10, с. 19].

Однако вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» еще неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении. Другие люди – не внешняя среда, предметно воспринимаемая человеком, не обстоятельство его жизни, но его внутреннее достояние, главное содержание его личности. Самосознание человека возможно только через его отношения с другими.

Ф. Зимбардо утверждает, что признанием и уважением у юношей и девушек пользуются такие сверстники, которые являются их близкими друзьями. С остальными же поддерживаются только товарищеские или приятельские отношения. Особенной популярностью пользуются те из товарищей, которые сами по-доброму и внимательно относятся к людям. Такие сверстники отзывчивы, сдержанны, добродушны, уступчивы, обладают хорошим чувством юмора. Они всегда держатся естественно, уверенно, энергичны, активны, являются лидерами, помогают своим друзьям в разных делах и в разрешении личных проблем. Напротив, скованные, неуверенные в себе, нервные, замкнутые юноши и девушки вызывают у сверстников отрицательное к себе отношение и нередко оказываются социально-психологические изолированными. Не пользуются уважением и те, чье

внимание и интересы направлены исключительно на себя, кто груб, бестактен и равнодушен к другим людям [16].

Можно полагать, что отношения «я – ты» являются необходимой предпосылкой развития индивидуального сознания.

По мнению А.А. Бодалева, при сходстве внешних контуров социального поведения глубинные мотивы, скрывающиеся за юношеской потребностью в аффилиации (т.е. потребности в принадлежности), индивидуальны и многообразны. Один ищет в обществе сверстников подкрепления самоуважения, признания своей человеческой ценности. Другому важно чувство эмоциональной сопричастности, слитности с группой. Третий черпает недостающие информацию и коммуникативные навыки. Четвертый удовлетворяет потребность властвовать, командовать другими. Большой частью эти мотивы переплетаются и не осознаются [9].

И.С. Кон подчеркивал, что «чем бы ни определялся статус студента в коллективе, он оказывает сильнейшее влияние на его поведение и самосознание. Неблагоприятное положение в студенческом коллективе - одна из главных причин преждевременного ухода студентов из учебного заведения, причем такие юноши часто попадают под дурное влияние вне учебы» [33, с. 41].

В юности сильнее всего потребность быть в согласии с самим собой, бескомпромиссность, жажда полного и безоглядного самораскрытия. Однако известная неустойчивость представлений о собственном «я» рождает желание проверить себя путем разыгрывания каких-то несвойственных ролей. Особенности межличностных отношений между людьми, находящимися в отношениях субординации, оказывают существенное влияние на характер мотивации, уровень самоуважения, способность к саморегуляции личностей, находящихся в подчиненном или зависимом положении.

Студенческая группа – важнейшая составляющая процесса общения в период поздней юности. Но ученический коллектив - явление двойственное. С одной стороны, это функция педагогических усилий взрослых, так как

проектируется взрослыми и развивается под их прямыми и косвенными, непосредственными или опосредованными влияниями. С другой стороны, - он - спонтанно развивающееся явление, так как дети нуждаются в общении и вступают в общение отнюдь не только по установленным взрослыми рецептам.

Таким образом, основным психологическим механизмом формирования межличностных отношений является жизненная позиция личности, отражающая осознание и соотнесение личностью своих потребностей, возможностей, ситуаций, требований общества и принятия решений относительно своей жизненной цели. Под жизненной позицией следует понимать изобразительную систему межличностных отношений, установок, мотивов личности к стоящим перед ней жизненным целям, сознательному труду, которые обуславливают самостоятельную, ответственную, целенаправленную жизнедеятельность в соответствии с мировоззрением субъекта. Показатели сформированности межличностных отношений в студенческой среде совпадают с показателями жизненной позиции, а именно: самостоятельность, ответственность и целенаправленность поведения личности во всех сферах жизнедеятельности. Формированием межличностных отношений можно управлять при комплексном влиянии на все ее подструктуры, учитывая сложную связь и взаимные компенсации между ними, а также психологические механизмы жизненной позиции. В развитии межличностных отношений и способствующих этому процессу жизненных позициях существенную роль играет включение студентов в такие виды деятельности, в которых они создают новые вещи, предметы, открывают новые способы познания отношений и формируют самих себя. Поэтому одним из важнейших условий формирования межличностных отношений и жизненной позиции студентов выступает вооружение их знаниями, умениями и навыками общения и установление отношений, самовоспитания и самосоздания, развитие их активности в важнейших сферах жизнедеятельности.

1.2. Изучение трудностей межличностного общения в зарубежной и отечественной психологии

Межличностное общение играет большую роль во всех сферах жизнедеятельности. При этом качество межличностного общения зависит от уровня достигнутого взаимопонимания. Под взаимопониманием мы понимаем тип человеческих отношений, которым присуще адекватное отражение слов и действий друг друга, совпадение суждений и взглядов, согласие в поступках, а также взаимное терпимое, взаимопрощающее поведение в случае разногласий.

Трудности в межличностном общении возникают в связи с появлением различного рода барьеров и затруднений. Анализ литературы позволяет нам выделить такие «барьеры» и затруднения в процессе общения, как: ситуационные, мотивационные, смысловые, психологические барьеры и барьеры отрицательных эмоций. Среди затруднений общения ученые выделяют индивидуально-психологические, статусно-позиционные, и этно-социокультурные.

Е.Ю. Киселева утверждает, что «чрезвычайно важным фактором, влияющим на формирование личности молодого человека, является его общение со сверстниками. В данных отношениях студенты стремятся реализовать свою личность, определить свои возможности, приобретать новый опыт и чувствовать себя в новой роли. Межличностное общение выполняет специальную функцию поддержания самоуважения и самораскрытия личности» [30, с. 131].

Следует отметить, что нередко в общении со своими сверстниками студент сталкивается с отсутствием взаимопонимания, что часто приводит к трудностям и конфликтам. Конфликтность в юношеской среде – это совокупность социальных, возрастных и личностных факторов, условий и причин, вызывающих обострение объективных противоречий взаимодействия в конфликтах совместной деятельности, отношений и общения.

По мнению А.Г. Бересневой, преодолевать конфликтные ситуации и трудности взаимопонимания в процессе общения со сверстниками довольно непросто, и для начала стоит выяснить порождающие причины, среди которых могут оказаться: социальный статус семьи студента; особенности семейного воспитания; национальная и конфессиональная принадлежность; возрастные особенности; тип темперамента; психофизиологические нарушения; соматические и наследственные заболевания [7].

В отечественной психологии в настоящее время достаточно активно обсуждается проблема затрудненного общения. Традиционно она рассматривается в связи с вопросами оптимального общения. Затрудненное общение определяется, как правило, на основе соотнесения наличного общения с его оптимальной моделью. Представления об оптимальной модели общения (незатрудненном общении) отражают позицию авторов относительно того, что такое общение, какова его структура, функции, цели и связанные с ними процессы, свойства и состояния личности. Большинство моделей оптимального общения напоминают перечень требований к качествам личности субъекта общения, к его умениям и навыкам. Несоответствие заданным параметрам оптимального общения рассматривается как показатель затрудненного общения.

В.Н. Куницына, изучая особенности затрудненного общения, выделяла два уровня трудностей: «ситуативно-деловой и личностно-неформальный, который, в свою очередь, является наиболее важным уровнем общения, на основе которого выстраиваются все личностное и деловые взаимоотношения личности» [37, с.105].

В личностном неформальном общении существуют особые трудности, с которыми людям не приходится сталкиваться при решении профессиональных трудовых задач, в процессе совместной деятельности. Речь идет о нарушениях общения, которые могут сопутствовать вполне удовлетворительным межличностным отношениям. Под ними мы подразумеваем разнообразные и

довольно устойчивые трудности в общении, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта.

С позиции В.Н. Куницыной, к числу нарушений общения относятся «аутистичность, острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности – неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции. Большинство из них вызывает в субъекте общения постоянные отрицательные эмоции, боязнь новых контактов, неуверенность и настороженность, внутриличностную напряженность во многих ситуациях общения. Трудности могут возникать вследствие неумения раскрыться, поверхностности контакта, отсутствия потребности в общении. При этом они могут выражаться в склонности к резонерству, невниманию, обидной снисходительности и заметном равнодушии к партнеру. Все это разнообразие обуславливает необходимость классификации психологических трудностей общения. Понять трудности общения и механизм их возникновения, помочь человеку, который их испытывает, невозможно без знания того, как формировались его отношения с людьми, каков социальный и эмоциональный опыт контактов данного человека в значимой для него группе» [37, с. 115].

Из многочисленных терминов, обозначающих трудности общения, использующиеся в научном языке, можно назвать следующие: коммуникативные и психологические барьеры, нарушения, дефекты, сбои, расстройства, помехи и собственно трудности.

В целях терминологической упорядоченности В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша выделили три основных понятия – нарушения, трудности и барьеры [38].

Отметим, что разграничение этих понятий является несколько искусственным и служит для дифференциации исследовательских задач, а также для внесения терминологической ясности, разделения практического и научного языка.

Нарушения, трудности и барьеры объединяет то, что все они возникают непреднамеренно, протекают внешне бесконфликтно и сопровождаются внутренним напряжением, неудовлетворенностью в общении, отрицательными эмоциями. Различаются они по тяжести протекания и психологическим последствиям, по степени неудовлетворенности общением и вовлеченности в него обоих партнеров, по возможности и способам их устранения.

По степени выраженности этих критериев проблемы общения располагаются в следующем порядке: нарушения (как наиболее глубоко переживаемые), трудности, барьеры.

В.Н. Куница определяет нарушение межличностного общения как «двустороннее осложнение общения и отношений, психологическая сторона которого обусловлена такими личностными свойствами общающихся, как эгоизм, подозрительность, авторитарность, неискренность и пр.» [37, с. 117].

Нарушения межличностного неформального общения представляют собой наиболее тяжелые по своим психологическим последствиям межличностные осложнения в сфере общения. Они трудно устранимы, требуют вмешательства психотерапевта или психолога, корректируются через осознание и изменение системы отношений. Чаще всего они являются следствием разрушающихся межличностных отношений в данной паре и не распространяются на другие контакты.

В трудностях общения следует выделить сугубо психологический и коммуникативный аспекты. Психологический аспект разнообразных трудностей и помех в общении связан с личностным фактором, мотивационно-содержательной стороной общения и включает в себя, с одной стороны, отчужденность и аутистичность, а с другой, – избыточность, бессодержательность общения.

Можно говорить о неумении установить контакт и о неспособности его поддержать. Если первое связано с коммуникативной компетентностью, навыками и умениями, которым можно научиться, то второе вытекает из

особенностей личности и труднее поддается коррекции (как и все прочие трудности, обусловленные личностными особенностями).

Коммуникативность человека, по мнению В.В. Знакова может пониматься как «процессуальная сторона контакта (сознательное использование экспрессии владение голосом, умение держать паузу)» [20, с. 29].

Е.Г. Злобина отмечает, коммуникабельность следует понимать как владение социальной стороной контакта (соблюдение в общении социальных норм, владение сложными коммуникативными умениями, например, умениями выразить сочувствие, «вписаться» в разговор) [18].

Е.Ю. Киселева указывает, трудности межличностного неформального общения, в отличие от коммуникативных барьеров, сопровождаются нервно-психическим напряжением. Они различаются по степени нервно-психического напряжения, по типу ситуаций, в которых имеют тенденцию возникать, и по степени влияния на успешность общения [30].

В.Н. Куницыной предложена общая классификация трудностей межличностного неформального общения по их причинной обусловленности и содержательно-функциональным характеристикам, а также методы их диагностики. Можно выделить две группы трудностей: 1) «субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и не очевидные для партнера; 2) «объективные», то есть обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения и удовлетворенность его протеканием» [37, с. 118].

В.Н. Князев считает, что к субъективно переживаемым трудностям относятся: «социальная неуверенность, робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт. Социальная неуверенность нередко возникает в условиях ролевого общения (начальник – подчиненный); обнаружена ее связь с социальным интеллектом. Робость – поведенческая и характерологическая черта, обуславливающая трудности, которые возникают при необходимости принять решение, сделать выбор» [31, с.17].

В.Н. Куница утверждает, что так называемые объективные трудности вызваны объективными и устранимыми причинами. Это трудности коммуникативного характера, связанные с психофизиологическими особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта, и коммуникабельного характера - владение нормами, правилами, сформированность психологической культуры общения [37].

В.Н. Куница делит трудности на первичные и вторичные, по причине обусловленности (в рамках психической нормы). Первичные трудности зависят от природных свойств человека, их отличает более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения. Большую роль в их появлении играют биологические, психофизиологические, личностные свойства; к числу последних следует отнести агрессивность, тревожность, ригидность и другие личностные особенности, тесно связанные с темпераментом. Вторичные трудности могут быть психогенными и социогенными. Психогенные трудности возникают как следствие психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний и фрустраций, неадекватной самооценки и влекут за собой определенные негативные изменения, прежде всего в доверительном общении. Очевидна взаимообусловленность психогенных трудностей и психосоматических болезней, таких как язва, гипертония, эндокринные нарушения и др. Социогенные трудности являются следствием внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических, чисто ситуативных), неудачного опыта эмоциональных и социальных контактов, просчетов в воспитании, определенных условий общения (например, невозможность уединиться или депривация в детском возрасте). Эти трудности появляются и как следствие общения с неловким, скованным, насмешливым [37].

В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус предложили следующее определение: «Коммуникативный барьер – это абсолютное или относительное препятствие эффективному общению, субъективно переживаемое или реально

присутствующее в ситуациях общения, причинами которого являются мотивационно-операциональные, индивидуально-психологические, социально-психологические особенности общающихся» [39, с. 62].

Е.В. Залюбовская выделяет также феномен «индуцированного барьера», т. е. «вторичных неосознанных проблем в общении, которые возникают при взаимодействии с людьми напряженными, скованными» [15, с. 31].

Коммуникативные барьеры появляются под влиянием внешних факторов со стороны объекта или ситуации взаимодействия. Общение может идти «на разных языках» из-за различия культурно обусловленных норм общения, при взаимодействии представителей разных культур, наций (особенно когда имеются стойкие предубеждения, установки и стереотипы) или же вследствие большой разницы в возрасте, когда каждый собеседник является носителем культуры, ценностей, идеалов, норм своего поколения. Могут влиять и такие факторы, как отсутствие обратной связи в контакте, ошибки в понимании смысла, непринятие во внимание подтекста и т. п.

Б.Д. Парыгин предлагает различать два вида социально-психологических барьеров (термин автора): 1) «внутренние барьеры личности, связанные с такими образованиями, как нормы, установки, ценности, а также с такими личностными особенностями, как ригидность, конформность, слабоволие и т. д.; 2) барьеры, причина которых – вне личности: непонимание со стороны другого человека, дефицит информации и т. д.» [48, с. 119].

Можно говорить о собственно коммуникативных барьерах, препятствующих взаимодействию и успешному общению (на стадии осуществления контакта это, прежде всего, недостаточное владение социальными техниками ведения беседы, навыками и умениями), и о психологических барьерах, в первую очередь, препятствующих взаимопониманию и затем уже осложняющих взаимодействие. К последним следует отнести предубеждения, предрассудки, социальные стереотипы.

Таким образом, можно отметить, что общение современного человека базируется не только на умениях, относящихся к ролевому репертуару и

коммуникативной компетентности личности (например, умение вести переговоры), но и на умениях налаживать контакты, в том числе выходящие за рамки деловых интересов. Чаще всего причиной затрудненного общения служат сугубо психологические трудности, которые являются следствием психического склада и определенных свойств личности, а также пробелов в опыте и навыках межличностного общения. Трудности могут возникать вследствие неумения раскрыться, поверхностности контакта, отсутствия потребности в общении. При этом они могут выражаться в склонности к резонерству, невниманию, обидной снисходительности и заметном равнодушии к партнеру.

1.3. Суицидальное поведение в студенческом возрасте

В настоящее время проблема суицидального поведения юношей студенческого возраста получила широкий резонанс, и привлекало своё внимания психологов и компетентных специалистов в данной области. Суицидальное поведение рассматривается во многих источниках как крайне опасное поведение, приводящее к невозможности дальнейшего разрешения сложных жизненных ситуаций.

Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии. В настоящее время в окружающей нас действительности отмечается устойчивый рост асоциальных проявлений среди детей подросткового возраста. На сегодняшний момент семимильными шагами растёт статистика самоубийств молодых людей студенческого возраста. Проведена масса психологических исследований, сформулировано огромное количество рекомендаций, но добиться единого эффекта психологам и другим специалистам, занимающихся в данной сфере достаточно трудно. Данная проблематика является достаточно актуальной, и многие исследователи

определили огромное количество подходов к определению феномена «суицид», а также сформулировали детерминанты суицидального поведения лиц студенческого возраста.

В своих научных разработках Е.В. Змановская выявляет определённые группы показателей социально - негативного поведения студентов – агрессия, вредные привычки, противозаконными действия и т. д., которые способны привести человека к крайней степени девиации, в частности, суициду. Она трактует девиантное (отклоняющееся) поведение как устойчивое поведение личности, которое отклоняется от важных социальных норм и причиняет ущерб обществу или самой личности, а также сопровождается её социальной дезадаптацией [23].

И.П. Иванова и Т.Ю. Иванова такое поведение делят на три вида:

- «антисоциальное – поведение, проявляющееся в правонарушениях и преступлениях;

- асоциальное – это аморальное поведение, проявляющееся в сексуальных девиациях, агрессии, иждивенчестве, вовлеченности в азартные игры;

- аутодеструктивное – саморазрушительное поведение, характеризующееся отклонениями от психологической нормы и проявляющееся в зависимостях, фанатизме и суицидальном поведении, которое, в свою очередь, оказывает негативное влияние, в том числе, и на демографическую ситуацию» [22, с. 126].

Основываясь на вышесказанном, стоит поставить акцент на проблематике суицидального поведения студенческого возраста, а именно рассматривать его как один из основных видов девиации и психолого-педагогических способах его превенции.

Симонова И.Н. рассматривает суицидальное поведение как «следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого им микросоциального конфликта и являющееся одним из видов общеповеденческих реакций человека в экстремальных ситуациях по всему

диапазону диагностических вариаций – от психической нормы до выраженной патологии» [54, с.29].

Следует также отметить и возрастно-психологические особенности личности студента. К ним стоит отнести овладение набором различных социальных ролей взрослого человека, получением права выбора, несение юридической и экономической ответственности, возможности включения во все виды социальной активности (вплоть до государственного уровня), получение высшего образования и овладением профессией. В студенческом возрасте также проходит процесс формирования индивидуального стиля деятельности. Важными аспектами жизнедеятельности является профессиональное обучение, личностный рост и самоутверждения, развитие интеллектуального потенциала, духовное обогащение, нравственное, эстетическое и физическое самосовершенствование. Возрастные переживания имеют крайние проявления у студентов, что будет являться фактором, приводящим к агрессии, демонстративности, тревожности и безнадежности.

Таким образом, очевидно, что возрастные особенности лежат в основе нижеприведенных описаний суицидальных проявлений как вида девиации. В связи с этим, В.И. Каневский выделяет концепции формирования суицидов:

- «социологическая (социальные условия влияют на суицидальное поведение);
- психопатологическая (острые и хронические психические расстройства влияют на суицидальное поведение);
- социально-психологическая (социальные, психологические и индивидуальные факторы личности влияют на суицидальное поведение)» [28, с. 58].

Суицидальное поведения в студенческом возрасте может связано с рядом различных факторов, которые могут быть выражены в дезадаптации в социуме, перестройкой на более усиленный темп жизнедеятельности, сменой временных параметров, нарушении коммуникативной сферы вследствие сложных отношений и недопонимания со стороны профессорско-преподавательского

состава, конфликты с академической группой, последствием которых является негативный социально-психологический климат в студенческом коллективе, а также множество других факторов, усугубляющих адаптацию студента в вузе и приводящим к выраженному суицидальному поведению.

П.Б. Зотов, С.М. Уманский, исследуя социально-психологическую адаптацию студентов - выявили, что у студентов первого курса активно используются такие копинг-стратегии, как «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки» и «самоконтроля», что говорит от социально-психологической незрелости, приводящей к возникновению внутриличностных конфликтов, стрессу и депрессивного состояния» [21, с. 3].

В целом, само понятие «суицид» настолько многогранно и многолико, что рассматривать его лишь с одной позиции было бы ошибкой. С помощью категориального анализа данного понятия со стороны философии, психологии, социологии, медицины и педагогики мы сможем раскрыть сущность суицидального поведения в студенческом возрасте.

В работе З.Л. Халиловой, А.Б. Макуловой и М.А. Колесник указывается, что первоначально, рассмотревшими самостоятельный уход из жизни были философы. Сам феномен самоубийства рассматривался ими «как потеря смысла жизни». Ещё в античности считали совершение самоубийства высшим проявлением свободы человека перед лицом трудных жизненных обстоятельств, что нашло классическое выражение в знаменитом эссе английского философа Дэвида Юма «О самоубийстве». Д. Юм утверждал, что «воля Божия в отношении к миру ограничивается вопросами порядка и стабильности природы и не распространяется на решения человека, жить ему в мире или нет, что вопрос о суицидальном поведении вообще не противоречит замыслам Бога, не нарушает мировой гармонии. По поводу вреда, который самоубийца может нанести своим деянием обществу, Юм утверждает, что отношения индивида с социумом строятся на основе взаимности, нет разницы между жизнью какого-нибудь насекомого и человека. Философ писал, что всё предопределено свыше, и если жизнь стала невыносимо тяжёлой, так это и есть

знак свыше о том, что пора. И. Кант, наоборот считал, что самоубийство является оскорблением человечества. Кант оправдывал абсолютный моральный запрет на самоубийства. Он считал, что самоубийство - это эгоистический акт и на основании логики является актом поражения [60, с. 806].

Отечественные философы также описывают феномен суицидального поведения.

К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов, Л.Г. Магурдумова утверждают, что «не видят принадлежности права человеку на самоубийство, поскольку этой последней прихотью своей преступной фантазии человек разрушает то, чего еще вовсе не понимает, что ему дано было, и с чем он не сумел справиться. Полагают, что самоубийство - есть что-то неестественное и ужасное. Самоубийство представляется «каким-то искажением основных законов природы со стороны их высшего носителя, их самого светлого и мудрого выразителя» [61, с.26].

И.Н. Ильиных, анализируя работы мыслителя XX века В.С. Соловьёва, отмечает, что автор рассматривал суицид с позиции веры. «... Когда жизнь человека не согрета верой, когда он не чувствует близости и помощи Бога и зависимости своей жизни от благой силы, трудность становится непереносимой». По В.С. Соловьёву, жизнь без веры теряет смысл: самоубийцы, убедившись в несостоятельности того, что они принимали за смысл жизни, решаются на самоубийство [24, с. 63].

Среда университета способствует переходу юноши от детской несамостоятельной жизни к более взрослой и реальной. Само поступление в вуз способствует укреплению уверенности в собственных силах. Но уже на более старших курсах студенты часто начинают сомневаться в правильности выбора вуза и того направления деятельности, что они выбрали. Ведь зачастую профессиональный выбор студента определяют достаточно случайные факторы (престижность профессии, советы родителей и друзей). Осознание неправильности выбора своей будущей профессии (особенно на старших курсах обучения) может привести к дезадаптации.

Анализ исследований В.И. Каневский позволяет сделать вывод, что в процессе обучения в вузе у студентов могут возникать различные психологические сложности, которые чаще всего связаны с учебной деятельностью (сложные методы обучения, плохая школьная подготовки, необходимость осмысления большого количества информации). Студенты зачастую не умеют правильно составлять конспект, работать с первоисточниками, словарями; им не хватает усидчивости для полноценного усвоения материала. Трудности, связанные с учебной деятельностью приводят к тому, что у студентов развивается переутомление, равнодушие к учебе, низкая самооценка. Неудовлетворенность студенческой жизнью может способствовать появлению риска девиантного поведения.

Зачастую у студентов появляются проблемы, сопряженные с их собственным самообразованием и самовоспитанием, приводящие к их дезадаптации в социуме и внутриличностным конфликтам. Общеизвестен тот факт, что у студентов зачастую могут быть не сформированы такие особенности личности, которые выражаются в готовности к обучению в вузе, умению обучаться самостоятельно без нареканий родителей, осуществлять контроль и производить самостоятельно оценку своим знаниям, способность грамотно распределять собственное рабочее время с целью самостоятельной подготовки. Вследствие всего у студентов создается впечатление лёгкости обучения в институте, появляется инфантильный подход к обучению, и именно по этой причине студент, не обладающий и так значительной мотивацией, попросту утрачивает веру в себя и заинтересованность к учебе. Кроме того у многих обучающихся в вузе отсутствуют знания и навыки совладания со стрессом, не владеют способами эмоциональной саморегуляции.

Мотивы суицидального поведения часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл. Попытки суицида среди студентов бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и желанием вызвать интерес к своей личности.

Исследуя морфологию суицида, В.Ф. Войцех выделяет следующие его формы:

1. «Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.

2. Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, как мне больно!»

3. Избежание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.

4. Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.

5. Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность» [12, с. 107].

Кросскультурные исследования психологов Т.Ф. Рудзинской, А.А. Шарова выявили особенности суицидального поведения именно среди студентов вузов. Ими был составлен определённый психологический портрет студента, склонного к суицидальному поведению. Одной из выраженных особенностей таких личностей стало стремление к идеализму. Именно такие студенты больше всех подвержены суицидальному поведению. Они ведомы, зависимы от мнения окружающих, у них наблюдается плохая стрессоустойчивость и неэффективные копинг-стратегии, присутствует повышенный уровень тревожности и пассивность в достижении какой-либо цели.

У большинства студентов были выявлены «протестные» формы суицидального поведения, возникающие в результате межличностных конфликтов, а также выявили у 26,72 % опрошенных студентов склонности к суицидальному поведению. Также была обнаружена выраженная положительная корреляция между уровнем подавленности и одновременным наличием суицидальных намерений.

Анализируя ответы студентов, они сделали вывод, что существует целый ряд причин для самоубийства, но одна из самых важных причин - это

конфликты. Основные - это семейные конфликты, конфликты с друзьями, сверстниками и т.д. Будучи в состоянии эмоционального упадка, человек может действовать под действием импульсивного желания или мыслей, необдуманные поступки могут повлечь за собой неоправданные жертвы [52].

Рассматривая предпосылки к возникновению суицидального поведения у студентов, стоит отметить следующие: достаточно острая обстановка в семье, результатом чего является низкий эмоциональный фон студента; невысокий уровень авторитета в группе, социальная незащищенность, что способствует развитию слабой, неподготовленной к большим нагрузкам самооценки; социально-экономические условия.

Сложившееся общество слишком поощряет соперничество и конкуренцию, и пренебрегает такими качествами как солидарность, дружба, забота и гуманизм, в итоге студенты испытывают огромное моральное, психологическое давление. Поэтому психологи должны не только утверждать, какое влияние оказывается на психическое состояние студентов, а обратить внимание всего социума, а особенно систему образования на проблему суицида среди студентов.

Сочетание перфекционизма с недостаточной структурированностью образа Я, «чёрно-белым» мышлением приводит к крайней неустойчивости самооценки под влиянием чужих оценок и ситуативных влияний, легкости и резкости перехода от переживания собственного совершенства к переживанию своей ничтожности, ущербности, неполноценности. Чаще всего психологический смысл юношеского суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно.

Итак, чтобы снизить склонность к суицидальному поведению среди студентов, нужно динамично развивать систему образования, развивать и поддерживать благоприятную атмосферу для студентов.

Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, низкую социальную адаптивность, нервно-психическую неустойчивость, неразвитые

коммуникативные навыки, обладающие эскапизмом (уход от проблем), неэффективными копинг - стратегиями обладают всеми предпосылками для возникновения суицидального поведения. Рекомендацией многих психологов является самоанализ, рефлексия своих поступков и действий. Ведь многие студенты просто не анализируют своё поведение, не проговаривают те жизненные ситуации, которые вызывают у них тревогу и чувство беспокойства.

Важно отметить, что к детерминантам, предопределяющим появление риска суицидального поведения у студентов, можно отнести социальные характеристики обучения студентов, социально-психологический климат в учебном коллективе, уровень групповой сплоченности, степень близости и взаимоотношений студентов, в целом, а также стиль общения профессорско-преподавательского состава с обучающимися. Также стоит указать и влияние личностных особенностей студентов на склонность к суицидальному поведению, социально-психологические, психофизиологические характеристики, особенности базовых психофизиологических функций и процессов. К наиболее значимым показателям суицидального поведения относятся социально-психологические особенности личности студентов.

Таким образом, основываясь на вышесказанном, мы можем сформулировать следующие источники суицидального поведения студентов:

1. Личные, семейные, социальные проблемы;
2. Медицинские показания (состояние здоровья);
3. Антисоциальное поведение и вытекающие отсюда конфликты;
4. Конфликт, связанный с работой или учебой.
5. Материально - бытовые трудности.
6. Зависимое поведение.

Стоит также обратить внимание на сложность процесса адаптации студентов к вузовской среде, из-за которой возникают трудности в структуре межличностных отношений. Всё это влияет на психику студентов и служит неким «пусковым механизмом» для развития суицидального поведения. Важным является профилактическая работа психологических служб вузов.

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

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ

2.1. Организация и методы исследования

При организации исследования трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску мы исходили из теоретических положений, изложенных в первой главе.

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В нем приняло участие 50 студентов в возрасте от 18-21 года.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе была определена проблема. Актуальность исследования определяется большой вероятностью возникновения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску трудностей межличностного общения, а также необходимостью разработки психокоррекционных мероприятий. На этом этапе проводился анализ литературы по выявленной проблеме, была поставлена цель, определены задачи последующей работы, обозначен объект и предмет исследования, выдвинуты первичные гипотезы, разработан план исследования, подобран соответствующий методический инструментарий

Следующий этап – эмпирическое исследование по изучению особенностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску, интерпретация полученных результатов, их анализ. Мы определили группу студентов с высоким уровнем суицидального риска (50 человек), которая методом рандомизации была разделена на две группы по 25 человек: экспериментальную и контрольную.

Третий этап – разработка и оценка эффективности психокоррекционной программы по преодолению вероятных трудностей межличностного общения, оценка эффективности психокоррекционной работы.

Гипотеза исследования: для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке по отношению к окружающим, повышенной конфликтности и агрессивности. Использование психокоррекционной программы, направленной на формирование навыков межличностного взаимодействия, устранение психологических проблем в установлении социальных контактов, повышение эмоциональной устойчивости в межличностных отношениях, будет способствовать устранению психологических проблем в установлении социальных контактов.

В рамках данного исследования применялся квазиэкспериментальный план для двух групп с предварительным и итоговым тестированием.

Зависимая переменная – трудности межличностного общения.

Независимая переменная – условия психокоррекции трудностей межличностного общения (психокоррекционная программа).

В исследовании использовались следующие **методы**:

- организационные методы (сравнительный),
- эмпирические методы (наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент),
- методы количественной и качественной обработки данных (описательная статистика, непараметрический критерии Крускалло-Уоллеса, критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера, факторный анализ),
- методы интерпретации.

Психодиагностические методики:

1. *Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)*. Данная методика проводилась нами с целью выявления склонности к суицидальному поведению.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. Время проведения: 30 - 45 минут. Методика предназначена для лиц старше 14 лет. Шкалы методики:

1. Шкала тревожности.
2. Шкала фрустрации.
3. Шкала агрессии.
4. Шкала ригидности.
5. Показатель склонности к суицидальному поведению

2. *Опросник «Субъективная оценка межличностного общения (СОМО)» (С.В. Духновский)*. Методика использовалась нами с целью определения характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого, выступающими индикаторами нарушенного взаимодействия.

Методика позволяет выявить закономерности поведения и деятельности людей, обусловленных фактом включения их в социальные группы, особенности отношений в различных жизненных сферах: семейной, профессиональной, учебной, общественной.

Методика дает достаточно дифференцированную количественную оценку различных характеристик дисгармонии межличностных отношений:

1. Напряженность отношений
2. Отчужденность в отношениях
3. Конфликтность в отношениях.
4. Агрессия в отношениях

3. *«Методика диагностики межличностных отношений» Т. Лири* использовалась нами с целью исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: «доминирование – подчинение» и «дружелюбие - агрессивность (враждебность)».

Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Шкалы методики:

1. Авторитарный тип.
2. Эгоистичный тип.
3. Агрессивный тип.
4. Подозрительный тип.
5. Подчиняемый тип.
6. Зависимый тип.
7. Дружелюбный тип.
8. Альтруистический тип.

4. Методика «Диагностика типа коммуникативной установки» В. Бойко предназначалась для выявления, прежде всего негативных коммуникативных видов установок личности по отношению к другим людям. К таким видам установок относятся: завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них; открытая жестокость в отношениях к людям; брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. Кроме этого, методика позволяет выявить обоснованный негативизм в суждениях о людях и негативный личный опыт общения с окружающими.

5. Проективная методика «Я и мое социальное окружение» С.Т. Посоховой позволяет дать качественную характеристику отношения испытуемого к своему социальному окружению. Изобразить основные линии общения (семья, друзья, школа, университет, работа и т.п.) и свое отношения к ним. При анализе рисунка основной упор делается на такие особенности как: количество изображений линий общения, расположение на листе, цвет и форма изображаемых объектов.

Со студентами была проведена дополнительная беседа с целью выявления причин нарушения межличностных отношений. Мы выясняли:

1. Много ли друзей?
2. Что они ценят в дружбе?
3. Какими качествами должен обладать друг?

4. Обладают ли они такими качествами и в какой степени?
5. Как вы относитесь к одиночеству?
6. Стремитесь ли вы принимать участие в совместных мероприятиях?
7. Сложно ли вам знакомиться?
8. Испытываете ли вы трудности при необходимости выступление перед широкой аудиторией?

Критерии наблюдения:

1. Эмоциональный фон.
2. Мимика и пантомимика.
3. Особенности речи (темп, эмоциональная окрашенность, паузы).

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием непараметрического критерия Крускалло-Уоллеса и χ^2 -критерия Фишера (для проверки значимости различий между полученными показателями, выраженными в процентах). Обработка данных производилась с помощью пакета SPSS Statistics 19.

2.2. Анализ и интерпретация результатов

По результатам исследования было выявлено, что существуют особенности в выраженности суицидального риска у студентов. В ходе нашего исследования, испытуемые с повышенным уровнем суицидального риска составили группу исследования, которая методом рандомизации была разделена на две группы по 25 человек: экспериментальную и контрольную.

Затем была проведена диагностика, целью которой было изучить особенности межличностного общения студентов, склонных к суицидальному риску.

Результаты изучения суицидальной активности студентов представлены на рисунке 2.1.

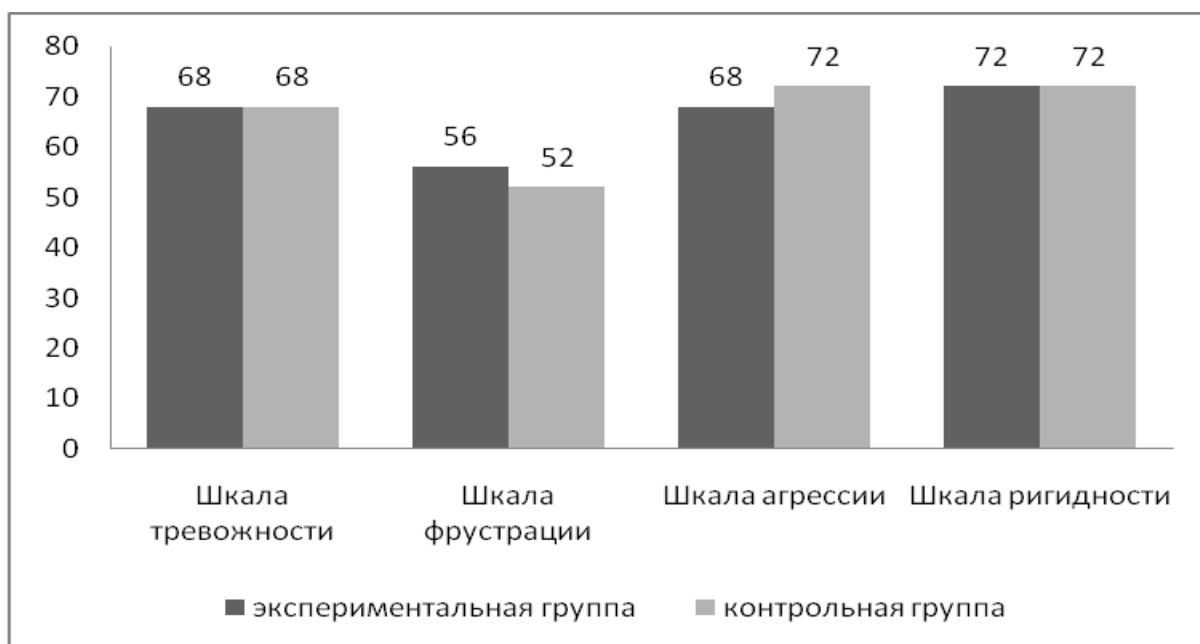


Рис. 2.1. Распределение выборки студентов по уровню суицидальной активности (%)

Данные представленные на рисунке, свидетельствуют о том, что мы не выявили достоверных различий между показателями экспериментальной и контрольной группами.

Анализ результатов продемонстрировал, что у испытуемых по всем выделяемым критериям суицидальной активности высокие показатели. По шкале «тревожность» различий между группами не выявлено (68% испытуемых экспериментальной и контрольной группы), как и по шкале «ригидность» (72% испытуемых экспериментальной и контрольной группы). Тревожность проявляется в переживании даже незначительных неприятностей, неуверенности в своих силах, беспокойном сне. Проявление ригидности обуславливается подавленным настроением, упрямством, негативным отношением к неожиданным изменениям в жизни.

Наблюдаются несущественные различия по шкале «фрустрация» также отмечены несущественные различия между группами (экспериментальная группа 56%, контрольная группа 52%), для студентов с высокими показателями по этой шкале характерно детское поведение при возникновении проблем, нежелание их решать (причиной отказа от борьбы является мнение о том, что

сама борьба напрасна), ситуации, из которых можно было бы найти выход, кажутся нерешаемыми.

По шкале «агрессия» (экспериментальная группа 68%, контрольная группа 72% студентов), таким студентам свойственно стремление к лидерству с применением силы по отношению к другим людям. Такие люди мстительны, не получают удовлетворения от малого, хотят достичь максимальных успехов, они раздражительны и часто перебивают своего собеседника.

Анализ результатов показал, что для 68% студентов свойственно переживание тревоги. Психическое состояние, которое возникает из-за реальных или мнимых препятствий, которые мешают достижению цели (56% студентов). Повышенная психологическая активность, стремление к лидерству с применением силы по отношению к другим людям (68% студентов). Затруднения у студентов в изменении определенной деятельности в условиях, которые объективно нуждаются в изменении (72% студентов).

Таким образом, можно сделать вывод, что склонность испытуемых к суицидальному поведению, проявляется изменением поведения человека в среде ближайшего окружения, ограничением возможности успешно справляться с возникающими проблемами. Происходит психоэмоциональный сдвиг на негативно окрашенные психологические переживания. Для студентов склонных к суицидальному поведению характерны высокая внушаемость, агрессивность, направленная на ближайшее окружение.

Результаты изучения типа коммуникативной установки представлены на рисунке 2.2.

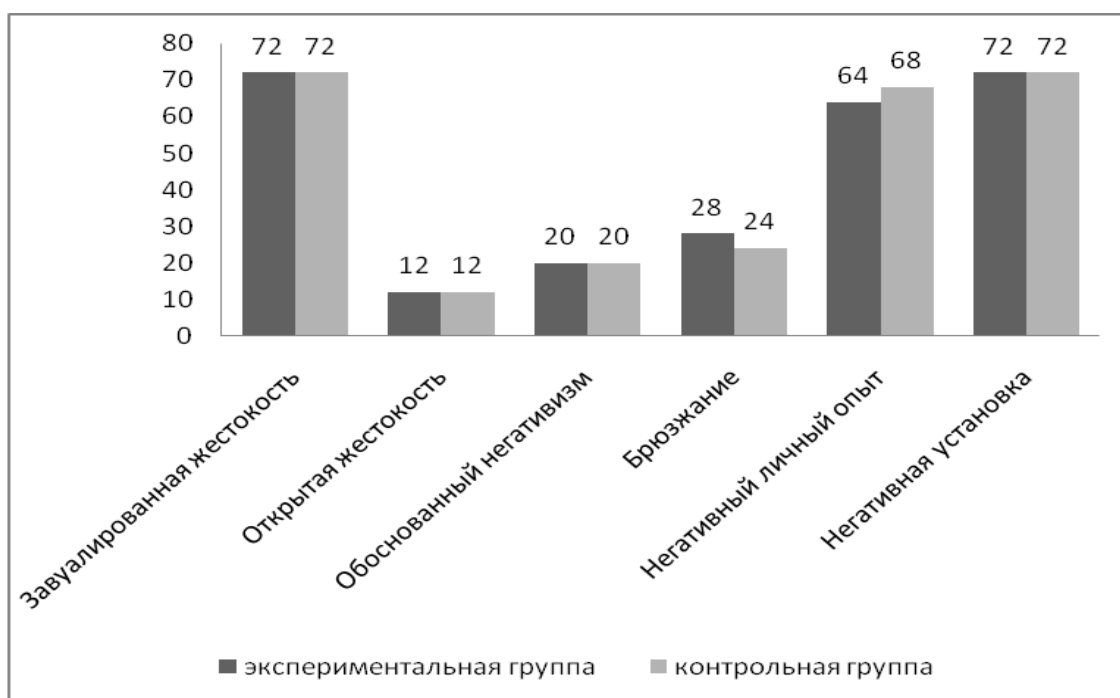


Рис. 2.2. Распределение выборки студентов по типу коммуникативной установки (%)

Представленные на рисунке данные свидетельствуют о том, что достоверных различий между показателями экспериментальной и контрольной группы не выявлено.

Анализ результатов продемонстрировал, что у испытуемых преобладает завуалированная жестокость (72% испытуемых экспериментальной и контрольной группы), проявляющаяся в суждениях о людях в отношении к ним.

Наблюдаются несущественные различия по шкале «негативный личный опыт» также отмечены несущественные различия между группами (экспериментальная группа 64%, контрольная группа 68%), для студентов с высокими показателями по этой шкале характерно чувство недоверия к окружающим, вследствие пережитых травмирующих ситуаций, таких как «предательство» со стороны близких людей и неудачи в установлении социальных контактов. По шкале «брюзжание» (экспериментальная группа 28%, контрольная группа 24% студентов), таким студентам свойственно делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с

партнерами, приписывания несуществующих качеств и характеристик всем участникам общения, в том числе и самим себе.

Анализ результатов продемонстрировал, что негативная установка наблюдается у 72% и проявляется в завуалированной жестокости в отношении к людям, в суждениях о них (72% студентов); открытая жестокость в отношении к людям (12%); обоснованный негативизм в суждениях о людях (20% студентов), выражающийся в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия.

Таким образом, можно сделать вывод, что негативная установка, проявляясь замаскированной или приглушенной недоброжелательностью, настороженностью в отношении со многими партнерами, отрицательными суждениями о людях, мешает устанавливать здоровые межличностные отношения, что ведет к появлению ряда других важных психологических проблем личности.

Результаты изучения дисгармонии межличностного общения представлены на рисунке 2.3.

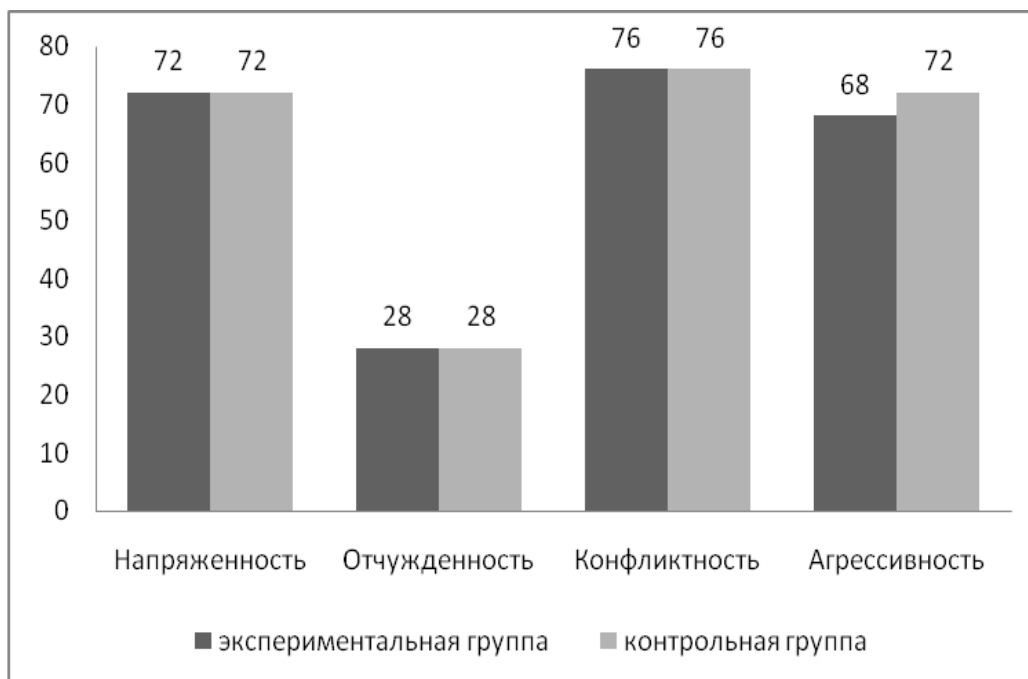


Рис.2.3. Показатели дисгармоничности межличностных отношений в группе респондентов

Достоверных различий среди двух групп не было выявлено, что позволяет отметить общие особенности межличностного общения у студентов со склонностью к суицидальному риску.

Как видно из рисунка, высокие значения по шкале «конфликтность» отмечены у 76% студентов и проявляются в наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. Ориентируются на свои интересы, стремятся навязать предпочтительное для себя решение, открыто борется за реализацию своих интересов.

Напряженность в межличностных отношениях у 72% испытуемых, что проявляется в излишней сосредоточенности, поглощенности мыслями об отношениях, повышенной озабоченностью ими, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт.

Агрессивность, как индикатор дисгармоничных межличностных отношений (экспериментальная группа 68%, контрольная группа 72%) проявляется в тенденции подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Наблюдается стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Склонность управлять собеседниками и проявлять беспричинную злость по отношению к ним.

Высокие баллы по шкале «отчужденность» наблюдаются у 28% опрошенных. Данная особенность проявляется в стремлении дистанцироваться от других людей, в отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Общение не вызывает чувства комфорта. Человек осторожен в установлении близких контактов и в выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные связи.

Таким образом, можно отметить наличие дисгармонии в межличностных отношениях у опрошенных студентов. Данная особенность проявляется в отсутствии единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладании удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Результаты изучения типа межличностного общения представлены на рисунке 2.4.

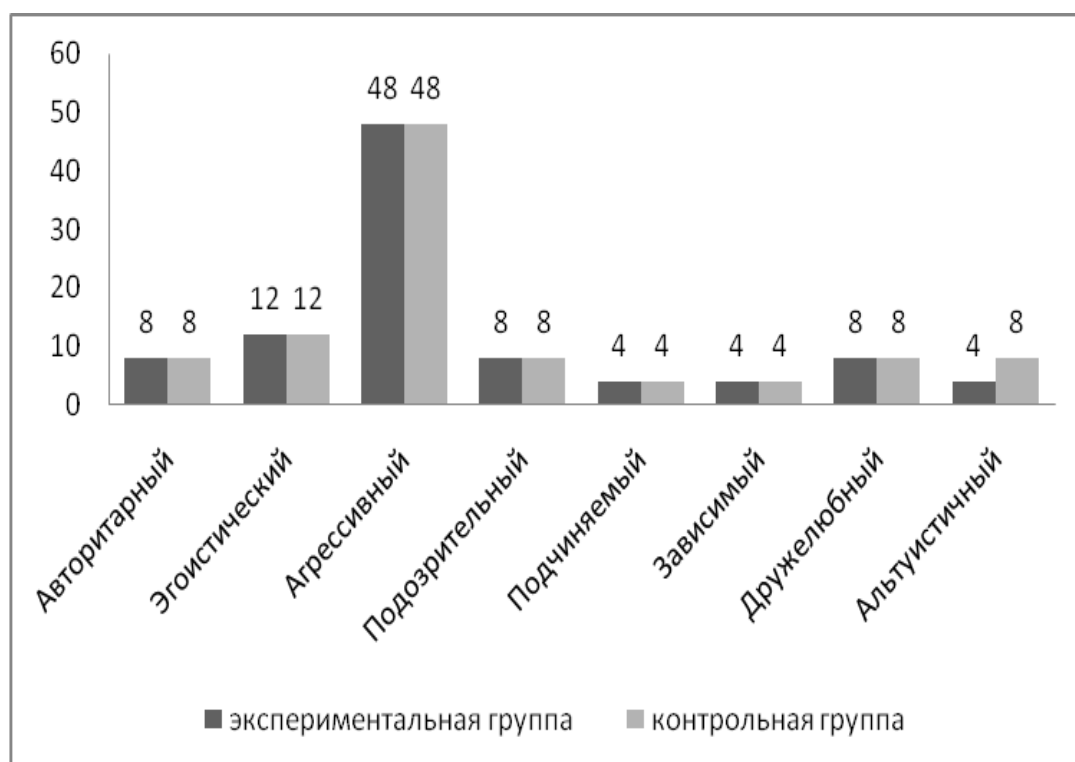


Рис. 2.4. Распределение выборки студентов по типу межличностного общения (%)

Нами были выявлены следующие закономерности: агрессивный тип межличностного взаимодействия отмечен у 48% студентов, который проявляется в требовательности, прямолинейности, откровенности, строгости и резкости в оценке других. Такие студенты непримиримые, склонные во всем обвинять окружающих, насмешливые, ироничные, раздражительные.

Эгоистичный тип отношения к окружающим встречается у 12%, что говорит о стремлении быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, такие люди обычно самовлюбленные, расчетливые, независимые, себялюбивые. Трудности перекалывают на окружающих, сами относятся к ним несколько отчужденно, хвастливые, самодовольные, заносчивые.

Подозрительный тип отношения к окружающим наблюдается у 8% опрошенных. Данная особенность говорит о критичности, необщительности и

возможных трудностях в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения. Такие люди замкнутые, скептические, разочарованные в окружающих, скрытные, свой негативизм проявляют в вербальной агрессии.

Показатели по шкале «Альтруистичный тип» межличностного общения поделись следующим образом: экспериментальная группа 4% студентов, контрольная группа 8%. Такие людей можно охарактеризовать так: гиперответственность, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

Результаты по авторитарному типу отношения к окружающим характерны для 8% студентов, что говорит о доминантном, энергичном, авторитетном типе отношения к окружающим, проявляющимся у лидеров, успешных в делах, любящим давать советы, требующим к себе уважения.

Высокие были по шкале «Зависимый тип» наблюдается у 8% студентов и проявляется в неуверенности в себе, навязчивых страхах, опасениях, тревоги по любому поводу, вследствие зависимости от других и от чужого мнения.

Дружелюбный тип отношения к окружающим выявлен у 8% испытуемых. Следовательно, можно отметить дружелюбие таких студентов, они любезны со всеми, ориентированы на принятие и социальное одобрение, стремятся удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремятся к целям микрогрупп, имеют развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильны.

Подчиняемый тип отношений наблюдается у 4% студентов и проявляется в застенчивости, кротости. Эти люди легко смущаются, склонны подчиняться более сильному. Студентам с доминирование данного типа характерна склонность к самоунижению, слабости, стремление уступать, всегда

ставить себя на последнее место и осуждать себя, приписывать себе вину, пассивность, стремление найти опору в ком-либо более сильном.

Статистически достоверных различий среди результатов двух групп, не наблюдается.

Таким образом, выявлено, что ведущие первые четыре (1,2,3,4) типа межличностных отношений (встречаются у 64% студентов) характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к конфликтным проявлениям, большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию. Что является значимой проблемой в установлении здоровых межличностных отношений.

Ведущие вторые четыре (5,6,7,8) типа межличностных отношений (встречаются у 36% студентов) характеризуются преобладанием конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам. Умеренные баллы говорят о благоприятной почве в установлении контактов, когда высокие (патологические баллы) напротив, показывают о негармоничных для самой личности моделях поведения и взаимодействия с другими людьми, что ведет, в свою очередь к нарушению установления межличностных отношений.

Исследование отношения студентов к своему социальному окружению с помощью проективной методики «Я и мое социальное окружение» С.Т. Посоховой осуществлялось следующим образом: испытуемым предлагалось изобразить свое окружение.

Для удобства проведения анализа рисунков были выделены отдельные характеристики, такие как: светлые (яркие) и темные (тусклые) цвета, размер изображения линии общения (малый, средний, большой), положение самого человека на листе бумаги (левая и правая половина листа, центр, вверх и низ листа) и общее впечатление о рисунке.

Основные линии общения, изображенные на рисунках испытуемых разделились следующим образом: семья изображена у 84% студентов,

одногоруппники и друзья по вузу у 72% студентов, друзья у 96% студентов, контакты в социальных сетях у 100% испытуемых.

Особенно примечателен тот факт, что некоторые студенты в качестве своего социального окружения изображали своих домашних животных и компьютерную и телевизионную технику, что говорит о нарушении восприятия и установления социальных контактов, и возможном избегании «живого» общения с людьми ввиду определенных причин.

Было отмечено, что семья у 48% студентов изображена «большим нависающим облаком, которое мешает» и темными цветами (коричневый, черный, серый, простой карандаш), что говорит о возможных внутрисемейных проблемах, требующих психологического вмешательства. Друзья по вузу у 42% изображены в светлых (ярких) цветах, занимающие центральное место в жизни испытуемых. Тогда как у 58% студентов, отметивших на рисунке друзей по вузу, изобразили линию общения в дальних верхних и нижних углах и исключительно темными цветами (коричневый, темно-серый и простой карандаш), что говорит о низкой эмоциональной связи с этой группой и возможной нехваткой общения с ней. Себя, как участника социального общения с окружающим миром, на рисунке изобразили все испытуемые, за исключением одного студента. С ним была проведена дополнительная беседа с целью выявления причин, по результатам которой, были сделаны пометки, и с помощью некоторых упражнений нашего психологического тренинга удалось устранить причины (низкая самооценка и недоверие к окружающим).

Результаты рисуночной методики «Я и мое социальное окружение» позволили определить, что основные группы взаимодействия с окружающим миром испытуемых является семья, друзья и друзья по вузу. Так же удалось выявить проблемные линии общения такие как «нависающая, мешающая» семья и друзья по вузу (предпочитаемые темные цвета, малый размер в дальних углах и вовсе отсутствие изображения данной линии, присутствующей у всех студентов).

По результатам беседы мы выяснили, что для студентов характерны сложности, как в установлении, так и в поддержании межличностных коммуникаций. Было отмечено, что студенты проявляют эмоциональную холодность в общении, импульсивность, не склонны проявлять толерантность, замечания в свой адрес расценивают как «посягательство» на их личность. В процессе беседы проявляют изменчивое настроение, повышенную раздражительность. Данные особенности проявляются в наличие дисгармонии в межличностных отношениях, что определяется как отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими.

Таким образом, для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке по отношению к окружающим, повышенной конфликтности и агрессивности. Это способствует нарушению межличностных отношений и появлению проблем в установлении социальных контактов, особенно важных для студенческого возраста, что, в свою очередь, требует своевременной и целенаправленной психологической работы по профилактике трудностей межличностного взаимодействия и повышению адаптационного потенциала с целью снижения склонности к суицидальному риску.

2.3. Оценка эффективности психокоррекционной программы, направленной на преодоление трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску

Нами была разработана психокоррекционная программа, целью которой являлось преодоление трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

В ходе нашего исследования на первом этапе выборка была разделена на 2 группы по 25 человек: экспериментальную и контрольную. С первой группой была проведена психокоррекционная работа.

Задачи программы:

1. Формирование позитивного самоотношения.
2. Закрепление положительного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.
3. Формирование навыков доверительного общения.
4. Развитие психологической наблюдательности в межличностных отношениях.
5. Формирование навыков вербального и невербального общения.
6. Развитие способности прогнозировать поведение собеседника.
7. Познание своих индивидуально-личностных особенностей в аспекте межличностных взаимоотношений.
8. Формирование рефлексивного компонента в общении.

В ходе исследования нами была осуществлена психокоррекционная работа со студентами с высоким уровнем склонности к суицидальному риску, состоящая из 10 занятий по 2 часа.

Основными принципами психокоррекционной работы являются следующие:

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.
3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные

стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

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

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

Основные этапы психопрофилактической программы:

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

2. Коррекционно-развивающий этап;

3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Ситуация обучения в вузе, уже является стрессовой и требует времени для адаптации, а у студентов с высоким уровнем суицидального риска эта ситуация является едва ли не экстремальной. Страх перед новым, незнакомым в процессе обучения, и ситуации неуспеха в установлении социальных контактов являются ведущими. Негативные переживания являются своего рода барьером, между студентами с высоким уровнем суицидального риска и обществом и может оставить непоправимый след в психике и будущем социальном взаимодействии.

Из этого следует, что вопрос психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем суицидального риска в условиях обучения в вузе играет важную роль в современном обществе.

Психокоррекционная программа предполагала гуманистическую позицию тренера и была направлена на осознание участниками себя,

ценностных ориентации, рост личности, утверждение потребности в самоактуализации.

Структура занятия:

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

Каждая встреча, кроме первой, начиналась с рефлексии, во время которой ведущий узнавал у участников их состояние, желание продолжить работу.

Во второй части рефлексии мы узнавали о выполнении домашнего задания: как справились, какие трудности возникали, какие чувства испытывали при выполнении задания на самопознание.

Затем участники переходили к обсуждению дневниковых записей, во время которого ведущий задавал вопросы, обращая внимание на те моменты, которые подводят группу к теме начавшегося занятия. Первая часть рефлексии продолжалась не более 10-15 минут. Вторая часть - в зависимости от сложности и значимости вопроса, который обсуждался, но, в целом, её длительность не превышала предел в 30-45 минут.

Затем ведущий объявлял тему и цели данной встречи и переходил к упражнениям.

В конце каждого занятия проводилась рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал в работе и т. д.). Так же, ведущий давал участникам задание на самопознание, которое направлено либо на закрепление полученных в прошедшей встрече знаний и умений, либо на подготовку к следующей встрече.

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 2.

По окончании психокоррекционной программы нами была проведена повторная диагностика двух групп, путём ретестирования. В ходе изучения эффективности психокоррекционной работы были проанализированы результаты сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп.

Результаты изучения суицидальной активности студентов представлены на рисунке 2.5.



Рис. 2.5. Распределение выборки студентов по уровню суицидальной активности после психокоррекционной программы(%)

По результатам итогового тестирования испытуемых экспериментальной и контрольных групп были обнаружены статистически значимые различия по шкалам «фрустрация» (экспериментальная группа 40% испытуемых и контрольная группа 72% студентов) (φ^* -эмп.=2,323, $p<0,01$), «агрессивность» (экспериментальная группа 20% испытуемых и контрольная группа 44% студентов) (φ^* -эмп.= 3,546, $p<0,01$).

Из этого следует, что результаты экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, полученные после коррекционного воздействия, выражены преимущественно в низком значении суицидального поведения.

Такие студенты более спокойно переносят время ожидания, чувствуют субъективное эмоциональное благополучие. В целом, студентам экспериментальной группы свойственно достижение поставленных ими целей. Помимо этого результаты, также, стремятся к снижению тревожности и ригидности.

Таким образом, студентам, которые успешно прошли профилактическую работу, свойственны активность, стремление к лидерству без применения силы, стабильный характер, предполагающий длительное сохранение умеренной психологической активности, вызывающего эмоциональный комфорт. У таких студентов не возникает затруднений в изменении определенной деятельности в условиях, которые объективно нуждаются в изменении.

Результаты исследования типа коммуникативной установки представлены на рисунке 2.6.

Как видно из данных рисунка 2.6., по результатам итогового тестирования испытуемых экспериментальной и контрольных групп были обнаружены статистически значимые различия по шкалам «завуалированная жестокость» (экспериментальная группа 40% испытуемых и контрольная группа 72 % студентов) (φ^* -эмп. = 2,323, $p < 0,01$) и «негативная коммуникативная установка» (экспериментальная группа 44% испытуемых и контрольная группа 68% студентов) (φ^* -эмп. = 1,725, $p < 0,01$).

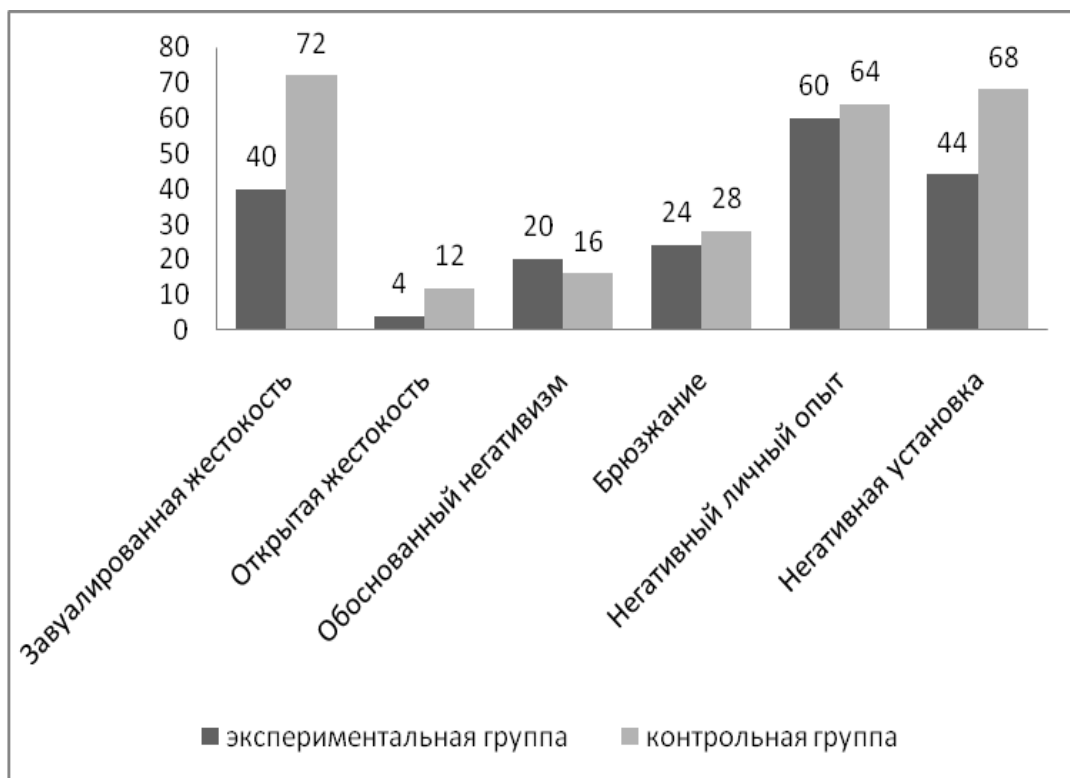


Рис. 2.6. Распределение выборки студентов по типу коммуникативной установки после психокоррекционной программы (%)

У респондентов экспериментальной группы снизились показатели негативной коммуникативной установки, что говорит об эффективности нашей психологической психокоррекции. Благодаря участию в тренинге, испытуемые экспериментальной группы научились принимать себя и окружающих, открыто высказывать свое мнение относительно ситуации общения. Студентами с высоким уровнем склонности к суицидальному риску были освоены основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, стратегия и тактика общения, способы реагирования в сложных ситуациях, навыки конфликтологической компетентности, умение добиваться результата.

Данные сравнения показателей, полученных у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску в экспериментальной и контрольной группах, представлены на рисунке 2.7.

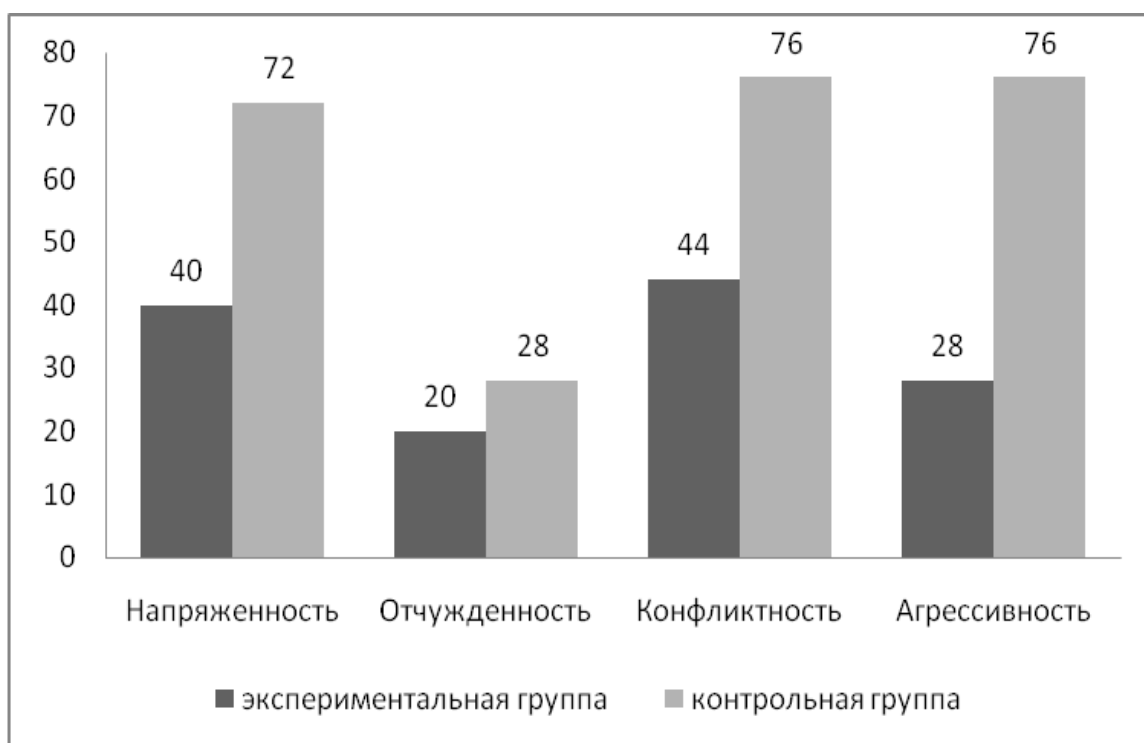


Рис. 2.7. Показатели дисгармоничности межличностных отношений в группе респондентов после психокоррекционной программы (%)

По результатам итогового тестирования испытуемых экспериментальной и контрольных групп были обнаружены статистически значимые различия по шкалам «напряженность» (экспериментальная группа 40% испытуемых и контрольная группа 72% студентов) ($\varphi^*_{-эмп.}=2,323$, $p<0,01$), «агрессивность» (экспериментальная группа 28% испытуемых и контрольная группа 76% студентов) ($\varphi^*_{-эмп.}= 3,546$, $p<0,01$), «конфликтность» (экспериментальная группа 44% испытуемых и контрольная группа 76%) ($\varphi^*_{-эмп.} = 2,358$, $p<0,01$).

Из этого следует, что результаты экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, полученные после коррекционного воздействия, выражены преимущественно в среднем уровне напряжённости отношений, что способствует поддержанию интенсивности межличностных отношений. Такие студенты чувствуют комфорт в отношениях, а также, субъективное эмоциональное благополучие. В целом, студентам экспериментальной группы свойственно ощущение удовлетворения тем, как складываются их отношения с другими людьми. Помимо этого результаты, также, стремятся к снижению отчуждённости, конфликтности и агрессии в отношениях.

Таким образом, студентам, которые успешно прошли профилактическую работу, свойственны достаточно гармоничные межличностные отношения, носящие стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия, вызывающего эмоциональный комфорт у партнёров по общению. Отношения таких испытуемых носят открытый, естественный характер.

Результаты изучения типа межличностных отношений после психокоррекционной программы представлены на рисунке 2.8.

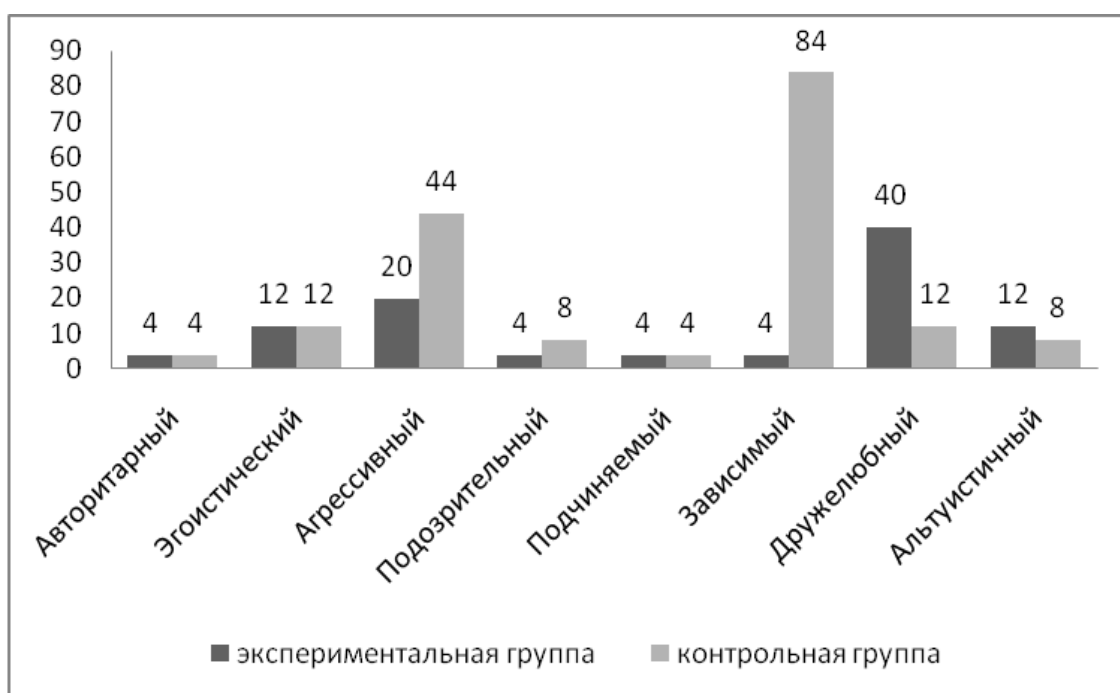


Рис.2.8. Распределение выборки студентов по типу межличностного общения после психокоррекционной программы (%)

Представленные на рисунке данные, указывают на то, что показатели по шкалам «агрессивный тип» у двух групп существенно различаются (экспериментальная группа 20% испытуемых и контрольная группа 44% студентов) (ϕ^* -эмп.=1,853, $p<0,01$) и «дружелюбный тип» (экспериментальная группа 40% испытуемых и контрольная группа 12% студентов) (ϕ^* -эмп.=2,341, $p<0,01$). Это объясняется направленностью нашей психокоррекционной работы, одной из целей которой были снижение показателей конфликтности и агрессивности у студентов экспериментальной группы. Прослеживается чёткая

тенденция снижения показателя доминирования и увеличения показателя дружелюбия, что свидетельствует о том, что психологическое воздействие оказало влияние на студентов экспериментальной группы. Такие респонденты способны к сотрудничеству, легко идут на компромиссы и стремятся в первую очередь понять собеседника, выслушав его точку зрения.

Следующим этапом анализа данных стал факторный анализ (вращение Varimax), который позволил изучить межличностное общение у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Изложим описание выделенных факторов. Рассмотрим содержание факторов, обозначенных в группе студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску (Таблица 2.1).

Таблица 2.1.

Результаты факторного анализа в экспериментальной группе

Фактор	Параметры	Факторная нагрузка
1	Завуалированная жестокость	0,86
	Открытая жестокость	0,67
	Обоснованный негативизм	0,63
	Негативная установка	0,54
	Брюзжание	0,50
	Отчужденность	-0,63
	Фрустрация	- 0,58
% дисперсии		21,78%
2	отчужденность	0,68
	напряженность	0,63
	конфликтность	0,61
	агрессивность	0,58
% дисперсии		19,60%
3	агрессивность	0,70
	подозрительность	0,62
	зависимость	0,62
	дружелюбность	- 0,50
	альтруизм	- 0,49
% дисперсии		12,2%

Как следует из таблицы 2.1., первый фактор «отчужденность как фактор суицидальной активности» задан параметрами коммуникативной установки (завуалированная жестокость (0,86), открытая жестокость (0,67), обоснованный

негативизм (0,63), негативная установка (0,54), брюзжание (0,50)), показателями «отчужденность» (-0,63), фрустрация (-0,58).

Обнаруженная особенность позволяет предположить, что отсутствие интереса к окружающим, стремление от них дистанцироваться связано с низкой контактностью, недостатком социальных навыков, ведет к повышению суицидальной активности, что в свою очередь способствует еще большей изоляции в ситуации межличностного общения.

Второй фактор включает параметры: отчужденность (0,68), напряженность (0,63), межличностная конфликтность (0,61), агрессивность (0,58). Данный фактор был назван *«нарушение социального функционирования»*.

По результатам анализа структурных компонентов данного фактора видно, что социальная активность связана с эмоциональным компонентом. Отсутствие у испытуемых актуального опыта положительных эмоций при взаимодействии с окружающими ведет к постепенному уходу от общения, сужению круга социальных контактов. Неумение распознавать реакции окружающих приводит снижению интереса к ним, препятствует адекватной реакции на их проявления, провоцируя ситуации неуспеха в межличностном взаимодействии и возникновение связанных с ними негативных переживаний.

В третий фактор входят компоненты: агрессивность (0,70), подозрительность (0,62), зависимость (0,62) дружелюбность (-0,50), альтруизм (-0,49). Данный фактор назван *«межличностная отстраненность»*.

Потребность создавать и сохранять удовлетворительные отношения с людьми, опираясь на контроль и силу, связана с проявление агрессии. Испытуемые в виду эмоциональных нарушений склонны воспринимать большинство ситуаций как угрожающие, что ведет к повышенной настороженности и замкнутости в общении. Испытуемые, переживающие собственную слабость, беспомощность и неблагополучие, не склонны осуждать за такие проявления окружающих.

Исследование отношения студентов к своему социальному окружению с помощью проективной методики «Я и мое социальное окружение»

осуществлялось следующим образом: испытуемым предлагалось изобразить свое окружение. Семья изображена у 58% студентов экспериментальной группы и 80% студентов контрольной группы, одноклассники и друзья по вузу, ситуация обучения в вузе у 90% студентов экспериментальной группы и 68% студентов контрольной группы, контакты в социальных сетях у 58% испытуемых экспериментальной группы и 98% испытуемых контрольной группы. Студенты экспериментальной группы стали чаще использовать яркие оттенки для изображения своего окружения, детализировать рисунки, наделять их эмоционально позитивными атрибутами.

Со студентами экспериментальной группы была проведена дополнительная беседа с целью выявления причин нарушения межличностных отношений. Мы выясняли:

1. Появились ли у вас друзья?
2. Что вы стали ценить в дружбе?
3. Какими качествами должен обладать друг?
4. Обладают ли они такими качествами и в какой степени?
5. Как вы относитесь к одиночеству?
6. Стремитесь ли вы принимать участие в совместных мероприятиях?
7. Испытываете ли вы трудности при необходимости выступление перед широкой аудиторией?
8. В чем видите причины трудностей установления межличностных отношений?

По результатам беседы мы выяснили, что произошла положительная динамика, студенты экспериментальной группы чаще стали проводить время в группе сверстников, стремятся к межличностным коммуникациям. У испытуемых ярко выражена потребность быть позитивно оцененными, появилась уверенность в своих действиях, они стали более дружелюбными в процессе общения, проявляют заинтересованность в собеседнике. Отмечают появление новых знакомых, склонны видеть причины трудностей в своих

особенностях, что указывает на формирование рефлексивного компонента в общении.

Психокоррекционная работа по преодолению трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску способствует устранению психологических проблем в установлении социальных контактов. Эффективность психокоррекционной программы представлена в следующих показателях: повышение согласия с другими людьми, усиление позитивных эмоциональных связей, преобладание сближающих (общность с людьми, дружелюбие, добросердечность, уверенность в собственной правоте, собственная достаточная значимость, признательность, уважение к людям, любовь) чувств над удаляемыми (одиночество, неприязнь, злоба, зависть, вина, стыд, обида, презрение, ненависть).

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке по отношению к окружающим, повышенной конфликтности и агрессивности. Использование психокоррекционной программы, направленной на формирование навыков межличностного взаимодействия, устранение психологических проблем в установлении социальных контактов, повышение эмоциональной устойчивости в межличностных отношениях, способствует устранению психологических проблем в установлении социальных контактов.

Заключение

В процессе нашего исследования удалось реализовать поставленные задачи. По результатам теоретического анализа определили особенности межличностного общения в студенческом возрасте. Изучение межличностного общения в юношеском возрасте, позволило отметить то, что сфера общения в этом возрастном периоде имеет большое значение для развития личности, что выражено в высокой значимости для юношей и девушек именно качественных характеристик процесса коммуникации.

Нарушение межличностного общения, можно квалифицировать как кризис доверия, который и выступает важнейшей причиной дезадаптации студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Изучение источников на тему трудностей межличностного общения, позволило выделить следующее: под трудностями мы подразумеваем разнообразные и довольно устойчивые трудности в общении, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся аутистичность, острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности. Большинство из них вызывает в субъекте общения постоянные отрицательные эмоции, боязнь новых контактов, неуверенность и настороженность, внутриличностную напряженность во многих ситуациях общения. Трудности могут возникать вследствие неумения раскрыться, поверхностности контакта, отсутствия потребности в общении.

По результатам эмпирического изучения межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску были выделены следующие трудности: конфликтность, агрессивное поведение; недоверие окружающим, склонность к самоупрекам и недооценке своих возможностей; низкая контактность; преобладание удаляющих чувств над сближающими чувствами.

В ходе анализа результатов исследования, было установлено, что у большинства студентов были выявлены особенности межличностного общения, проявляющиеся в наличие дисгармонии в межличностных отношениях, что определяется как отсутствие единства, согласия с другими людьми. Это способствует нарушению межличностных отношений и появлению проблем в установлении социальных контактов, особенно важных для студенческого возраста. Это, в свою очередь, требует своевременной и целенаправленной психологической работы по психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску.

Анализ эффективности разработанной и апробированной нами психокоррекционной программы позволил отметить значимые изменения показателей межличностного общения в сторону снижения дисгармонии. Благодаря участию в психокоррекционной программе испытуемые экспериментальной группы научились принимать себя и окружающих, открыто высказывать свое мнение в ситуации общения. Студентами были освоены основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, конструктивные стратегии и техники общения, способы реагирования в сложных событиях. Психокоррекционная программа способствовала формированию устойчивости в конфликтных ситуациях, умения добиваться позитивного результата.

По данным исследования были сформулированы выводы:

1. Исследование трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску является важным для предотвращения социально-психологической дезадаптации, формирования нарушений поведения.

2. Для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерно наличие трудностей межличностных отношений, проявляющихся в низкой контактности, коммуникативной совместимости, выраженности агрессивного типа межличностного общения. Студенты с низким уровнем

социальной компетентности реже в общении склонны к проявлению сотрудничества, дружелюбия и отзывчивости.

3. Дисгармоничность в межличностных отношениях у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску проявляется в напряженности. Лицам с напряжённостью свойственна сосредоточенность, озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и эмоциональный дискомфорт.

4. Опираясь на результаты исследования, нами была разработана программа психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску. Психокоррекционная работа позволила снизить показатели негативной установки у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску экспериментальной группы, которая проявляется в том, что студенты стали реже испытывать чувство беспокойства и внутреннее напряжение при общении.

5. Испытуемые экспериментальной группы научились принимать себя и окружающих, открыто высказывать свое мнение в ситуации взаимодействия.

Таким образом, по результатам исследования гипотезы подтвердились: для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке по отношению к окружающим, повышенной конфликтности и агрессивности. Использование психокоррекционной программы, направленной на формирование навыков межличностного взаимодействия, устранение психологических проблем в установлении социальных контактов, повышение эмоциональной устойчивости в межличностных отношениях, способствует устранению психологических проблем в установлении социальных контактов.

Список литературы

1. Аболина, Н.С. Формирование коммуникативной компетенции в процессе профессионального обучения / Н.С. Аболина, О.Б. Акимова // Образование и наука. – 2017. - №6. – С. 138-157.
2. Амбрумова, А.Г. Возрастные аспекты суицидального поведения / А.Г. Амбрумова // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. Сборник научных трудов.- М.: Просвещение, 1989.-145 с.
3. Амбрумова, А.Г. О ситуационных реакциях у подростков в суицидологической практике / А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 1985. – № 10. – С. 1557-1560.
4. Амбрумова, А.Г. Социально – психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида / А.Г. Амбрумова // Вопросы психологии. - 1981.- №4.- С. 91-100.
5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
6. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин.- СПб.: Речь, 2007. - 270 с.
7. Береснева, А.Г. Профилактика конфликтности подростков в подростковом досуговом клубе / А.Г. Береснева // Наука, техника и образование / Наука, технология, образование. - 2017. - № 2 (2). – С. 13-20.
8. Бодалев, А.А. Психологические трудности общения и их преодоление / А.А. Бодалев, Г.А. Ковалев // М.: Педагогика, 1992. - С.65-70.
9. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – 2-е изд. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
10. Брудный, А.А. Понимание и общение / А.А. Брудный.- М.: Знание, 2010.- 64 с.

11. Васильев, В.В. Суицидальное поведение женщин / В.В. Васильев // Суицидология. – 2017. – № 1. – С. 18-27.
12. Войцех, В.Ф. Клиническая суицидология / В.Ф. Войцех. – М.: Миклош, 2016. – 257 с.
13. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2013. – 1134 с.
14. Духновский, С.В., Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум / С.В. Духновский. - СПб.: Речь, 2009.-141 с.
15. Залюбовская, Е.В. Преодоление коммуникативных барьеров в условиях совместной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Залюбовская. - М., 1984. –31 с.
16. Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. - М.: Педагогика, 2013. - 208 с.
17. Зимбардо, Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. - СПб., Питер, 2001. - 448 с.
18. Злобина, Е.Г. Общение как фактор развития личности / Е.Г. Злобина; Ред. Л.В. Сохань. – Киев, Наукова думка, 2012. – 116 с.
19. Злова, Т.П. Социально-психологические особенности незавершенных суицидов у детей и подростков / Т.П. Злова, А.Н. Ишимбаева, В.В. Ахметолова // Суицидология. – 2017. – № 2. – С. 26-28.
20. Знаков, В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы / В.В. Знаков. – М., «Институт психологии РАН», 2005. – 448 с.
21. Зотов, П.Б. Клинические формы и динамика суицидального поведения / П.Б. Зотов, С.М. Уманский // Суицидология. – 2017. – № 1. – С. 3-7.
22. Иванова, И.П. Профилактика суицидального поведения подростков / И.П. Иванова, Т.Ю. Иванова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - №11(1).- С.126-129.
23. Ильин, Г.Л. Некоторые проблемы психологии общения / Г.Л. Ильин // Вопросы психологии. - 2009. - № 5.– 113-124 с.

24. Ильиных, И.Н. Мониторинг депрессивного состояния студентов «Группы риска» как способ профилактики суицидального поведения / И.Н. Ильиных // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2017. - №24(1).- С.63-68.
25. Каган, М.С. Мир общения / М.С. Каган. – М.: Просвещение, 2008. – 319 с.
26. Каган, М.С. Общение как ценность и творчество / М.С. Каган, А.М. Эткинд // Вопросы психологии. - 2008. - №4 – С.8. 3-89
27. Камзина, О. А. Инновации в образовании как условие формирования профессиональных качеств выпускника психологического факультета / О.А. Камзина // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона: сборник научных трудов международной научно-методической конференции. – Самара: Самарский университет. - 2014. - С. 76 – 79.
28. Каневский, В.И. Психологические корреляты у молодых людей с суицидальными мыслями / В.И. Каневский // Суицидология. - 2017. - №2 (19) - С.58-63.
29. Кидинов, А.В. Психологические аспекты влияния активной жизненной позиции студентов на формирование их межличностных отношений / А.В. Кидинов // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2016. - № 1 (81). – С. 162-168.
30. Киселева, Е.Ю. Психологические характеристики затрудненного общения / Е.Ю. Киселева. // Вестник Омского университета. – 2012. - №1. – С. 131 – 136.
31. Князев, В.Н. Психологические особенности понимания личности значимого другого как субъекта общения: автореф. канд. дис. д-ра психол. наук / В.Н. Князев. – М., 2009. – 42 с.
32. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. - М., Просвещение, 2009. - 256с.
33. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. - СПб.: Питер, 2007. – 284 с.

34. Константинов, В.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов / В.В. Константинов, И.А. Красильщиков. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – №4. - Т. 11.- С. 932-937.
35. Кривулин, Е.Н. Социально-психологические характеристики лиц молодого возраста, находящихся в условиях социальной изоляции с наркологической патологией и аутоагрессивным поведением / Е.Н. Кривулин, А.С. Бецков, Е.В. Охтярки. // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – № 5. – С. 53-55.
36. Кузнецов, П.В. Адаптация как функция развития личности / П.В. Кузнецов. – Саратов: Знание, 2011. – 249 с.
37. Куница, В.Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного неформального общения / В.Н. Куница.- СПб.: Питер, 2005. – 320 с.
38. Куница, В.Н., Межличностное общение. Учебник для вузов / В.Н. Куница, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб., Питер, 2001. – 544 с.
39. Лабунская, В. А. Психология затрудненного общения / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. –М.: ИЦ «Академия», 2001. – 287 с.
40. Лабунская, В. А. Типы структур психологических трудностей общения / В.А. Лабунская // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция. - Ростов н/Д: Феникс, 1990. - С. 10–15.
41. Маликова, Т.В. Исследование суицидального поведения подростков / Т.В. Маликова, А.С. Яурова // Педиатр. - 2012. - №4.- С.54-57.
42. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу. // Психология личности: хрестоматия. – СПб.: Речь, 2001. -364 с.
43. Мелибрда, Е.Я - Ты - Мы: Психологические возможности улучшения общения / Е. Мелибрда // пер. с польского Новиковой Е.Н.; Вступ. ст. и общ. Ред. Бодалева А.А., Добровича А.Б. - М., Прогресс, 2006. – С.24-32.
44. Милославова, Н.А. Адаптация как социально-психологическое явление / Н.А. Милославова // Социальная психология и философия. - 2013. – С. 68-73.

45. Морев, М.В. Динамика суицидальной смертности населения России: региональный аспект / М.В. Морев, Ю.Е., Шматова, Е.Б. Любов // Суицидология. – 2017. – Том 5, № 1. – С. 3-11.
46. Мышкина, М.С. Содержательные особенности мотивационно-смысловой интенции личности современных студентов / М.С. Мышкина // Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2015.- №8. - С.103 – 112.
47. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2011. – 400 с.
48. Парыгин, Б.Д. Социальная психология: проблемы методологии, истории и теории / Б.Д. Парыгин. - СПб.: ИГУП, 2009. - 592 с.
49. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбУ. - 2016. - №3. - Серия 6. – С. 74-79.
50. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2015. – 656 с.
51. Ромм, М.В. Адаптация личности в социуме / М.В. Ромм. - Новосибирск: Наука, 2002. – 210 с.
52. Рудзинская, Т.Ф. Мотивационный аспект суицидального поведения / Т.Ф. Рудзинская, А.А. Шаров // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. - Новосибирск, 2017. - С.143-145.
53. Свиридов, Н.А. Социальная адаптация личности в коллективе / Н.А. Свиридов // Социологические исследования. - 2009. - №3. - С. 44-51.
54. Симанова, И. Н. Мониторинг астенических психоэмоциональных состояний студентов первокурсников как способ профилактики суицидального поведения / И.Н. Симанова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016.- №27.- С.29-34.

55. Тарас, А.Е. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / А.Е. Тарас, К.В. Сельченко // Научно-популярное издание. М.: Харвест, 2010. - 480 с.
56. Тарасенко, М.Л. Трудности межличностного общения студентов с разным уровнем социального интеллекта: дис. ... канд. психол. наук / М.Л. Тарасенко. – Сургут., 2009. – 154 с.
57. Ушакова, Е.С. Суицидальный риск: социологический анализ диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е.С. Ушакова. - Социологический институт. Санкт-Петербург, 2010
58. Фалей, М.В. Взаимосвязь адаптации и межличностного отношения у студентов первокурсников высшего профессионального учреждения / М.В. Фалей, Н.В. Мишина // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. - 2015. № 7-10. С. 159-163.
59. Федяева, А.Ф. Социально-психологическая архитектура совершенствования межличностных отношений студентов в современных вузах социального профиля диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А.Ф. Федяева // Российский государственный социальный университет. Москва, - 2011. - №1. – С. 7-15.
60. Халилова, З.Л. Суицидальное поведение у студентов / З.Л. Халилова, А.Б. Макулова, М.А. Колесник // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 13. – С. 806-817.
61. Чистопольская, К.А. Медико-психологические и социально-психологические концепции суицидального поведения / К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов, Л.Г. Магурдумова // Суицидология.- 2015. - №3 (12). - С.26-36.
62. Щербаков, С.В. Комплементарность межличностных отношений и социальный интеллект студентов / С.В. Щербаков // Российский гуманитарный журнал. - 2013. - Т.2.- № 5. - С. 459-481.

63. Яминова, С.А. Формирование толерантности в межличностных отношениях студентов высшего учебного заведения / С.А. Яминова // Современное вузовское образование: теория, методология, практика. Материалы Международной учебно-методической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет. - 2013. -С. 99-100.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Психодиагностические методики

Методика диагностики типа межличностного общения Т. Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Инструкция Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте ее знаком «плюс» или напишите напротив нее «да». Если не соответствует – ничего не пишите.

Одновременно или последовательно можно оценить предложенные характеристики с точки зрения "Я- в идеале" (каким хотите быть), а также того, как подходят эти характеристики какому-либо интересующему вас человеку - "мой партнер". Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем

5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других

57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный

109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый, подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый
117. Почти никогда никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится сыскать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен
124. Любит всех
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

Ключ

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального "ключа" к опроснику.

Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.

Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.

Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.

Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.

Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.

Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.

Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.

Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль. Чем меньше у тестируемого разница между "Я актуальным" и "Я идеальным" - тем более реалистичные цели он ставит перед собой, принимает себя таким какой он есть, а следовательно находится в бодром, работоспособном состоянии. Чем больше разница между "Я актуальным" и "Я идеальным" - тем менее человек доволен собой и ему проблематично будет достигнуть намеченных целей в саморазвитии. Совпадение "Я актуального" и "Я идеального", что встречается не часто, говорит об остановке саморазвития.

Максимальная оценка уровня - 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла - низкая;

5-8 баллов - умеренная (адаптивное поведение);

9-12 баллов - высокая (экстремальное поведение);

13-16 баллов - экстремальная (до патологии).

По следующим формулам рассчитываются показатели по двум основным факторам: "доминирование" и "дружелюбие".

Доминирование равно $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Дружелюбие = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

Определите, какой показатель преобладает у вас.

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения диаграмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейных консультаций, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Анализ личностного профиля

Типы отношений к окружающим по результатам каждого из восьми блоков:

I. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистический

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

«Диагностика типа коммуникативной установки» В. Бойко

ИНСТРУКЦИЯ Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Будьте внимательны и искренни.

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
7. Большинство людей лишено чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Подростки в большинстве своем сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
16. Я очень доверчивый человек.
17. Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.
18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
20. Воспитанность в моем окружении — редкое качество.
21. Практически я всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
22. Большинство людей пойдет на безнравственные поступки ради личных интересов.

23. Люди, как правило, безынициативны в работе.
24. Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому.
25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Обработка и интерпретация результатов

Признаки негативной установки

1. Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют следующие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 — да (3), 6 — да (3), 11 — да (7), 16 — нет (3), 21 — нет (4).

Максимально можно набрать 20 баллов. Чем больше баллов, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

2. Открытая жестокость в отношениях к людям. Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости следует судить по таким вопросам из опросника: 2 — да (9), 7 — да (8), 12 — да (10), 17 — да (10), 22-да (8).

3. Обоснованный негативизм в суждениях о людях. Таковой выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия.

Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 — да(1), 8 — да(1), 13 — нет(1), 18 — да (1), 23 — да (1). Максимальное число баллов — 5.

4. Брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из опросника: 4 — да (2), 9 — да(2), 14 — да(2), 19 — да(2), 24 — да(2). Максимальное количество баллов — 10.

5. Негативный личный опыт общения с окружающими. Данный компонент установки показывает, в какой мере вам везло в жизни на ближайший круг знакомых и партнеров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы: 5 — да (5), 10 — да (5), 15 — да (5), 20 — да (4), 25 — да (1). Максимальное количество баллов — 20.

Для просчета показателя негативной коммуникативной установки необходимо просчитать полученный суммарный балл.

Если балл выше общего среднего — 33, это свидетельствует о наличии выраженной негативной коммуникативной установки, которая по всей вероятности неблагоприятно сказывается на самочувствии партнеров.

Опросник "Субъективная оценка межличностных отношений" С.В. Духновский

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя семибалльную шкалу:

- 1 — полностью нет согласен,
- 2 — согласен в малой степени,
- 3 — согласен почти наполовину,
- 4 — согласен наполовину,
- 5 — согласен более чем наполовину,
- 6 — согласен почти полностью,
- 7 — согласен полностью.

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми.

2. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту.
3. Если я не одобряю поведение другого человека, то даю ему это почувствовать.
4. Бывает, я чувствую, что в отношениях что-то не так.
5. Я стараюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми.
6. Я всегда отстаиваю свою точку зрения.
7. Я часто бываю несогласен с людьми.
8. Отношения с другими людьми часто беспокоят меня.
9. Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной.
10. Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей.
11. Бывает, мне кажется, что отношения зашли в тупик.
12. Я не ищу близости с другими людьми.
13. Я чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели.
14. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
15. Меня устраивают формальные отношения с другими людьми.
16. Я не чувствую согласия в отношениях с людьми.
17. Я не могу удержаться от спора, если люди не соглашаются со мной.
18. Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми.
19. В отношениях с людьми у меня возникает чувство, что меня обманывают или могут обмануть.
20. Мне трудно идти на уступки другому человеку.
21. Иногда я чувствую грубость по отношению ко мне.
22. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями.
23. Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми.
24. У меня бывают разногласия с другими людьми.
25. Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга.
26. В отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга.
27. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко.
28. Я чувствую противостояние в отношениях с другими людьми.
29. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
30. У меня появляется желание прекратить отношения.
31. Я сомневаюсь в искренности других людей в отношениях со мной.
32. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с другими людьми.
33. Я бываю грубоват в отношениях с людьми.
34. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с людьми.
35. Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.
36. Я чувствую «недосказанность» в отношениях с людьми.
37. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с другими людьми.
38. У меня возникает чувство, что отношения могут прекратиться в любую минуту.
39. Я чувствую, что люди не понимают или не хотят понимать меня.
40. В отношениях с людьми у меня возникают вопросы: «почему так происходит?», «зачем все это?».

Ключи к опроснику

Шкалы опросника	Номера утверждений
Напряженность отношений (Н)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Отчужденность в отношениях (О)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфликтность в отношениях (К)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агрессия в отношениях (А)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Для удобства обработки целесообразно сделать четыре — по количеству шкал, листа для ответов и изготовить ключи-шаблоны, сделав прорези (окошечки) в ячейках таблицы,

соответствующих пунктам данной шкалы. В правой части таблицы в бланке для ответов перечислены названия шкал (Н — напряженность отношений, О — отчужденность в отношениях, К — конфликтность в отношениях, А — агрессивность в отношениях). Сырые шкальные баллы переводятся в стены. Итоговый балл представляет собой сумму стен по каждой шкале, которая затем переводится во вторичные стены. Для этого используется таблица перевода. Если предполагается только корреляционный анализ, то можно оперировать сырыми оценками.

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены) для мужской выборки

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	≤17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-59	60-65	≥66
О	≤18	19-24	25-30	31-36	37-42	43-48	49-54	55-60	61-66	≥67
К	≤15	16-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	≥56
А	≤16	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	≥57
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены) для женской выборки

Шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Н	≤16	17-22	23-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64	≥65
О	≤20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	≥61
К	≤13	14-18	19-23	24-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-53	≥54
А	≤14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	≥55
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Нормативная таблица для итогового балла опросника

Вторичные стены									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
≤10	11-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	≥35

Интерпретация итогового балла.

Высокие значения — говорят о наличии дис-гармонии в межличностных отношениях: отсутствие единства, согласия с другими» людьми, ослабление позитивных эмоциональных

связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Средние значения — свидетельствуют о достаточной гармонии в отношениях. Отношения носят стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия в паре (группе), вызывающее положительные чувства, эмоциональный комфорт у партнеров (или группе). Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Отношения носят открытый, естественный характер.

Низкие значения — возможно, чрезмерно выражены сближающие чувства, такие как единство, общность между людьми, дружелюбие, добросердечие, признательность, уважение, любовь, что также говорит о дисгармонии в отношениях. Низкие значения могут свидетельствовать и о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их), либо о неискренности в ответах.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛ

Напряженность межличностных отношений

Высокие значения по шкале означают излишнюю сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенную озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряженность в отношениях может сопровождаться чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. При крайне высоких значениях человек дистанцируется от других людей, может проявлять резкость и грубость по отношению к другим людям.

Средние значения — умеренно выраженная напряженность, необходимая для поддержания интенсивности отношений. Человек чувствует субъективное эмоциональное благополучие, комфорт в отношениях. Серьезные (неразрешимые) трудности и проблемы в отношениях отсутствуют либо успешно разрешаются. Человек удовлетворен тем, как складываются его отношения с другими людьми.

Низкие значения — можно сказать, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения; возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Низкие значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не обладающих достаточной глубиной и значимостью, отношения носят преимущественно поверхностный характер.

Отчужденность между субъектами отношений

Высокие значения — выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувство комфорта. Может иметь место проявление осторожности в установлении близких отношений и выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения. При крайних значениях возможно наличие переживания одиночества, изолированности, несмотря на то, что человек находится среди других людей.

Средние значения — предполагают, что человек чувствует себя хорошо среди людей, проявляет стремление устанавливать близкие чувственные, доверительные отношения с другими людьми. Человек чувствует, что его понимают или стараются понять. Наличие симпатии и притяжения к другому человеку (группе), принимаются во внимание их предубеждения и слабости. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности. Нет чувства одиночества и изолированности от других людей.

Низкие значения — возможно демонстрация зависимости, конформности с целью избежать одиночества и ненужности. Возможно, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Конфликтность в отношениях

Высокие значения указывают на наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. Чувство, что в отношениях каждый ориентируется на свои интересы, стремится навязать предпочтительное для себя решение, открыто борется за

реализацию своих интересов. Возможно наличие установки, что «жизнь — борьба против всех».

Средние значения характеризуют либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон.

Низкие значения — компромиссное поведение, несдержанность в излишней дружелюбности, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми — возможно, из страха быть отвергнутым.

Агрессия в отношениях

Высокие значения — тенденция (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Возможно проявление резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), косвенной агрессии.

Средние значения — в отношениях выражено стремление занять позицию «на равных». Людям свойственна тактичность и дружелюбие, сотрудничество, искренность и непосредственность в отношениях. Проявление ярости, неприязни и зависти, негативная критика и раздражение по отношению к людям отсутствует.

Низкие значения — демонстрация мягкосердечия, альтруизма, гиперсоциальности. Агрессивные намерения могут тщательно скрываться или контролироваться.

Проективная методика «Я и мое социальное окружение» С.Т. Посоховой

Методика позволяет дать качественную характеристику отношения испытуемого к своему социальному окружению. Изобразить основные линии общения (семья, друзья, школа, университет, работа и т.п.) и свое отношение к ним. При анализе рисунка основной упор делается на такие особенности как: количество изображений линий общения, расположение на листе, цвет и форма изображаемых.

Данная методика широко применяется для диагностики различных сфер самосознания. Для изучения рефлексивной активности мы используем модифицированный вариант рисуночной пробы. Методика направлена на изучение таких рефлексивных аспектов как эмоциональная включенность в рефлексирование в процессе взаимодействия с собственным Я; фокусирование сознания на собственном Я. Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке, количество нарисованных образов предметов в рисунке.

Опросник суицидального поведения (М.В. Горская)

Бланк опросника

1. Я часто не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безвыходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне тяжело изменять свои привычки.
5. Я часто краснею из-за пустяков.
6. Неприятности меня часто огорчают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Мне тяжело переключиться с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При больших неприятностях я беру вину на себя.
11. Меня легко раздражить.
12. Я очень осторожный по отношению к изменениям в моей жизни.
13. Я легко впадаю в отчаяние.
14. Несчастья и неудачи ни чему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечание другим.

16. В споре меня тяжело убедить.
17. Меня волнуют даже мнимые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы потому, что считаю ее напрасной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружения
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, которых следовало бы избегать.
21. Меня пугают трудности, с которыми я буду встречаться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя незащищенным.
23. В каком-нибудь деле я не удовлетворяюсь малым, а хочу достичь максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто обращаю внимание на свои недостатки.
26. Иногда у меня бывает подавленное настроение.
27. Мне тяжело сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно волнуюсь, если в моей жизни неожиданно что-то изменяется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Мне больше нравится руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня волнует состояние моего здоровья.
34. В тяжелую минуту я иногда веду себя как ребенок.
35. У меня резкая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я тяжело переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня огорчают даже незначительные нарушения моих планов.

Обработка результатов:

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

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

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

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

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

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

0-7 баллов - низкий уровень тревожности;

8-11 баллов - средний уровень тревожности;

12-16 баллов - высокий уровень тревожности;

17 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

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

0-7 баллов - низкий уровень фрустрации;

8-9 баллов - средний уровень фрустрации;

10-15 баллов - высокий уровень фрустрации;

16 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

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

0-10 баллов - низкий уровень агрессивности;

11-12 баллов - средний уровень агрессивности;

13-16 баллов - высокий уровень агрессивности;

17 и больше - очень высокий уровень агрессивности.

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

Для лиц с суицидальным поведением - 13 баллов и выше.

0-10 баллов - низкий уровень ригидности;

11-12 баллов - средний уровень ригидности;

13-16 баллов - высокий уровень ригидности;

17 баллов и выше - очень высокий уровень ригидности.

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

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

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

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

Программа
Психокоррекция трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем суицидального риска «Мир общения»

Цель: психокоррекция трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем суицидального риска.

Задачи программы профилактики:

1. Формирование позитивного самоотношения.
2. Закрепление положительного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.
3. Формирование навыков доверительного общения.
4. Развитие психологической наблюдательности в межличностных отношениях.
5. Формирование навыков вербального и невербального общения.
6. Развитие способности прогнозировать поведение собеседника.
7. Познание своих индивидуально-личностных особенностей в аспекте межличностных взаимоотношений.
8. Формирование рефлексивного компонента в общении.

Обоснование необходимости программы психокоррекции

Ситуация поступления в новый вуз, уже является стрессовой и требует времени для адаптации. Страх перед новым обществом и ситуация неуспеха в установлении социальных контактов являются ведущими. Негативные переживания являются своего рода барьером, между студентом и обществом и могут оставить непоправимый след в психике и будущем социальном взаимодействии.

В последнее время выявляется тенденция к росту юношеской агрессии, аутоагрессии и различных форм аддикций. По данным ВОЗ среди случаев нанесения себе травм, включая самоубийство, около 20% случаев приходится на подростковый и юношеский. Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года.

Суицид рассматривается как форма поведенческой и психической активности, целью которой выступает добровольное, преднамеренное лишение себя жизни; совершается в состоянии сильного эмоционального расстройства либо под влиянием психического заболевания. Факторами риска суицидальной активности выступают: наличие психотравмирующей ситуации; личностные особенности потенциального суицидента.

По абсолютному количеству подростковых и юношеских самоубийств Россия занимает одно из первых мест.

Адаптация в узком, социально-психологическом, значении рассматривается как взаимоотношения личности с малой группой, чаще всего – производственной или студенческой. То есть, с точки зрения психологии, процесс адаптации понимается как процесс вхождения личности в малую группу, усвоение ею сложившихся норм, отношений, занятие определенного места в структуре отношений между ее членами. Нарушения межличностного взаимодействия могут являться, с одной стороны, источником внутреннего эмоционального напряжения, с другой стороны, невозможность рассказать о своих проблемах в ситуации стресса может провоцировать юношей на отчаянные шаги.

Ситуация поступления в вуз, уже является стрессовой и требует времени для адаптации, а у студента эта ситуация является едва ли не экстремальной. Страх перед новым обществом, незнакомым в социокультурном плане, и страх неуспеха в установлении социальных контактов являются ведущими. Переживание страха является своего рода барьером, между студентом и обществом и может оставить непоправимый след в психике и будущем социальном взаимодействии.

Из этого следует, что вопрос психокоррекции трудностей межличностного общения у студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску в условиях обучения в вузе играет важную роль в современном обществе.

По результатам проведенного нами исследования было выявлено, что для студентов с высоким уровнем склонности к суицидальному риску характерны особенности межличностного общения, проявляющиеся в низкой контактности, негативной коммуникативной установке, повышенной конфликтности и агрессивности была подтверждена. Данные особенности проявляются в наличие дисгармонии в межличностных отношениях, что определяется как отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими. Это способствует нарушению межличностных отношений и появлению проблем в установлении социальных контактов, особенно важных для студенческого возраста, что, в свою очередь, требует своевременной и целенаправленной психологической работы по профилактике трудностей межличностного взаимодействия и повышению адаптационного потенциала.

В связи с вышеизложенным становится абсолютно ясно, что необходимо специальное обучение коммуникативным навыкам, нахождению способов познания себя, понимания других людей.

Наиболее эффективной формой обучения общению является социально-психологический тренинг (СПТ). СПТ существенно облегчает и ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и навыками эффективного социального поведения, способствует сформированной оптимизации коммуникативных возможностей человека, необходимых для организации полноценного продуктивного взаимодействия с другими людьми в практической деятельности и межличностных отношениях, создает возможности для более полного самопознания и самоопределения. Вместе с тем, есть все необходимые предпосылки для продуктивного использования тренинга для студентов: ярко выраженная потребность в самопознании, более зрелая рефлексия, содержательная самооценка, значимость обратной связи, высокая потребность в общении и трудности в этой сфере.

Состав группы:

В виду того, что общее количество экспериментальной группы составило 25 студентов и для улучшения показателей, было принято решение разделить группу на 2 части: Э1 – 13 человек, Э2 – 12 человек.

Программа психокоррекции проводилась при условии полной добровольности. Состав групп был подобран с учетом рекомендаций.

Рекомендации:

Группа обязательно должна быть разнополой, т. к. в однополых группах затруднена динамика развития групповых процессов, а также они отличаются спецификой анализа, исходя из половых особенностей.

Молодые люди, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств, сильных акцентуаций характера. В группе не должно быть более двух близко знакомых людей или одноклассников, ребят, имеющих с другими членами группы затяжные, скрытые конфликты.

В процессе отбора участников группы проводится диагностика с целью выявления индивидуально-психологических особенностей, мотивации участия в программе профилактики, определения противопоказаний, патологии. Диагностика также проводится в процессе работы группы и после ее окончания для определения состояния участников, оценки ожиданий, степени усталости, интереса, активности, результативности работы и т. д.

Основной метод диагностики — беседа. В ней используются вопросы типа: «Чтобы ты хотел получить в результате участия в тренинге?», «Какие проблемы для тебя сейчас наиболее значимы?», «С кем вместе тебе хотелось бы находиться в группе и с кем нет?» и т. п. Кроме того» используется ряд личностных методик.

Режим работы группы:

Программа состоит из десяти двухчасовых занятий, которые проводятся два раза в неделю. Таким образом, группа встречается в течение месяца.

Возможны и другие варианты режима работы группы, но занятия при этом должны проводиться не реже двух раз в неделю.

Логика построения программы:

Данная программа предполагает гуманистическую позицию тренера и направлена на осознание участниками себя, ценностных ориентации, рост личности, утверждение потребности в самоактуализации.

Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря «этому человек постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения. В процессе тренинга развиваются техники самопознания: анализ» обратная связь, рефлексия.

Стратегическую линию программы можно изобразить таким образом:

1. Получение новой информации о себе
2. Переосмысление представлений о своем образе Я
3. Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими
4. Закрепление позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.

1 занятие — «Мир во мне». Задача первого занятия — выяснить, как участник группы воспринимает себя, какие черты, стороны своей личности он оценивает как положительные, какие, считает недостатками, каким хочет стать и хочет ли изменяться, какие видит для этого средства, есть ли сложности в общении и как он их пытается преодолеть.

2 занятие — «Мир вокруг меня». Это занятие направлено на понимание того, как человек видит другого, какие качества личности другого для него наиболее значимы и как это соотносится с ценностью своих собственных качеств, т. е. насколько адекватно человек воспринимает других людей, возникающие вокруг ситуации и мир в целом.

3 занятие - «Я глазами мира». Здесь субъект узнает, как другие люди воспринимают его, что ценят в нем больше всего, что не принимают, отвергают. На этом занятии происходит сопоставление информации о себе «изнутри» и «извне», т. е. «встречаются» оценка и самооценка. Этот момент принципиально важен, т. к. данное сопоставление должно стать основой и отправной точкой для коррекции самооценки. Возможны два противоположных типа реагирования: один — человек принимает поступающую информацию, другой вне и отвергает ее. В этом случае консультанту необходимо акцентировать внимание на различиях и проанализировать действующие в данном случае механизмы психологической защиты.

4 и 5 занятия — «Встреча двух миров» Начиная с четвертого занятия, субъект включается в тесные активные взаимодействия с другим субъектом. Понятно, что и на первых занятиях такое взаимодействие осуществлялось, но в неявной, пассивной форме (односторонне, в виде обратной связи), теперь же мы ставим субъекта лицом к лицу с другим. При этом выявляются основные способы и приемы взаимодействия его с другими людьми, стратегия и тактика общения, способы реагирования в сложных ситуациях, конфликтоустойчивость, инициация общения, умение добиваться результата. На этой основе определяются наиболее адекватные и эффективные поведенческие реакции и, с другой стороны, формы поведения, от которых следовало бы избавиться, как нежелательные в виду их неэффективности.

При этом следует учитывать, что проектирование общения основывается на том уточненном образе «Я», который должен появиться у субъекта в результате первых трех занятий. Следовательно, ведущему на этом этапе целесообразно постоянно использовать результаты

предыдущих занятий и при анализе происходящего в группе постоянно возвращаться к их содержанию.

Таким образом, результатом первой половины тренинга должны стать: формирование более адекватной Я-концепции, осознание необходимости проектирования общения и активной работы по выработке специальных коммуникативных навыков.

Вторая часть программы направлена на отработку индивидуальных техник общения через обучение различным способам конструктивного общения, умение разрешать конфликты, избегать их и добиваться желаемого результата.

6 и 7 занятия — «Взаимодействие миров». Содержанием этих занятий является отработка умений психологически грамотно участвовать в дискуссии и других формах коллективного взаимодействия. На этих занятиях каждый член группы конструирует свой стиль общения, т. е. комплекс поведенческих реакций, характерных для различных видов группового общения.

8 занятие — «Встреча с самим собой». Занятие посвящено уточнению и закреплению наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях. Одновременно окончательно выявляются неэффективные способы реагирования каждого с целью избегания их применения в повседневной практике общения.

9 занятие — «Кто есть кто?». Здесь создаются психологические портреты каждого участника, что способствует формированию более адекватного представления о себе, одновременно идет отработка умений анализировать личностные особенности других.

10 занятие — «Заглянем в будущее». Смысл заключительного занятия — рефлексия, т. е. анализ и осознание каждым членом группы тех качественных изменений, которые произошли с ним в процессе тренинга, и выстраивание индивидуальных программ действия по применению и закреплению полученных коммуникативных знаний, умений и навыков в реальных жизненных ситуациях (повседневной практике). Вторая часть занятия посвящена проектированию будущего: прогноз своего будущего самим участником и получение обратной связи от остальных членов группы.

Организация встреч

Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнает у участников их состояние, желание продолжить работу. Можно узнать, хорошо ли участники отдохнули, что снилось и т. д. Во второй части рефлексии узнать о выполнении домашнего задания: как справились, какие трудности возникали, какие чувства испытывали при выполнении задания на самопознание. Затем участники переходят к обсуждению дневниковых записей, во время которого ведущий задает вопросы, обращает внимание на те моменты, которые подводят группу, к теме начавшегося занятия. Первая часть рефлексии не должна быть затянута во времени и продолжается не более 10—15 минут. Вторая часть—в зависимости от сложности и значимости вопроса, который обсуждается, но в пределах 30—45 минут.

Затем ведущий объявляет тему и цели данной встречи и переходит к основным процедурам. Почти во всех занятиях их предложено больше, чем реально можно выполнить. Это сделано с той целью, чтобы ведущий имел возможность строить занятие с учетом готовности группы к выполнению того или иного задания.

В описании встречи кроме основных процедур предлагается разминка, но описанные в ней игры могут проводиться в начале, середине или конце занятия с целью снятия усталости, напряжения или включения в работу. В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал в работе и т. д.). Затем проводится экспресс-диагностика состояния, участников, понимания ими происходящего и т.п.

В конце ведущий дает участникам задание на самопознание, которое направлено либо на закрепление полученных в прошедшей встрече знаний и умений, либо на подготовку к следующей встрече.

Встреча 1. МИР ВО МНЕ

Цели:

- создание условий для лучшего знакомства;
- определение особенностей личности каждого участника;
- создание климата психологической безопасности.

Ведущий предлагает членам группы сесть в круг лицом друг к другу и рассказывает о том, какую помощь им может оказать участие в тренинге.

Упражнение 1. ИГРА «ИМЯ»

Назначение:

- узнать и запомнить имена всех участников тренинга
- снять возможные затруднения при обращении друг к другу.

Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называя свое.

Упражнение 2. ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

Назначение:

- установление принципов работы в группе;
- создание чувства особенности общения в группе.

Предложить для свободного обсуждения правил работы в группе:

1. Активность, ответственность, каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т. к. помощь другому является способом познания себя.

2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группа в работе в течение всего времени, без перерывов.

3. Закрытость группы. Имеется в виду, что все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы. Все, что проговаривается членами группы вне круга, должно привноситься в круг.

4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют. Понятно, что в реальной жизни это не всегда получается, да в этом и нет необходимости. т. к. такая полная откровенность и искренность не является культурной нормой.

5. Правило «Стоп!». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать возможно реже, т. к. оно ограничивает человека в познании себя.

Упражнение 3. ЗНАКОМСТВО

Назначение:

- формирование первого впечатление друг о друге;
- определение особенностей общения каждого участника;
- создание климата психологической безопасности;
- формирования установки на взаимопонимание.

Вариант А Кто Я?

Раздать участникам по 10—15 карточек, на каждой из которых они должны написать по одному своему качеству (личностной особенности), а затем сами участники ранжируют карточки по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики себя у каждого из ребят преобладают — позитивные или негативные, что для каждого наиболее значимо в своей личности, насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах, хотел бы субъект избавиться от них или нет.

Вариант Б Интервью.

У каждого члена группы по очереди все желающие берут интервью. Задают вопросы такого характера: «Любишь ли ты стихи?», «Твой любимый цвет?», «Твое любимое изречение?», «Любишь ли ты видеть сны?», «Бели бы тебе предложили роль в фильме («Овод», «Три мушкетера» и т. д.), кого бы ты захотел сыграть? (артистические данные значения не имеют)», «Есть ли у тебя хобби?» «Любимое имя?» «Чего ты больше всего боишься?», «Что больше всего ценишь в людях?». Каждому следует задавать не более 5—7 вопросов. Можно проводить усложненный вариант интервьюирования. Участники игры задают вопросы «в ролях»: от имени директора школы, родителей интервьюируемого, старосты класса, марсиан, Красной Шапочки и т. д.

Вариант В Проективный рисунок

Каждый член группы на листе бумаги символически изображает себя реального и идеального (каким бы ему хотелось быть). Для рисования можно предоставить набор цветных карандашей, или фломастеров (в этом случае необходимо обратить внимание на преобладающие цвета). Обсуждая рисунок, сначала предоставьте слово другим членам группы для того, чтобы выяснить, как они видят этого человека, какое настроение он передает своим рисунком, чем отличается изображение «реального Я» от «идеального Я», что, по мнению группы, данный участник хочет изменить в себе, чего добиться. Затем слово предоставляется самому автору рисунка. Он рассказывает о себе (через рисунок) в свободной форме. По окончании рассказа группа задает вопросы на понимание, уточнение. В процедуре знакомства для активизации участников и стимуляции интереса друг к другу можно использовать следующие приемы:

- игра «Мнения» - после представления кого-либо из участников все остальные по очереди называют одно привлекательное, по их мнению, качество этого человека;
- игра «Метафоры» — характеризуя одного из участников остальные члены группы пытаются подобрать метафору (например, «колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломка» и т. п.);
- предложить участникам назвать те качества одного из членов группы, которые могут способствовать, и наоборот, мешать общению в группе

Можно использовать другие варианты знакомства, описанные в программе Ключевой Н.В. СПТ для педагогов (процедура 2).

Упражнение 4. РАЗМИНКА

Назначение:

- снятие напряжения/усталости;
- сплочение группы;
- создание доброжелательной атмосферы.

1. Игра «Молекулы» Все игроки — «атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в молекулы определенной ведущим величины (по 2,3,4.5 атомов). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению с заданной, величины должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры.

2. Игра "Заросли" Один из членов группы пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу остальными участниками — «густыми зарослями». Примечания для ведущего: Желательно, чтобы по время проведения игр звучала негромкая музыка, а ведущий сам участвовал в проводимых играх. Подвижные игры следует проводить в середине и в конце каждого занятия. В описании имеется необходимый набор таких игр. В начале занятия можно проводить игры на внимание, включение в работу (типа «Пишущая машинка», «Вопрос — ответ» — см. СПТ для педагогов, процедура 8). Подобные игры можно найти в литературе [12, 60].

Упражнение 5. РЕФЛЕКСИЯ "ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ"

Назначение:

- отработка навыка рефлексии.

Дать понятие рефлексии и объяснить участникам необходимость ее проведения в начале и конце каждой встречи.

Предположить каждому участнику высказать свое понимание происходящего в группе, и с группой, описать свои чувства, переживания, мысли, возникающие в процессе групповой работы.

Оценить по 10-балльной шкале степень усталости, интереса к происходящему, соответствия ожиданий от участия в тренинге реальности.

Задание на самопознание Назначение:

— отработка навыков анализа своего повеления, поведения окружающих людей, возникающих ситуаций;

— осознание своего психологического состояния.

Предложить ребятам начать дома вести дневник, в котором описывать все то, что с ними происходило в тренинге, свои чувства, мысли, анализировать причины возникновения тех или иных переживаний, реакций на происходящее а группе..

Задания:

а) Вспомните сегодняшнюю работу в группе и продолжите следующие фразы:

- Я понял...

- Меня удивило...

- Я почувствовал...

- Думаю...

- Сегодня меня раздражало, а...

- Мне очень понравилось... и т. п.;

б) напишите психологический автопортрет. Постарайтесь увидеть себя со стороны. Можно написать, какие личностные качества в вас наиболее яркие, что в первую очередь видят в вас окружающие, а что наиболее значимо для вас самих, что вы стараетесь скрыть от других и почему, от чего бы вам хотелось избавиться прежде всего и т. д. А можно описать, как строятся ваши взаимоотношения с родителями, учителями, сверстниками и с чем связано состояние этих взаимоотношений. Кем является для вас друг, почему он дружит именно с вами и т. д. А может быть, вы нарисуете извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек», отметите на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас, и попытаетесь написать, что мешает поставить метку немного выше;

в) принесите на следующее занятие свои любимые музыкальные записи.

1. Задание, связанное с написанием автопортрета необходимо после первой встречи для того, чтобы в дальнейшем сравнить видение себя самим участником и восприятие его окружающими, к также проследить изменения, происшедшие с ним в ходе тренинга. Девятая встреча посвящена написанию психологических портретов каждому члену группы, и по окончании тренинга каждый участник будет иметь свой психологический автопортрет и портрет, сделанный членами группы, что даст большую информацию для дополнительной аналитической работы после тренинга.

2. Написанное в дневнике с согласия автора может обсуждаться в группе.

3. Желательно, чтобы ведущий тоже вел дневниковые записи, в которых анализировались бы групповые процессы, состояние каждого участника, свои собственные наблюдения в процессе работы, прогнозировалось бы дальнейшее развитие группы для корректировки работы на следующих занятиях.

Встреча 2. МИР ВОКРУГ МЕНЯ

Цели:

- помочь участникам зафиксировать и на этой основе начать развивать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие и процессе общения;

- формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

Упражнение 1. РЕФЛЕКСИЯ

Назначение:

— отработки навыка рефлексии, самодиагностика состояния. Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния..

Упражнение 2. МИМИКА И ЖЕСТЫ

Назначение:

— развитие паралингвистических (внеязыковых) средств общения;

— выработка свободного раскованного стиля общения.

Вариант А

1. Каждый член группы только при помощи рук показывает два противоположных состояния, например гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость и т. д.

2. То же самое при помощи мимики (без жестов).

3. То же самое при помощи мимики и жестов.

Вариант Б

Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например «написать письмо», «переставить мебель в классе» и т. д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

Упражнение 3. ФРАЗЫ

Назначение:

— помочь участникам осознать степень своего умения определять состояние другого "Человека по невербальным компонентам;

— формирование этого умения.

Ведущий предлагает 2—3 участникам выйти за дверь и продумать, каким образом каждый из них может изобразить с помощью мимики, жестов, интонации состояние, в котором он находится в данный период жизни, произнося при этом только одну фразу: «Быть или не быть». (Фразу для произнесения могут придумать сами участники). Другой вариант: изобразить свое состояние» используя «тарбарский» язык. Затем каждый из них выполняет это задание перед всеми членами группы, а те пытаются как можно полнее, точнее определить это состояние в процессе общего обсуждения.

Упражнение 4. ДИАЛОГ РУКАМИ

Назначение:

— Определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Члены группы разбиваются на пары, закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение друг к другу только через прикосновение рук. В процессе обсуждения выясняется, как партнеры поняли друг друга, что оказалось трудно почувствовать, а что легко, почему.

Упражнение 5. МИР МУЗЫКИ

Назначение:

— обратить внимание участников на один из множества способов понимания другого человека.

Предложить ребятам отдохнуть под музыку» записи которой принес один из участников. При этом можно танцевать, просто разговаривать, ходить по комнате, т. е. делать то, что хочется. Затем начать разговор о том, какие еще, кроме вербального и невербального, существуют средства общения, с помощью которых мы можем приоткрыть внутренний мир другого человека (увлечения, любимые произведения литературы, искусства, музыкальные произведения и т. д.).

В разговоре вернуться к тем музыкальным произведениям, которые только что слышали. Обсудить, что они могут сказать о человеке, который их выбрал и принес для

общего прослушивания. Сравнить видение одного и того же человека и понимание любимой им музыки разными участниками. В заключение выслушать владельца этих записей.

Упражнение 6. ВИДЕНИЕ ДРУГИХ

Назначение:

- определение умения участников видеть, адекватно воспринимать других людей;
- возможная коррекция восприятия участниками других людей;
- формирование внимательного отношения друг к другу, к другим людям.

Вариант А

Называется один из участников. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания, позы с самого начала занятия доданного момента (или, например, за последние полчаса).

Вариант Б

Один из участников садится спиной к остальным. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих, детали костюма, прическу, обувь, принять его характерную позу, попытаться определить его состояние.

Упражнение 7. РАЗМИНКА

Назначение:

- развитие межличностного доверия;
- развитие чувствительности к невербальным средствам общения;
- снятие напряжения.

1. Игра «Мой сосед справа». Включить быструю, энергичную музыку, предложить ребятам встать в круг и потанцевать. По хлопку ведущего каждый должен имитировать то танцевальное движение, которое в момент сигнала выполнял сосед справа, затем танец продолжается и т. д. Игра заканчивается, когда каждому участнику «вернется» его собственное движение.

2. Игра «Былинка на ветру». Один из членов группы встает в центр круга и закрывает глаза. Все остальные стоят лицом внутрь круга, плотно прижавшись друг к другу, и, протянув руки ладонями вперед, начинают раскачивать стоящего в центре.

Назначение:

- развитие внимания к другим людям, понимания их;
- развитие чувствительности к языку невербального общения.

Участникам группы предлагается задание на дом.

1. Написать мини-сочинение «Каким я вижу каждого участника тренинга», используя метод ассоциаций. Например: «Я представляю Сергея огромным дубом, потому что он основательный, твердо стоит на своем», «Юля — это белочка. Она никому не причинит вреда, мягкая, теплая, труженица...» и т. п.

2. Вспомните, часто ли к вам обращаются незнакомые и знакомые люди? Если к вам редко обращаются с вопросами, просьбой разменять монету и т. д., то подумайте о выражении своего лица. Может быть, оно отпугивает. А ведь в таком случае с серьезными намерениями тем более подойти побоятся.

3. Поговорите с воображаемыми людьми перед зеркалом, зафиксируйте изменения в выражении лица, мимике, жестах. Опишите свои наблюдения в дневнике.

Встреча 3 Я ГЛАЗАМИ МИРА

Цели:

- предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь;
- коррекция восприятия других и себя.

Упражнение 1. АНАЛИЗ АССОЦИАЦИЙ

Назначение:

— дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

— сопоставить разное видение членами группы одного и того же человека;
— коррекция собственного восприятия других людей.

Собрать у членов группы дневники, предупредив, что имена авторов ассоциаций (см. предыдущее задание на дом, встреча 2) называться не будут. Предложить участникам в течение 1—2 минут внимательно посмотреть друг на друга. Затем попросить всех принять удобную позу, закрыть глаза и попытаться во время зачитывания ведущим ассоциаций представить того участника, о котором идет речь.

По окончании процедуры участники делятся своими впечатлениями. Ведущий может узнать, кого из участников было легко представить, кого сложно, и почему, какие ассоциации показались неожиданными.

Упражнение 2. ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ КРЕСЛО

Назначение:

- формирование более адекватной самооценки;
- самопознание участников;
- коррекция личностных недостатков;
- формирование умения слушать и давать обратную связь.

Вариант А

Отдельно от круга, но так, чтобы всем было хорошо видно, поставить два кресла, одно из них накрыть белым материалом, другое — чёрным. Предложить одному из участников занять белое кресло, все остальные члены группы по очереди садятся в черное кресло и говорят участнику, занявшему белое кресло, о его недостатках, мешающих, по их мнению, общению. Сидящий в белом кресле может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или на оправдание.

Вариант Б

Так же, как в варианте А, только один из членов группы занимает черное кресло, а все остальные участники, по очереди садясь на белое кресло, должны, характеризуя сидящего напротив, называть только его положительные качества.

Упражнение 3 МНЕНИЕ

Назначение:

- фиксация внимания участников на свои.: личностных особенностях;
- коррекция восприятия себя;
- развитие умений слушать и давать обратную связь;

Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, стоящим во внешнем, и встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру «как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т. д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного у участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5—10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Упражнение 4. РАЗМИНКА

Назначение:

- снятие напряжения, усталости;
- развитие чувства собственного тела.

1. Игра «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох» все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «Бум-м-м!» (изображая колокол). Частоту «ударов» регулирует один из участников.

2. Игра «Ходьба». Каждый-член группы сам придумывает, что ей будет изображать (например, «ходьба над пропастью» или «движение против толпы» и т.п.). Затем каждый демонстрирует имитируемое действие, а остальные пытаются отгадать, что данный участник изобразил.

Задание на самопознание

Назначение:

- отработка навыка рефлексии;
- развитие умения оказывать положительные знаки внимания;
- отработка умения слушать.

1. Попробуйте посмотреть на себя со стороны и попытайтесь подробно описать в дневнике и вскрыть причины своих чувств, мыслей, действий с начала встречи группы до конца. Особенно глубоко проанализируйте те моменты, когда вы были не согласны мнением группы, коша говорили или вели себя не до конца искренне.

2. Подумайте, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи, найдите способ поддержать его (добрые слова, цветы» стихи, письмо, рисунок и т. д.).

3. Отработайте свое умение слушать. Попробуйте начать это делать, разговаривая с младшими ребятами и с родителями. Задайте им вопрос и слушайте ответ, поставьте дополнительные вопросы — наводящие и уточняющие. Младших можно спросить о том, например, что они видели по телевизору, родителей — о каком-нибудь эпизоде их жизни. Старайтесь заинтересоваться их рассказами, понять их отношение к тому, о чем они говорят. Участвуя в беседе сверстников, поставьте перед собой цель не говорить, а слушать, задавая различные вопросы. Вопросы должны помочь вам правильно понять, о чем говорят товарищи, каково их отношение к рассказываемому.

Если вы разговариваете с одним из сверстников, то попытайтесь так построить беседу, чтобы он с удовольствием говорил о себе, о своих делах, видя вашу заинтересованность, которая проявляется и в вопросах, и в мимике, и в репликах.

Напишите в дневнике, какие трудности вы испытывали в ходе выполнения задания.

Встречи 4 и 5 ВСТРЕЧА ДВУХ МИРОВ

Цели:

— помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуации, умение регулировать процесс общения;

— формирование индивидуальных способов эффективного общения;

— отработка вербальных и невербальных средств общения.

Упражнение 1. СОЗВУЧИЕ

Назначение:

- развитие эмпатического понимания;
- подготовка к участию в ролевых играх.

Вариант А

Выходят два партнера. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться. И так три раза.

Вариант Б

Один партнер стоит в двух—трех метрах от второго, спиной к нему, так, что второй глядит ему в затылок. Задача второго партнера — глядя пристально на первого, дать мысленный приказ оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает, когда последует мысленный приказ. Задача первого — быть свободным и готовым всем существом почувствовать своего партнера.

Чтобы зрители знали, когда посылается приказ, второй партнер в этот момент шевелит пальцем.

Упражнение 2. РОЛЕВАЯ ИГРА

Назначение:

- выявление основных способов взаимодействия каждого члена группы с другими людьми, индивидуальных особенностей общения;
- формирование эффективных способов общения;
- совершенствование вербальных и невербальных компонентов общения.

Тема гика ситуаций для разыгрывания: на 4-м занятии — «преподаватель и студент», на 5-м занятии — «родители и взрослые дети». Ситуации . предлагаются самими участниками группы, в случае затруднений их предлагает ведущий.

Примеры ситуаций для разыгрывания:1. Тебя вызвали к директору школы за то, что ты сорвал урок.

2. Тебе необходимо отпроситься у учителя с классного часа.

3. Разговор с классным руководителем о том, что ты ходишь в школу с очень ярким макияжем.

4. Прогуливаясь вечером со знакомым парнем, ты встречаешь свою маму, которая начинает отчитывать тебя, как ребенка.

5. Разговор с отцом, который считает, что тебе надо поступать в медицинский институт, а тебя профессия врача не привлекает.

6. Ты возвращаешься домой на полчаса позже назначенного родителями времени. Мама пьет лекарства, папа встречает тебя у двери.

Перед игрой ее участники обсуждают детали сюжета. После игры обсуждение проигранной ситуации начинают с них. Ведущий стимулирует обсуждение следующими вопросами:

- Какие чувства ты испытывал при общении с партнером? Проанализируй причины их возникновения.

- Чего ты хотел добиться в этой ситуации и удалось ли это тебе?

- Попробуй описать, что представляет, с психологической точки зрения, личность твоего собеседника.

- Какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер? Чем он располагал к себе и чем отталкивал?

- Какие приемы для достижения поставленной цели использовал ты и какие твой партнер?

- Что говорил о своих чувствах партнер языком невербального общения?

После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы. Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы:

- Какие личные особенности участников проявились в игре?

- Какие способы и приемы взаимодействия они использовали?

- Было ли рассогласование между вербальными и невербальными средствами общения? Если да, попытайтесь вскрыть причины.

- Кто из участников достиг своей цели и что этому способствовало?

- А кому не удалось, и что этому помешало?

- В каких эго-состояниях находились участники и как это сказывалось на их взаимодействии?

После этого ведущий анализирует игру, ход рассуждения, особенно обращая внимание на нужные моменты, на барьеры общения, правила эффективной коммуникации, эго-состояния участников в игре. При этом он по мере необходимости в ходе занятий 4 и 5 предлагаемую информацию.

Упражнение 3. КАРТИНА

Назначение:

- определение умения участников регулировать процесс общения;

- отработка невербальных техник общения.

Участники разбиваются попарно. Каждой паре выдается лист бумаги и один карандаш. Держа карандаш вдвоем, без слов, за 5 минут они должны создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи.

После окончания процедуры ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Является ли эта картина действительно совместным произведением?
- Кто был инициатором создания именно этого сюжета?
- Кто являлся лидером, а кто подчиненным?
- Учитывались ли желания каждого участника.

- Понимали ли участники друг друга» процессе совместной работы, какие способы общения они использовали для этого?

Упражнение 4. БОЙ ОРАТОРОВ

Назначение:

- отработка умений слушать другого и убеждать в правоте своей точки зрения;
- формирование индивидуальных способов эффективного общения.

Участвуют два человека. Определяется тема (например, «Нужна ли в школе единая форма»). Первый участник произносит речь на эту тему. Второй должен сначала пересказать своими словами идеи предыдущего оратора, затем изложить 7 свои возражения и, если необходимо, задать вопросы своему противнику и т. д.

В ходе обсуждения ведущий обращает внимание:

- на используемые способы и приемы общения, то, к каким результатам они приводят;
- на умение слушать и убеждать;
- на чувства участников по поводу того или иного действие собеседников;
- на соответствие вербальных и невербальных компонентов общения и т. д.

Упражнение 5. ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Назначение:

- определение и отработка умений участников эффективно проектировать общение.

Каждый из членов группы по очереди задает ситуацию — например, вечер в соседней школе или празднование дня рождения с друзьями, когда родители не хотят уходить из дома и т. п. Затем все участники перечисляют возможные способы выхода из создавшейся ситуации, способы завязывания контактов, наиболее подходящие темы для разговоров.

Затем проводится краткий критический анализ предложений, отбираются наиболее удачные для той или иной ситуации.

Упражнение 6. РАЗМИНКА

Назначение:

- снятие напряжения и усталости;
- подготовка к ролевым играм.

1. Ролевая гимнастика.

а) Все участники по очереди декламируют любое стихотворение (например, «У лукоморья дуб зеленый...»):

- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как-будто вы страшно замерзли;
- как робот;
- как маленький ребенок;
- как строгий родитель и т. д.

б) Все участники, пытаются изобразить, как ходит:

- младенец, только начавший ходить;
- глубокий старик;
- пьяный;
- солдат;
- влюбленный, ожидающий свидания;
- горилла и т. д.

2. Игра «Преодоление трудностей». Все участники по очереди изображают, как они преодолевают трудности в жизни. Символически трудность может изображать любой предмет (стул, портфель и т. д.). ,

3. Игра «Перемещение». Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Один из стульев свободен. По сигналу ведущего участники должны перемещаться со стула на стул так, чтобы стоящий в центре не мог занять свободный стул.

Задания на самопознание

Назначение:

- отработка навыка рефлексии, развитие аналитических умений;
- отработка эффективных индивидуальных способов общения;
- развитие умений проектирования общения.

Задания после 4 занятия

1. Выберите из приведенных ниже высказываний те, с которыми вы согласны, и подчеркните их:

- Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и доброжелательности с окружающим.

- Осуществление моих желаний чисто зависит от везения.

- Мои отметки в школе зависят от моих усилий и степени подготовки.

- Когда я строю планы на будущее, то я, в общем, убежден» что смогу осуществить их сам.

- Далеко не всегда даже самый способный человек может проявить все свои способности.

- Дело случая, будут у нас в жизни хорошие друзья или нет.

- Я стараюсь не планировать далеко вперед, ведь все зависит от того, как сложатся обстоятельства.

- Мои отметки в школе определяются, как правило, настроением учителя или другими случайностями.

- Я всегда сам добиваюсь исполнения всего, чего хочу.

- Способные люди, не достигшие успеха, должны винить в этом только самих себя.

- В тех неприятностях и неудачах, которые со мной случаются, чаще всего виноваты другие.

- Большинство ошибок я совершаю по собственной вине.

Попробуй проанализировать, как характеризует твою личность сделанный тобой выбор.

2. Выберите наиболее сложную тему разговора с родителями. Про думайте бесконфликтный вариант этого разговора и проведите его. Опишите в дневнике результаты этого разговора, проанализируйте причина успехов и неудач.

Встречи 6 и 7 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МИРОВ

Цели:

- выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;

- диагностика и отработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

Упражнение 1. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

Назначение:

- определение и развитие умений участников, необходимых для эффективного группового общения.

Вариант А Руководство дискуссией

Выбирается тема для обсуждения. Она может быть предложена ведущим устно группой и звучать в общей формулировке: «Что такое дружба?», «Откуда берутся равнодушные». Может выдвигаться конкретная ситуация для обсуждения.

Все участники совместно выдвигают критерии оценки деятельности руководителя: умение четко формулировать вопросы, резюмировать переходные моменты в обсуждении, вовлекать пассивных, приостанавливать слишком длинные монологи, быть тактичным по отношению к аудитории?

Тут же еще раз напоминаются общие правила: необходимость предельной доброжелательности; обсуждать деятельность, а не личность.

Ведущий дискуссии выбирается или по желанию, или по жеребьевке, или может назначаться ведущим группы. Дискуссия продолжается 15—30 минут в зависимости от увлеченности темой. Задача ведущего дискуссии — задавать вопросы, предоставлять слово, слушать высказывания и ориентироваться в их суть, заострять смысл, вести к решению и т. п. Ведущему важно дать свободную обновку для разговора, поддерживать хорошее настроение. Чтобы снять напряжение, можно прибегнуть к шутке, остроте, привести смешную поучительную ситуацию. Не надо злоупотреблять вопросами, на которые ожидается ответ «да», «нет». Лучше спрашивать: «Почему так происходит?». «Как ты думаешь, отчего это зависит?» «Все так думают?».

«Кто возразит?», «У кого есть другие примеры, кто поделится опытом?».

«Считаешь ли ты. что... (повторение мысли, только что высказанной)»,

«Можем ли с этим согласиться?». «По-вашему, это нормально?». «Так и должно быть?». «А что, если... (следующий новый вопрос)».

Ведущему могут помочь такие переходы.

- Давайте мысленно перенесемся...

- Представьте себе...

- Как изменится эта ситуация, если...

- Представьте себя на месте...

Примечания для ведущего

Главный момент в этой процедуре - обсуждение. Вначале самоанализ своей деятельности делает тот, кто был ведущим: насколько он выполнил свою задачу в соответствии с критериями оценки, что получилось, что нет, в чем испытывал трудности, как группа помогала ему как ведущему. Затем свои мнения о деятельности ведущего излагают участники. После этого ведущий тренинга обращает внимание на общение самих участников в процессе дискуссии:

- Чем была дискуссия интересна тебе лично?

- Что ты открыл для себя?

- Как оцениваешь свое участие?

- Какие чувства ты испытывал во время дискуссии?

- Кто из выступающих запомнился и почему?

- Кто мешал совместной работе?

- Чему мы все вместе должны учиться? к т. д.

Вариант Б Ролевое обсуждение

Ведущий раздает участникам листочки с обозначением той роли, в которой должен выступать данный человек в обсуждении. Например, "философ", «дипломат», «поэт», «активный общественник», «эрудит», «скептик» и т. д. Объяснить, что речь идет не о профессиях, а лишь о той внутренней позиции, о том внутреннем отношении к окружающему, которым им следует прочувствовать и продемонстрировать во время дискуссии. Каждый знает только о своей роли и ничего не знает о других. Затем договариваются о предмете обсуждения. Им может быть любое известное художественное произведение или кинофильм. Предмет дискуссии не должен быть сложным или слишком волнующим в данной игре, иначе это будет «выбивать» играющих из ролей. После 10-15 минут дискуссии окружающие должны определить, кто в какой роли выступал. Тот, чья роль оставалась неузнанной, считается не выполнившим задачу.

Упражнение 2. ВЛИЯНИЕ ГРУППОВОГО НАСТРОЕНИЯ

Назначение:

- продемонстрировать роль благожелательной и неблагожелательной атмосферы в решении поставленной перед участниками задачи;
- определить умение членов группы находить поддержку в любой аудитории;
- выработка свободного раскованного общения.

Двум—трем участникам дается задание произнести речь продолжительностью 2-3 минуты на любую заданную тему (Что я больше всего ценю в людях, Как я понимаю подлость). Затем предложить ораторам выйти за дверь и подготовиться. В это время ведущий договаривается с группой о реакции на выступления. Например, первая речь будет встречаться одобрительно (улыбки, доброжелательные взгляды, заинтересованность на лицах), вторая - холодно (равнодушные лица, пренебрежительные ухмылки), третью речь половина группы встречает доброжелательно, другая половина - негативно. Реплики не рекомендуются, после выступлений «ораторы» рассказывают о своих впечатлениях и дают оценки своим выступлениям. Затем перед ними раскрывают заговор и все вместе обсуждают проблему моральной поддержки.

Примечание для ведущего:

По окончании процедуры можно предложить участникам совместно разработать и сформулировать приемы, помогающие располагать к себе аудиторию (например: «найти в аудитории человека, наиболее доброжелательно относящегося к оратору, и обращаться именно к нему, заручившись его «поддержкой», начинать завоевывать других).

Упражнение 3 НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Назначение:

- диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений; необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой;
- развитие внимания друг к другу.

Представьте, что вы все попали на необитаемый остров. Когда вас спасут и смогут ли вообще это сделать — неизвестно. Естественно, перед вами стоит задача, во-первых, выжить и, во-вторых, остаться при этом цивилизованными людьми. Попытайтесь решить эти задачи в течение 30 минут.

Упражнение 4 СОЦИОМЕТРИЯ

Назначение:

- определение места каждого участника в структуре групповых взаимодействий.

Вариант А Размножить и раздать участникам анкету:

"Напиши фамилии двух—трех членов группы (в порядке значимости), к которым бы ты обратился за помощью и укажи напротив каждой фамилии, почему выбрал именно этого человека:

а) в трудную минуту жизни

б) в решении поставленной перед тобой задачи."

Собрав заполненные анкеты, ведущий составляет схему взаимоотношений в группе, где указывает номера участников (а не их имена), их пол, направление выборов, их взаимность, отдельно выделяет (можно разными цветами) эмоциональные и деловые выборы.

Затем ведущий перечерчивает схему на доску или лист ватмана и предлагает участникам проанализировать картину структуры группы.

Примечания для ведущего

1. Заполнить анкеты участники могут в конце шестой встречи, ведущий обрабатывает их самостоятельно и готовую схему приносит на седьмую встречу. На отдельном листе указаны имена членов группы с номерами, обозначающими их на схеме.

2. Ведущий может стимулировать обсуждение следующими вопросами:

- Кто является лидером группы?

- Какие качества его личности способствуют этому? Какие способы взаимодействия с людьми он использует?

- Кто является душой группы? Как вы думаете, почему?
- Есть ли в группе изолированные? Какие качества мешают этому участнику быть принятым группой? Какой стиль общения он демонстрирует в группе?

3. Часть анкеты ведущий может использовать при обсуждении наиболее значимых для группового общения качеств на 9-й встрече при создании психологических портретов.

Вариант Б

Одному из членов группы предложить встать в центр круга, образованного остальными участниками. Попросить их по очереди расположиться по отношению к участнику, стоящему в центре, и тем, чья очередь наступила раньше, встать на таком расстоянии, которое символизирует психологическую дистанцию между членами группы.

Анализ можно не проводить, т. к. каждый участник сам наглядно определит свое место в структуре группы.

Упражнение 5. РАЗМИНКА

Назначение: — снятие усталости;

— выработка свободного, раскованного общения.

1. Игра «Не урони!». Участники встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя каждый раз, какой предмет он обозначает. Например: кирпич, хрустальная ваза и т. д. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить, как бы он поймал этот предмет, соответственно его тяжести, хрупкости и т. д.

2. Игра «Не столкнись!» Группа делится пополам, обе подгруппы встают в затылок друг другу, держась за плечи впереди стоящего, и под музыку начинают движение, «извиваясь змейкой», причем одна подгруппа движется по диагонали комнаты, а другая — по ее периметру. По сигналу ведущего подгруппа, идущая по диагонали, должна начать двигаться по периметру, другая — наоборот, по диагонали комнаты. При этом они должны стараться избежать столкновения.

3. Игра «Оркестр». Каждый участник «выбирает» себе какой-либо музыкальный инструмент, кто-то становится «дирижером», избирается произведение, которое «оркестр» будет исполнять. «Оркестр» на воображаемых инструментах «исполняет» произведение, в котором солируют все по очереди.

Встреча 8 ВСТРЕЧА С САМИМ СОБОЙ

Цели:

— диагностика и отработка индивидуального стиля общения;

— развитие аналитических коммуникативных умений.

Упражнение 1. ЖИЗНЬ ВРАСПЛОХ

Назначение:

— определение стиля реагирования участников в непредвиденных ситуациях;

— развитие аналитических способностей, умений понять и принять другого человека.

На каждом шагу жизнь нам предлагает множество задач, и каждый раз Мы проявляем искусство быть другим, оставаясь при этом самим собой.

Каждому из вас будет предложена ситуация. Ваша задача — быстро включиться в нее и моментально отреагировать, ведь в жизни случаев, когда нам приходится немедленно реагировать более чем достаточно.

Ведущий просит всех участников, кроме тех, кто разыгрывает ситуацию, выйти за дверь, затем приглашает по одному. После того, как все отреагировали в одной и той же ситуации, проанализировать все варианты, обозначить индивидуальные особенности каждого участника.

Примечания для ведущего

1. Желательно, что предлагаемые ситуации имели одну тематику. Например, взаимоотношения с другом. Ситуации для разыгрывания ведущий может подобрать во время утренней рефлексии, разбирая домашнее задание, а несколько ситуаций можно подготовить до занятия.

Примеры ситуаций разыгрывания. Участникам перед выходом за дверь назвать, кто будет исполнять роль «друга» каждого из них, а кто — других персонажей.

а) Место действия — коридор школы. Перед каждым входящим разыгрывается следующая сценка: его «прут», прижав к стенке «младшего учащегося», говорит ему: "Отдай деньги!", на что тот отвечает. «У меня их нет!»

б) «Друг подходит к входящему и говорит: «Знаешь, твоя Марина вдруг пригласила меня к себе в гости сегодня вечером, и я согласился (вопросительный взгляд).

в) Слова друга: «Мне кажется, ты не имел права быть таким грубым с Марьей Ивановной. Она всегда желает нам добра».

2. Во время анализа обратить внимание на следующее:

— какие чувства испытывают «исполнители» сценки во время взаимодействия с каждым членом группы, кто, по их мнению, отреагировал более адекватно ситуации;

— как участник относится к себе, другу, насколько может чувствовать и понимать окружающих, может ли уравнивать в своем поведении разные интересы, свои и чужие и так далее.

Упражнение 2. ЭТЮДЫ

Назначение:

— диагностика индивидуального стиля общения участников;

— отработка умений анализировать свои индивидуальные особенности и учитывать личностные особенности другого;

— развитие коммуникативных навыков. Ведущий или сами участники описывают ситуацию в самом общем виде, желающие участвовать в ее разыгрывании сами конкретизируют ситуацию, готовят место и т. д. После проигрывания анализируют ситуацию сначала ее участники, затем остальные члены группы.

Упражнение 3. ПРЕДМЕТ

Назначение:

— отработка умений понимать человека опосредованно, через то, что он любит;

— получение дополнительной информации участниками о своих индивидуальных особенностях.

Все участники отдают ведущему принесенные с собой предметы, вызывающие у них самые приятные обонятельные, осязательные, зрительные или слуховые ощущения. Ведущий передает по одному предмету по кругу всем членам группы (участники не знают, кто принес этот предмет). Каждый, у кого в руках находится предмет, должен предположить, какие индивидуальные особенности присущи владельцу этого предмета.

Анализировать эту процедуру не имеет смысла, достаточно той информации, которую получит каждый участник из высказываний других.

Упражнение 4. РАЗМИНКА

Назначение:

— снятие напряжения, усталости:

— развитие навыков свободного, раскованного общения.

1. Игра «Смена мест». Участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и командует: «Меняются местами...» продолжение фразы может быть любым, например: «все блондины», «все, кто любит музыку «Битлз» и так далее) . Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места и т. д.

2. Игра «Спички». В руках у участников группы спички. Каждый пытается обращаться с ними как с другими предметами (например: кинжал, птичка, расческа и т. д.). Остальные члены группы пробуют угадать, что в данный момент «находится в руках».

Упражнение 5. РАЗМИНКА

Назначение:

— снятие усталости, напряжения;

— закрепление свободного, раскованного общения.

1. Игра «Сборщики». Масса всевозможных мелких предметов (приблизительно в два раза больше, чем участников) разбросана на полу. Участники разбиваются по три человека и берутся за руки. Задача: по сигналу ведущего двумя свободными руками каждой тройке собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, каждая тройка подсчитывает число имеющихся у нее предметов. Объявляются победители.

2. Игра «Запретный плод» Выбрать предмет, который будет" символизировать «запретный плод». Затем все участники по очереди через взаимодействие с этим предметом показывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание рас ходится с внутренними или внешними нормами.

Встреча 10. ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ

Цели:

- формирование позитивного восприятия участников;
- создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию;
- осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом.

Упражнение 1. ДРЕВО ЦЕЛИ

Назначение:

- формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

Участникам предлагается обратиться к «целевой зебре» и на свободной странице дневника выписать наиболее значимую цель-проблему. Затем задайтесь вопросом: "А что для этого необходимо?". Вспомните, проанализируйте моменты, когда этой проблемы перед вами не стояло, установите некоторые связи, зависимости. И так далее. Так можно проанализировать каждый пункт «Зебры».

В заключение процедуры ведущий напоминает, что это последняя встреча, то есть последняя совместная работа. В дальнейшем членам группы нужно будет работать над собой самостоятельно, и в этом им поможет «Древо целей». С чего же начать? Посмотрите на древо — увидите. С достижимого или хотя бы с того, что кажется достижимым. А затем, идя по цепочке, можно найти путь решения этой проблемы.

Упражнение 2. НАЗОВИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Назначение:

- формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- развитие умений думать о себе в позитивном ключе.

Каждый член группы в течение 3—4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры » различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий не брал в кавычки свои слова, не отказывался от них, не умалил своих достоинств, чтобы он говорил прямо, без обиняков, безо всяких «ну, если и т. п.

Упражнение 3. ВСТРЕЧА ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

Назначение:

- выявление уровня осознания участниками своих личностных особенностей и возможного влияния их на развитие личности и на жизненный путь в целом.

Предложить членам группы поставить спектакль (на 1.5—2 часа) режиссерами, актерами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет». Обговорить с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку. Напомнить о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание обратили на подачу и принятие обратной связи.

Примечания для ведущего

1. Это — одна из самых сильных процедур тренинга, и проводить анализ после ее окончания не следует.

2. В ходе подготовки и проведения встречи ведущий по возможности не участвует, реагируя только на прямые вопросы и просьбы к нему.

3. После того, как участники все обсудят, и подготовит к встрече, предложить им выйти за дверь на 5—10 минут и вжиться в образ себя через 10 лет.

Упражнение 4. СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

Назначение:

— формирование чувства близости с другими людьми;

— принятие членами группы друг друга;

— формирование чувства собственной значимости.

Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я благодарен тебе за то...», «Я рад знакомству с тобой, потому что...» и т. п. Когда клубок вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузиться в состояние, способствующее принятию себя, других людей, окружающего мира.

Заключительная часть

Подведение итогов занятий: рефлексия, отзыв группы о программе.

Подводятся итоги проведения программы, оцениваются результаты по субъективно переживаемым клиентами изменениям во внутреннем мире, по объективно регистрируемым параметрам в поведенческой и личностной сферах, а также по степени устойчивости изменений.

Сводная таблица данных по группе студентов с высоким уровнем суицидального риска до проведения коррекционной программы

	шкала тревожности	шкала фрустрации	шкала агрессии	шкала ригидности	Завуалированная жестокость	Открытая жестокость	Обоснованный негативизм	Брюзжание	Негативный личный опыт	Негативная установка	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессивность	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистичный
1	68	56	68	72	72	12	20	28	64	72	72	28	76	68	8	12	48	8	4	4	8	4
2	68	56	68	72	72	12	20	24	60	72	72	29	77	68	8	12	49	9	4	3	9	3
3	68	55	68	72	72	12	20	24	60	72	72	28	77	68	8	12	48	8	4	4	8	4
4	67	56	67	71	71	11	20	29	60	71	71	28	77	67	7	13	48	7	3	3	7	3
5	68	56	68	72	72	12	19	29	60	72	72	27	75	68	8	13	47	8	3	4	8	4
6	69	55	69	73	73	13	19	24	60	73	73	27	75	69	9	13	47	9	5	5	9	5
7	68	57	68	72	72	12	20	24	61	72	72	28	76	68	8	13	48	8	4	4	8	4
8	69	56	69	73	73	13	21	24	61	73	73	29	76	69	9	12	49	9	5	5	9	5
9	68	56	68	72	72	12	20	27	61	72	72	28	76	68	8	12	48	8	4	4	8	4
10	68	57	68	72	72	12	20	27	59	72	72	28	76	68	8	12	48	8	5	4	8	3
11	68	56	68	72	72	12	20	24	59	72	72	28	76	68	8	11	48	8	4	4	8	4
12	67	56	67	71	71	11	19	24	60	71	71	27	76	67	7	11	47	7	3	3	7	3
13	68	55	68	72	72	12	19	24	60	72	72	27	75	68	8	11	47	7	4	5	7	5
14	68	56	68	72	72	12	21	24	59	72	72	29	75	68	8	11	49	9	4	3	9	3
15	69	56	69	73	73	13	21	29	60	73	73	29	75	69	9	12	49	9	5	5	9	5
16	68	55	68	72	72	12	21	29	60	72	72	29	75	68	8	12	49	8	4	4	8	4
17	67	57	67	71	71	11	20	24	60	71	71	28	76	67	7	12	48	7	3	3	7	3
18	68	56	68	72	72	12	20	27	60	72	72	28	76	68	8	12	48	8	4	4	8	4
19	68	56	68	72	72	12	20	27	60	72	72	28	76	68	8	12	48	8	4	4	8	4
20	69	57	69	73	73	13	19	27	61	73	73	27	76	69	9	13	47	9	5	5	9	5
21	69	56	69	73	73	13	20	24	61	73	73	28	76	69	9	13	48	9	5	5	9	5
22	68	56	68	72	72	12	18	24	61	72	72	16	75	68	8	11	46	8	4	4	8	4
23	68	55	68	72	72	12	21	24	60	72	72	29	75	68	8	11	49	8	4	4	8	5
24	68	57	68	72	72	12	21	24	60	72	72	29	77	68	8	12	49	8	4	4	8	4
25	68	56	68	72	72	12	20	24	60	72	72	28	75	68	8	12	48	8	4	4	8	4

Сводная таблица данных по группе студентов с высоким уровнем суицидального риска после коррекционной программы

	шкала тревожности	шкала фрустрации	шкала агрессии	шкала ригидности	Завуалированная жестокость	Открытая жестокость	Обоснованный негативизм	Брюзжание	Негативный личный опыт	Негативная установка	Напряженность	Отчужденность	Конфликтность	Агрессивность	Авторитарный	Эгоистический	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистичный
1	4	40	20	4	40	4	20	24	60	44	40	20	44	28	4	12	20	4	4	4	40	12
2	4	40	19	4	40	4	21	24	60	45	40	21	45	28	4	12	21	5	4	3	40	12
3	4	39	20	4	39	4	20	24	60	45	39	20	45	28	4	12	20	4	4	4	39	12
4	3	40	20	3	40	3	20	25	60	45	40	20	45	28	3	13	20	3	3	3	40	13
5	4	40	20	4	40	4	19	25	60	43	40	19	43	28	4	13	19	4	3	4	40	13
6	5	39	19	5	39	5	19	24	60	43	39	19	43	27	5	13	19	5	5	5	39	13
7	4	41	20	4	41	4	20	24	61	44	41	20	44	27	4	13	20	4	4	4	41	13
8	5	40	20	5	40	5	21	24	61	44	40	21	44	28	5	12	21	5	5	5	40	12
9	4	40	20	4	40	4	20	23	61	44	40	20	44	28	4	12	20	4	4	4	40	12
10	4	41	21	4	41	4	20	23	59	44	41	20	44	28	4	12	20	4	5	4	41	12
11	4	40	21	4	40	4	20	24	59	44	40	20	44	28	4	11	20	4	4	4	40	11
12	3	40	20	3	40	3	19	24	60	44	40	19	44	29	3	11	19	3	3	3	40	11

13	4	39	20	4	39	4	19	24	60	43	39	19	43	29	4	11	19	3	4	5	39	11
14	4	40	19	4	40	4	21	24	59	43	40	21	43	29	4	11	21	5	4	3	40	11
15	5	40	20	5	40	5	21	25	60	43	40	21	43	28	5	12	21	5	5	5	40	12
16	4	39	20	4	39	4	21	25	60	43	39	21	43	28	4	12	21	4	4	4	39	12
17	3	41	20	3	41	3	20	24	60	44	41	20	44	28	3	12	20	3	3	3	41	12
18	4	40	20	4	40	4	20	23	60	44	40	20	44	27	4	12	20	4	4	4	40	12
19	4	40	19	4	40	4	20	23	60	44	40	20	44	27	4	12	20	4	4	4	40	12
20	5	41	20	5	41	5	19	23	61	44	41	19	44	27	5	13	19	5	5	5	41	13
21	5	40	20	5	40	5	20	24	61	44	40	20	44	28	5	13	20	5	5	5	40	13
22	4	40	20	4	40	4	18	24	61	43	40	18	43	28	4	11	18	4	4	4	40	11
23	4	39	21	4	39	4	21	24	60	43	39	21	43	28	4	11	21	4	4	4	39	11
24	4	41	21	4	41	4	21	24	60	45	41	21	45	29	4	12	21	4	4	4	41	12
25	4	40	20	4	40	4	20	24	60	43	40	20	43	27	4	12	20	4	4	4	40	12

Приложение 3

Математическая обработка эмпирических данных, полученных в результате исследования с помощью критерия Крускала-Уоллеса.

Статистика критерия (a,b)									
	завуали рованна я жестоко сть	агрессив ность	дружел юбност ь	брюзжа ние	отчужд енность	открытая жестокость	альтруиз м	напряже нность	конфлик тность
Хи- квадрат	47,8526	46,2998	4,45409	3,46397	46,8267 3	42,14185	0,23216	46,82673	46,72673
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимпт. знч.	0,00004	0,00008	0,13321	0,33453	0,00006	0,000007	0,94654	0,00006	0,00007
a	Критерий Крускала-Уоллеса								
b	Группирующая переменная: межличностное общение								

Так как в каждой из выделенных двух групп количество испытуемых более 5, то $N_{кр}$ определяем по таблице критических значений для хи квадрат (с использованием данных числа степеней свободы). В нашем случае ст.св.=2, то есть критические значения при $p \leq 0,05$ $v=5,991$, при $p \leq 0,01$ $v=9,210$, то есть любое значение $N_{эмп} (x^2)$ более 9,210 является достоверным на высоком уровне значимости.

Расчеты по статистическому пакету SPSS

	Значение	ст.св.	Асимпт. значимость (2-стор.)	Точная значимость (2-стор.)	Точная значимость (1-стор.)	Вероятность в точке
Хи-квадрат Пирсона	9,210	2	,032	,034		
Отношение правдоподобия	9,642	7	,013	,032		
Точный критерий Фишера	10,628			,025		
Линейно- линейная связь	,597	1	,047	,040	,236	,030
Кол-во валидных наблюдений	65					
	Значение	ст.св.	Асимпт. значимость (2-стор.)	Точная значимость (2-стор.)	Точная значимость (1-стор.)	Вероятность в точке
Хи-квадрат Пирсона	1,538	3	,673	,733		
Отношение правдоподобия	1,522	3	,677	,733		
Точный критерий Фишера	1,738			,644		
Линейно- линейная связь	,902	1	,342	,384	,205	,063
Кол-во валидных наблюдений	60					