

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра соціальних технологій**

**ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри**

**Котикова О.М.**

**« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ**

**«Магістр»**

**Тема: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ПРОФІЛАКТИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ  
ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

**Виконавець: Шеремет Юлія Сергіївна**

**Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних  
технологій Радченко Марина Ігорівна**

**Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Н.Є. Новікова**

**Київ – 2022**

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра соціальних технологій

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Котикова О.М.

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## ЗАВДАННЯ

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Шеремет Юлії Сергіївни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Інноваційні методики профілактики суїцидальної поведінки у підлітків»

затверджена наказом ректора від 29.08.2022 р. №

2. Термін виконання роботи: з 29.08.2022 р. по 28. 12. 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: літературні джерела з соціальної роботи, психології, соціальної педагогіки, соціальної психології, соціології, психології

сім'ї, аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів до визначення суїциду, суїцидальної поведінки, підбір інноваційних та профілактичних методик.

4. Зміст пояснювальної записки: вступ, розділ 1 «Теоретичні основи суїцидальної поведінки», розділ 2 «Емпіричне дослідження підлітків на виявлення схильності до суїцидальної поведінки», розділ 3 «Попередження та профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці», висновки, список використаної літератури, додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстрованого) матеріалу: 30 рисунків, 2 додатки.

6. Календарний план-графік.

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Обрання теми та наукового керівника кваліфікаційної роботи	Серпень 2022р.	
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи	Вересень 2022р.	
3.	Визначення актуальності та стану проблеми, яка досліджується	Вересень 2022р.	
4.	Теоретичний аналіз літератури	Вересень 2022р.	

5.	Зібрання необхідних матеріалів та попереднє дослідження	Вересень-жовтень 2022р.	
6.	Написання кваліфікаційної роботи	Вересень-жовтень 2022р.	
7.	Проведення повторного дослідження	Жовтень 2022р.	
8.	Подання готової кваліфікаційної роботи на розгляд керівнику	Листопад 2022 р.	
9.	Доопрацювання кваліфікаційної роботи, отримання відгуку керівника, рецензії	Листопад 2022 р.	
10.	Проходження попереднього захисту	24.10.2022р.	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	22.11.2022р.	

7. Дата видачі завдання: « »\_\_ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Радченко М.І.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Шеремет Ю.С.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи: «Інноваційні методики профілактики суїцидальної поведінки у підлітків» 102 сторінки, 30 рисунків, 50 використаної літератури, 2 додатки.

**СУЇЦИД, СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОГОВОГО ВІКУ, ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ.**

**Об'єктом дослідження** є профілактика суїцидальної поведінки підлітків.

**Предмет дослідження** є інноваційні методи профілактики суїцидальної поведінки підлітків.

**Мета** передбачає дослідити проблему суїциду у підлітковому віці та знайти шляхи профілактики суїцидальної поведінки.

### **Завдання дослідження:**

1. визначити поняття суїциду, його причина та ознаки;
2. дослідити рівень схильності підлітків до суїциду;
3. встановити способи корекції та профілактики суїциду інноваційними методами;
4. визначити ефективність запропонованих профілактичних заходів.

**Методи дослідження:** для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези було використано сукупність методів наукового дослідження: теоретичні: аналіз і синтез, узагальнення; емпіричні: метод аналізу документів, контент-аналіз, методи обробки інформації, метод порівняння, статистичний метод.

**Гіпотеза дослідження:** профілактика суїцидальної поведінки підлітків стане більш ефективнішою, якщо у практиці застосовувати інноваційні методи і технології. Використання інновацій допоможе швидше та краще зрозуміти і вирішити питання суїцидальних намірів і профілактики суїцидальної поведінки.

Дослідження обраної теми є однією зі спроб виявлення схильності підлітків до суїцидальної поведінки та її профілактика шляхом використання інноваційних методів та технологій.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що матеріали даної роботи, сформульовані положення, висновки можуть бути використані в якості теоретичної та прикладної основи для розробки лекцій, навчальних матеріалів, практичних занять із підлітками, а також у наданні рекомендацій щодо вибору методів профілактики суїцидальної поведінки.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ</b> .....	7
1.1. Поняття та умови формування суїцидальної поведінки.....	7
1.2. Причини та ознаки суїцидальної поведінки.....	14
1.3. Соціально-психологічні особливості підліткового віку.....	21
1.4. Інновації, як сучасний метод вирішення проблем.....	29
Висновки до першого розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ НА ВИЯВЛЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ</b> .....	37
2.1. Організація та проведення психологічного дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів дослідження підлітків на виявлення схильності до суїцидальної поведінки.....	40
Висновки до другого розділу.....	57
<b>РОЗДІЛ 3. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	58
3.1. Способи корекції суїцидальної поведінки.....	58
3.2. Інноваційні методи профілактики.....	63
3.3. Профілактична робота з суїцидально спроможними підлітками.....	73
3.4. Результати профілактичної роботи з підлітками.....	84
Висновки до третього розділу.....	88
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	89
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	93
<b>ДОДАТКИ</b> .....	98

## ВСТУП

**Актуальність** даної теми пов'язана із тим, що останнім часом проблема суїциду збільшується. Люди підліткового віку все частіше бачать скоєння суїциду розв'язанням всіх проблем: чи то нерозділене кохання, чи то булінг у школі, чи то непорозуміння з батьками. 60-70 спроб суїциду на день закінчуються успішно. Тільки у Сполучених Штатах приблизно 25 800 людей щороку накладають на себе руки. Кількість самогубств, безсумнівно, велика, оскільки справжня причина смерті часто не повідомляється або маскується під «випадкову смерть». Деякі оцінюють кількість самогубств приблизно в 120 000 на рік. За даними різних авторів, суїцидальна поведінка зростає з віком і досягає піку в період статевого дозрівання. Тому фаза піку суїцидального ризику припадає на 15-19 років. Проте можна вважати, що кількість суїцидальних спроб у дитячому віці (від 6 до 12 років) також зростає.

За останні 15-20 років зросла кількість самогубств серед підлітків і молоді. За словами регіонального представника Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість самогубств серед людей віком 15-24 років подвоїлася за останні 15 років, а в багатьох країнах з розвиненою економікою самогубства посідають 2-3 місце. До кінця 1960-х років суїциди становили відносно невеликий відсоток від загального числа самогубств. З 1960 року суїцидальність серед підлітків зросла на 265%. Ще не так давно самогубство було 22-ою основною причиною смерті в Сполучених Штатах, але тепер це 9-та та 6-та провідна причина смерті в деяких штатах. Сьогодні загальна кількість смертей від самогубств перевищує смертність від черевного тифу, дизентерії, скарлатини, дифтерії, кашлюку, поліомієліту, кору, малярії, бронхіту та ревматизму разом узятих. Кількість самогубств занижена з кількох причин. Особливості суїцидальних явищ у дітей і підлітків, психологічні особливості дітей і підлітків, ступінь соціалізації, особливості психопатологічних станів, особливості профілактики - все це те, чому деякі автори виділяють дитячі й підліткові суїциди в окрему галузь знань.



Більшість дослідників відзначають, що суїцидальна поведінка порівняно не так часто зустрічається у підлітків віком до 13 років, але інтерес до суїциду різко зростає з 14-15 років і сягає піку у 16-19 років. Ці виявлення є підставою для окремого розгляду проблеми суїцидальної поведінки саме у підлітків.

Саме через актуальність даної проблеми, ми вирішили визначити саме інноваційні методики профілактики, так як підлітків може зацікавити нові сучасні методи.

**Метою** роботи є дослідження проблеми суїциду у підлітковому віці та пошук шляхів профілактики суїцидальної поведінки.

**Об'єкт дослідження** - профілактика суїцидальної поведінки підлітків.

**Предмет дослідження** - інноваційні методики профілактики суїцидальної поведінки підлітків.

**Завдання дослідження** –

- визначити поняття суїциду, його причини та ознаки;
- дослідити рівень схильності підлітків до суїциду;
- встановити способи корекції та профілактики суїциду інноваційними методами;
- визначити ефективність запропонованих профілактичних заходів.

**Гіпотеза дослідження** – профілактика суїцидальної поведінки підлітків стане більш ефективнішою, якщо у практиці застосовувати інноваційні методи і технології. Використання інновацій допоможе швидше та краще вирішити питання профілактики суїцидальної поведінки.

**Методи дослідження:**

Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, перевірки гіпотези було використано сукупність методів наукового дослідження: теоретичні: аналіз і синтез, узагальнення; емпіричні: метод аналізу документів, контент-аналіз, методи обробки інформації, метод порівняння, статистичний метод.

Дослідження обраної теми є однією зі спроб виявлення схильності підлітків до суїцидальної поведінки та її профілактика шляхом використання інноваційних методів та технологій.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що матеріали даної роботи, сформульовані положення, висновки можуть бути використані в якості теоретичної та прикладної основи для розробки лекцій, навчальних матеріалів, практичних занять із підлітками, а також у наданні рекомендацій щодо вибору методів профілактики суїцидальної поведінки.

### **Структура роботи**

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 2 додатків. Обсяг основної роботи – 102 сторінки. Список використаної літератури містить 50 найменувань (викладених на 5 сторінках).

### **Апробація**

Апробація була у вигляді тези на тему «Способи корекції суїцидальної поведінки у підлітків». Представлена на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери», до 20-річчя кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, яка відбулася 10 листопада 2022 року.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

#### 1.1. Поняття та умови формування суїцидальної поведінки

Слово «самогубство» означає «умисне позбавлення життя». У науковій літературі дослідники також відносять самогубство до умисної дії. Тому смерть внаслідок нездатності розрахувати та контролювати свої дії, а також через необережність з боку відповідної особи кваліфікується не як самогубство, а як нещасний випадок.

Існує кілька визначень суїциду:

1) суїцид і самогубство (від лат. *sui caedere* - самогубство), як правило, бувають добровільними (хоча бувають випадки вимушеного самогубства) і самостійними (в окремих випадках це умисне вбивство людини).

2) Самогубство – це психосоціальне явище, яке виникає внаслідок різних соціальних, культурних, психологічних і патологічних впливів на людину.

3) «Суїцид (від лат. *sui* — сам + *caedere* — вбивати) — суїцидальна поведінка. У більшості випадків воно проявляється у формі протистояння самому собі. Перш за все, ознаками божевільних є особи з психічними розладами та і в психічно здорових людей зустрічається меншою мірою. Найпоширенішим перед суїцидальним захворюванням є депресія, і певні стресові ситуації часто є негайною реакцією тригера».

4) Суїцидальність - умисне бажання покінчити життя шляхом навмисного заподіяння собі тілесних ушкоджень зі смертельними наслідками. Суїцидальна поведінка включає суїцидальні думки, наміри, спроби та дії.

5) «Самогубство — це усвідомлене умисне самогубство.

На думку Амбрумової А.Г. та ряду інших авторів, суїцид – це явище соціально-психологічної адаптації особистості, тобто основними поняттями

цього явища є соціально-психологічна адаптація та дезадаптація. Адаптація це взагалі - зв'язок живої системи із зовнішніми умовами, адаптація - це процес і його результат. Вона показує різні ступені та якості несумісності між організмом і середовищем. Ідеальна сумісність сприяє розвитку, а якщо повна несумісність, то вона зазвичай несумісна з життям. Для цих систем, які знаходяться десь між цими двома крайнощами, ми однаково використовуємо терміни адаптація та дезадаптація; перший відображає позитивні адаптивно-компенсаторні компоненти, а другий характеризує систему як неадекватну або неорганізовану. Увага до процесу адаптації на індивідуальному рівні можна перенести на соціальну взаємодію, пов'язану з психічною діяльністю та її вищою формою — свідомістю. Об'єктивним критерієм успішності соціально-психологічної адаптації людини є її поведінка в нормальних і особливих життєвих ситуаціях. Дослідники розрізняють лімітуючу та трансформуючу адаптацію. Всі люди по-різному змінюють свої дії для подолання в різних ситуаціях. Найстабільніші з них підтримують загальний рівень налаштування завдяки гнучкості та ресурсам. Інша частина характеризується тимчасовим зниженням цього рівня, але не порушує основного напрямку перебудови. У такому випадку адаптивність обмежена і не перевищує якісного забезпечення процесу адаптації, тобто порушення адаптації не призводить до захворювання, яке не викликає адаптивної патологічної форми. Через все вищевикладене можна вважати, що суїцид «є наслідком нездатності людини соціально-психологічно адаптуватися до умов соціуму у конфліктних ситуаціях». Тому необхідно з'ясувати механізм формування суїцидальної спрямованості в особистості.

Насправді суїцидальна поведінка — це «будь-який внутрішній або зовнішній стан розуму, який живиться думками про суїцид». Інтерналізована суїцидальна поведінка включає в себе суїцидальні думки, ідеї та досвід, а також суїцидальні тенденції, між якими можна розрізнити думки та наміри. Використання трьох ступенів цієї шкали є майже ідеальним. Для пасивних

суїцидальних думок характерні думки та фантазії про власну смерть, а не про вимушене самогубство («було б добре померти», «заснути та не прокидатися» тощо). [20]

Суїцидальність відноситься до інтеграції ідеї прийняття рішення з добровільним компонентом, що переходить до зовнішньої поведінки. Період від виникнення суїцидальних думок до спроби їх здійснення традиційно називають пресуїцидальним. Тривалість може обчислюватися хвилинами (гострий пресуїцид) або місяцями (хронічний пресуїцид). При тривалій пресуїцидальності процес розвитку внутрішньої форми суїцидальної поведінки проходить зазначені вище етапи. Однак цей порядок не кожен раз повторюється, він не завжди однаковий. У разі гострої пресуїцидальності можна відразу спостерігати появу суїцидальних думок і намірів.

До зовнішніх форм суїцидальної поведінки відносяться спроба самогубства і повне самогубство. Спроба самогубства - це акт самогубства, який не закінчується смертю. У своєму розвитку вона проходить дві стадії: оборотну і необоротну. На підставі спроби суїциду та її етапів у конкретному випадку можна вирішити, чи відбувся перехід від суїцидальних нахилів до спроби самогубства. Зрештою, суїцид розглядається як акт, пов'язаний із конкретною метою лишити себе життя, але він належить до ширшої системи об'єктивних актів із відповідною мотивацією.

Суїцидальна поведінка – має більш ширше поняття, у змісті якого не тільки суїцид, а й спроби, та прояви суїциду. Суїцидальні спроби включають суїцидальні причини, які не призводять до смерті (наприклад, обрив мотузок, несвоєчасна серцево-легкова реанімація тощо). Організація протесту вважається спробою самогубства, а дія, використана для спроби самогубства, часто вважається безпечною. Суїцидальні симптоми включають думки, заяви або пропозиції, які не супроводжуються суїцидальними діями.

А. Г. Амбрумова наголошує на використанні терміну (фактичному самогубстві) і спробі самогубства (незавершеному самогубстві). Бруксбенк розповідає про самогубство та парасуїцид. Дослідник визначає суїцид, як навмисне самогубство, а парасуїцид як навмисне самоушкодження, яке не призвело до смерті. На думку А. Є. Личко, суїцидальна поведінка підлітків є виявленою, емоційною та правдивою. Е. Шир виділив такі типи суїцидальної поведінки підлітків: навмисна, непереборна, неоднозначна, імпульсивна, демонстративна. За даними дослідника, перші два типи зустрічаються у підлітків дуже рідко (менш як 1%); третій, четвертий і п'ятий типи — відповідно 25, 18 і 56,3 %.

В останні роки такі терміни, як «самогубство в минулому» і «самогубство» отримали громадянські права. Деякі автори називають самогубство передсуїцидом; інше - стан душі перед суїцидом. Дотримуючись концепції «самогубства в минулому», більшість лікарів-самогубців називають індивідуальний стан, який підвищує ймовірність самогубства у порівнянні з нормою. Подібна думка існує і щодо терміну «після суїциду». З нашої точки зору, правильніше використовувати різні терміни на кшталт «постсуїцидальний стан» і «постсуїцидальний період». У літературі іноді зустрічаються терміни «аутоотравматизм» і «аутоагресивна поведінка», які часто порівнюють з суїцидом. Якщо кінцевою зупинкою аутоагресивного акту є самогубство, його слід кваліфікувати як суїцидальний акт. Водночас немає жодних причин, чому, наприклад, навмисне нанесення травм рук і ніг особам із психічними захворюваннями чи аутоагресію пов'язують із суїцидальними діями. [1]

У сучасній літературі, в основному західній, дуже часто вживається термін «саморуїнвання» або «самознищення». А. Г. Амбрумова вважає, що існує кілька форм самоушкоджуючої поведінки, крайнощі яких не безпідставні. Крім суїцидальної поведінки, до саморуїнної поведінки відносяться вживання алкоголю, наркотиків, куріння, навмисна перервтама,

небажане лікування, ризиковане водіння, особливо неадекватне керування автомобілями та мотоциклами. Аутоагресивні акти широко включають самокатування, жертвоприношення, жорстоку експлуатацію, певні релігійні практики, що супроводжуються війною, таким чином, свідомі ауто- та контрагресивні акти, що призводять до індивідуального чи колективного самознищення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку понад 500 тис. людей вчиняють самогубство. Число саморуйнівних дій набагато більше і цифри доходять до мільйонів. У містах суїцид зустрічається частіше, ніж у селах. Найбільше суїцидів припадає на травень, трохи менше на грудень. С.В. Бородін, А.С. Міхлін проаналізували ситуацію з суїцидами в 43 країнах світу за останні 20-25 років і дійшли висновку, що кількість самогубств і їх масштаби все більше зростають і не припиняють зростати. Особливо це стосується всебічно розвинутих країн, особливо країн Північної та Центральної Європи, де значна частина населення проживає в містах. За даними авторів, рівень самогубств вище в країнах і групах населення з вищим матеріальним рівнем життя. Це яскраво видно на прикладі США, де протягом багатьох років рівень самогубств білих був у 2-2,5 рази вищим, аніж у темношкірих. Більшість дослідників вважає, що якщо суїцидальна поведінка відносно рідко зустрічається у дітей до 13 років, суїцидальна активність різко зростає з 14-15 років і досягає піку в 16-19 років. [40]

На думку багатьох дослідників, суїцидальна поведінка в дитячому віці рідко пов'язана з психічними розладами і в більшості випадків є ситуативно-особистісною реакцією, насамперед відповіддю на опір. Певною мірою зростає роль психічних розладів (наприклад, депресії) в етіології суїцидальної поведінки підлітків. І навпаки, суїцидальна поведінка є більш серйозною у молодих підлітків, ніж у молодих дорослих. За словами Єзлова, 59,4% суїцидальних дітей віком від 7 до 14 років робили спроби самогубства. Серед дітей до 13 років, які покінчили життя самогубством, 70% були хворими на шизофренію, 18% – з ситуативною реакцією; Кількість хворих на шизофренію

в старшому віці зменшилася до 38%, а кількість людей із ситуативними реакціями зросла до 60%. Є. Ширта ін. Вважається, що до 11-14 років поняття смерті у дітей наближається до поняття смерті у дорослих, тобто вважається, що з цього віку дитина справді розуміє реальність і незворотність смерті. Тому терміни «суїцид» і «суїцидальна поведінка» не прийняті в дитинстві Б.Н. Алмазів вивчав 14-18-річних, які навмисно порізали себе, і виявив, що лише 4% мали суїцидальні думки, тоді як 30% мали суїцидальні думки. Бійки з однолітками, 20% ритуали «Братської крові», 20% демонстрації, зухвалі напади на очах однолітків і однолітків. При обстеженні наступних стаціонарних пацієнтів 15% з них були визнані психічно здоровими, решта мали різні порушення розвитку особистості: психотична інфантильність, прикордонну інтелектуальну відсталість, поведінкові акцентуації в 50% випадків.

Однак відрізнити спроби суїциду від прийомів самогубства у підлітків вкрай важко. Інші автори підкреслюють, що межа між ними є умовною. На думку Е. Шира, більшість суїцидальних дій молодих людей спрямовані не на самознищення в сенсі мікросоціуму (сімейних, шкільних стосунків тощо), а на відновлення втрачених соціальних стосунків з іншими. У підлітковому віці, наприклад, зазвичай мова йде не про «суїцидальну спробу», а про використання «суїцидальних прийомів» для досягнення тієї чи іншої основної мети. [38]

Іноді суїцидальна поведінка підлітків характеризується бажанням тимчасово «зняти» ситуацію. В обох випадках немає наміру покінчити життя самогубством, але ризик такого вчинку досить високий. 46% суїцидальної поведінки обстежених молодих людей становлять алкоголізм, вживання наркотиків, сильнодіючих психотропних засобів, 38% – злочини, 18% – втеча з дому та бродяжництво. 12% з тимчасовою статевою девіацією. Дюркгейм також виділив чотири основні теми самогубства: альтруїстичні й егоїстичні, з одного боку, і фаталістичні й аномічні, з іншого.



Насправді будь-яку велику мету, віру або порятунок людей можна свідомо відокремити від життя. Такі альтруїстичні дії високо цінуються суспільством. Однак мотивація суїциду в підлітковому віці часто егоїстична. Дюркгейм ввів поняття «аноміс» — соціально-психологічна ізоляція, яка виникає при послабленні зв'язку між індивідом та його соціальним оточенням. Згідно з Дюркгеймом, аномічне самогубство є результатом важкої невідповідності особистості та середовища. Однак складні дії, наприклад суїцидальна поведінка, зазвичай обумовлені не одним, а декількома одночасно що діє й що взаємодіє мотивами, які створюють складну мотиваційну систему дій і дій людини. Бажання можуть бути усвідомленими, вищими (інтереси, прагнення, ідеали), підсвідомими, нижчими (установки, бажання тощо). [17]

На відміну від фрейдизму, який бачить непереборну прірву між свідомою мотивацією і несвідомою мотивацією, наукова психологія, спираючись на сучасні знання фізіології, підкреслює зв'язок і взаємоперехід між ними та умовами як соціальних, так і історичних умов розвитку людини. Мета — головна рушійна сила життєдіяльності людини, яка визначає її діяльність поряд із різноманітними потребами (природними, культурними тощо). Ціль може змінюватися, вона створюється протягом життя, але вона має бути, інакше життя стає безнадійним. Суїцидальна поведінка підлітків це відсутність життєвого досвіду молоді та невмінням правильно визначити свої життєві цілі та шляхи їх досягнення. І. П. Павлов пояснив самогубство втратою «гольового рефлексу». З цього приводу він писав: «Рефлекс прицілювання життєво важливий, це основна форма життєвої енергії кожного з нас». І. П. Павлов зовсім не підтримує думку, що всі люди, які вчиняють самогубство, є психічно хворими. Часто при аналізі суїциду плутають терміни причина, умова та привід. Причина суїцидальної поведінки є глибоким і складним поняттям. Базується на соціально-психологічному аналізі проблеми. Причини - це все те, що призводить до самогубства і викликає його. А. Г. Амбрумова впевнена, що одною їх найголовніших причин суїцидальних дій

недостатню соціально-психологічну адаптацію індивідуальності. Крім основної причини, можуть бути й інші, менш головні (хвороба, сімейні проблеми тощо). Необхідно відрізнити умови та привід від причин. Під умовами мають на увазі сукупність явищ, які не мають конкретних наслідків, але є необхідними умовами для їх виникнення та розвитку. Немає причини чи наслідку без певних умов. Обставини мають великий вплив не тільки на дію причин, а й на характер наслідків. У різних ситуаціях та сама причина призводить до різних наслідків. Якщо аналізувати причини суїциду, то вони зустрічаються всюди, тому що це залежить від ситуації людини. [40]

Проаналізувавши інформацію, ми прийшли висновку, що науковці все частіше привертають свою увагу проблемі суїциду. Існує багато визначень, понять та з кожним роком ця проблема більш розкривається у різних напрямках. Зауважимо, що суїцидальні думки можуть бути у кожного, але хтось знаходить вихід із проблемної ситуації, а хтось опускає руки та нічого не хоче вирішувати.

## **1.2. Причини та ознаки суїцидальної поведінки**

Причиною суїциду можуть стати гострі конфлікти в навчальній, сімейній, інтимній та особистій сферах. Однак суїцидальні імпульси та емоції рідко бувають фатальними. Існує багато пояснень суїцидальної поведінки підлітків.

Взаємовідносини з батьками знаходяться на першому місці серед проблем, з якими стикаються підлітки та молоді люди з суїцидальною поведінкою. Приблизно в 70% випадків ці проблеми безпосередньо пов'язані з суїцидом, на друге - проблеми в школі, на третє - проблеми зі стосунками з друзями, особливо з особами протилежної статі.

В основному психологи розглядають проблему суїциду в молодіжному суспільстві як «звернення за допомогою» до друзів і батьків, що привертає їхню увагу до себе.

Причиною суїцидальних спроб можуть бути невиконання шкільної програми, погані стосунки з учителями та однокласниками.

У сучасному суспільстві підлітки є самостійними і повинні вести своє життя. Через зайнятість батьків ніхто не може навчити дітей, як жити в цьому суспільстві. Тягар відповідальності лежить на дітях, і, не маючи керівництва в цьому житті, вони вирішують позбутися цього почуття, вчинивши самогубство. [32]

Ще одним важливим фактором є вплив молодіжної субкультури. Так, у 1999 році у відповідь на повідомлення ЗМІ про самогубство Ігоря Соріна, лідера молодіжної поп-групи «Іванушки International», кілька дівчат-підлітків пішли за своїм кумиром. Дівчатка-підлітки в цей момент відчували втрату, яку, за їхніми словами, неможливо відновити. Своє життя вони вважали безглуздом і кинулися за своїм кумиром. Такі випадки дуже поширені в сучасному суспільстві, адже багато підлітків готові пожертвувати всім, навіть життям, заради зірок, яких вважають своїми кумирами.

Такі вчені, як Кон, Ф. Райс і Є.М. Врона та Н.А. Ратинова вивчали суїцид та все що з ним пов'язано, але найбільший внесок у цю галузь знань внесла А.Г. Амбрумова. Крім того, ми знайдемо думку кожного вченого щодо цього явища та розглянемо дослідження. Є. Кон зазначає, що одружені 16-19-річні люди більш схильні до самогубства, ніж ті, кому 20: «Це значною мірою тому, що «молоді» шлюби є випробуванням і не завжди вдалим. Деякі інші проблеми не вирішуються у зв'язку з одруженням, наприклад у батьківській сім'ї, звільнення від нестерпного становища».

Головною причиною самогубства Ф. Райс вважає розрив стосунків молодої пари. Що про це пишуть вчені: «Розрив спілкування вважається

смертельним, і єдиним виходом є самогубство. При цьому, іноді без підтримки близьких та інших людей, «ситуаційне самогубство. «Дія – імпульсивна, непередбачувана, насправді не пов'язана з усвідомленням, із суїцидальним наміром».

Є.М. Врона та Н.А. Ратинов у статті «Про вікові особливості аутоагресивної поведінки здорових підлітків» детально описав види підліткового суїциду. Вони розрізняють 3 типи неповнолітніх суїцидів та їх причини.

1. Демонстрація та вимагання шляхом самогубства. Підлітки цієї групи вирости в неблагополучних сім'ях. Як відомо, такі члени сім'ї не вміють обмежувати свої негативні емоції або направляти їх у більш прийнятні форми. Заохочення батьків ігнорується. Такий спосіб життя викликає у підлітків лише злість і страх і не дає зрозуміти, що їхні дії неправильні.

Підлітки цієї групи легко збудливі. Часто після 3-4 класу у таких дітей виникають проблеми в навчанні, що призводить до негативних оцінок з боку вчителів підлітка. Підлітки не хочуть опинитися в незручних ситуаціях чи місцях, тому пропускають школу та розвивають негативне ставлення до навчання та школи загалом.

Такі підлітки відчують себе незатишно в групі однолітків. Постійні конфлікти виникають через невдоволення своїм становищем і завищених вимог.

Першими ознаками суїцидальної поведінки можуть бути почуття відторгнення з боку однолітків, учителів і батьків. Щоб вони протестували проти їхніх дій. Своїми діями молоді люди намагаються довести свою правоту або помститися кривдникам (спроби самогубства).

Самогубство дуже короткочасне. Існує багато різних методів самозображення, але всі вони вимагають практичної реалізації. Через

імпульсивність і необережність ситуація може призвести до серйозних наслідків, яких не було спочатку.

Як і при традиційному вирішенні проблем, коли ситуація змінюється, проблему вирішити важко.

Хлопців у цій групі більше, ніж дівчат (28:5), а основний віковий діапазон становить від 12 до 16 років.

2. Демонстрації та шантаж самогубствами, мотивованими маніпуляціями. Молоді люди цієї групи вирости в неблагополучних сім'ях. Батьки часто намагаються через дітей реалізувати свої дитячі мрії, прагнення, не враховуючи особистість та інтереси дитини.

Батьки заохочують дітей вседозволеними та образливими заборонами.

Підлітки з таких сімей вміло керують оточуючими, змушуючи їх підтримувати те, що вони хочуть.

У початковій школі ці діти вчилися добре і користувалися авторитетом у однолітків. Надалі було важко реалізувати своє бажання виділитися з суспільства і стати краще. Опір виникає через надмірну самовпевненість, що призводить до конфліктів з учителями та однокласниками. Бажання стати лідером у майбутньому неможливо задовольнити і починають брехати.

Причинами суїцидальної поведінки є їх обман, страх наступного покарання, бажання привернути увагу оточуючих, заподіяти біль батькам і друзям, що в свою чергу спонукає їх до зміни ставлення до себе. Також це може бути пов'язано з погрозами або розривом романтичних стосунків.

Термін самогубства більший, ніж у попередній групі. Молоді люди дізнаються про те, які способи самогубства найнебезпечніші, не шкодять зовнішності та не мають наслідків для здоров'я. Перед самогубством батьків і друзів навмисно попереджають про цей намір за допомогою записок,

залишених у відомих місцях, і точно розраховують час. Однак це може спричинити серйозні наслідки для здоров'я або навіть смерть. [15]

У цій групі дівчат більше, ніж хлопців, і основна вікова група – від 14 до 18 років.

3. Самогубство з метою самознищення. Молодь у цій групі виросла в заможних сім'ях на вулиці. Але якщо подивитися на внутрішні стосунки членів сім'ї, то не погодишся. Така сімейна атмосфера напружена і нестабільна. Зовні вони доброзичливі один до одного, але за цим ховаються приховані конфлікти.

Виховання зосереджено на створенні позитивного враження про сім'ю, серед іншого. Батьки не враховують особистість та інтереси дитини. Такі діти часто мають занижену самооцінку, несамостійність, пасивність, постійну тривожність і страх, тому вступають у конфлікт з вимогами та оцінками батьків.

Слухняна, старанна та старанна в початкових класах. Але через страх і невпевненість вони передчувають невдачу і бояться нових ситуацій. Коментар, погані оцінки дуже болісно реагують.

Вони нижчого рангу, ніж їхні однолітки. Підлітки цієї групи часто слідуєть за своїми більш енергійними друзями і можуть брати участь в асоціальних діях, оскільки не можуть протистояти одноліткам.

Перші прояви суїцидальної поведінки викликані бажанням вийти зі скрутною ситуації. Вони не виносять загрози покарання і тяжкої відповідальності. [18]

Суїцид триває довго і супроводжується переживаннями страху. Найпоширенішим способом самогубства є повішення. Молоді люди спочатку хочуть покінчити з життям, але в момент самогубства їхня впевненість у собі нестійка. Час після суїциду супроводжується страхом смерті та звернень

людей по допомогу. Часто вони самі викликають «швидку» або звертаються до батьків. Ви відчуваєте сором і жаль. Завдяки роботі Є.М. Врона та Н.А. Ратинова, ми змогли детальніше розглянути, в яких сім'ях росли ці підлітки і якими вони є. Кожен вид суїциду Ратінов описав детально. Він зробив великий внесок у дослідження самогубств серед підлітків. Також є автором численних досліджень, статей і книг про суїцидальну поведінку підлітків. За його словами, для підлітків, схильних до суїцидальної поведінки, характерні такі ознаки: імпульсивність, емоційна нестабільність, підвищене бажання, відсутність самостійності мислення. [14]

А. Г. Амбрумова відзначила наступні фактори.

- спадкова обтяженість психопатологією (алкоголізм батьків, психопатії, органічні захворювання головного мозку);
- розлучення або відсутність батьків;
- постійні сімейні конфлікти;
- соматичні захворювання;
- Повторні психологічні травми і важкі психологічні переживання.

А. Г. Амбрумова класифікувала мотиви і причини суїцидальних дій підлітків. Зараз ми розглянемо цю категорію.

Класифікація мотивів і причин суїцидальної поведінки:

- особисті та сімейні конфлікти;
- несправедливе ставлення до родичів та інших осіб;
- ревності, подружня зрада, розлучення;
- «інші значні» збитки;
- Створення перешкод для задоволення нагальних потреб;

- невдоволення поведінкою та особистістю «значущих інших»;
- самотність;
- невдале кохання;
- відсутність турботи та уваги з боку оточуючих;
- імпотенція.

Стан психічного здоров'я:

- фактичні травми здорових людей;
- патологічні мотиви (обумовлені психічними розладами).

Фізичне здоров'я:

- соматичне захворювання, соматична хвороба;
- калічити

Порушення, пов'язані з суїцидальною асоціальною поведінкою:

- страх юридичної відповідальності;
- страх інших покарань і сорому;
- самозвинувачення за неадекватну поведінку.

Порушення у професійно-освітній сфері:

- невдачі, невдачі на роботі чи навчанні, втрата репутації;
- пред'являти несправедливі вимоги щодо виконання професійних і навчальних обов'язків.

Матеріально-побутові проблеми.

Інші мотиви та причини.



Дізнавшись причини та ознаки суїциду, можна зробити висновок, що основна вікова категорія, яка спроможна на суїцидальні дії, це підлітки та трохи старша молодь. Все це через те, що підлітки не завжди можуть вирішити свої, як їм здається проблеми або забагато драматизують. Це може бути нерозділене кохання, проблеми з однолітками та батьками.

### **1.3 Соціально-психологічні особливості підліткового віку**

Зараз триває омолодження суїцидів. Спонукальними мотивами підлітків і підлітків до самогубства є їх імпульси, емоції, високе почуття справедливості та невеликий досвід вирішення життєвих проблем. Але спочатку потрібно врахувати особливості підліткового віку.

Підлітки знаходяться на проміжному етапі між «дитинством» і «дорослістю». Вони неповнолітні, але не діти. Дорослі часто кажуть підліткам, що вони не вважають себе дорослими, вони вже не молоді і повинні поводитися як дорослі. [30]

У юнаків та дівчат з'являються нові завдання, нові можливості, змінюються сфери діяльності. На цьому етапі вони почуваються дорослими. Підліток починає відчувати себе дорослим. Він починає з дитячими емоціями відстоювати свої погляди і думку. Підлітки вимагають рівноправності у стосунках із дорослими, прагнуть дистанціюватися від втручання батьків у особисте життя дитини та намагаються бути незалежними. У хлопчиків і дівчаток вже є свої смаки, уподобання, пріоритети, погляди на життя і погляди. Хоча їх погляди і смаки можуть змінитися через кілька тижнів. [24]

Спілкування - невід'ємна частина життя підлітка. Спілкування дуже впливає на всю їхню діяльність. Тому вони часто збираються в різні групи, об'єднані інтересами і взаємними симпатіями. Ці групи впливають на норми й оцінки поведінки підлітків. Однак не всі підлітки можуть бути в групах, вони можуть замкнутися. Це чинить на них сильний тиск, тому що коли підлітки не

мають можливості поділитися з кимось своїми переживаннями та почуттями, вони впадають у депресію та починають думати про власну нікчемність і нікчемність. Стосунки з батьками амбівалентні. З одного боку, підлітки хочуть почуватися потрібними та улюбленими батьками. З іншого боку, батьки не хочуть втручатися в їх особисте життя, стежити за успішністю, вибирати друзів і навіть одяг. Однак повне ігнорування дитини з боку батьків може призвести до негативних реакцій.

Підлітковий вік також відомий як статеве дозрівання - етап, коли людина досягає статевої зрілості (частіше всього триває 3-4 роки). На цьому етапі у підлітків стрімко розвивається скелет. Внутрішні органи дозрівають швидше, ніж збільшуються зовнішні розміри тіла. Таз дівчини стає більше, а плечі залишаються колишніми. У хлопчиків збільшилася ширина плечей, а розміри таза залишилися без змін. Разом з ростом скелета формується маса тіла, м'язова і жирова тканини. Формуються інші статеві ознаки: у дівчаток починають рости груди, росте волосся на лобку і перша менструація (частіше в 12-14 років); у хлопчиків ростуть яєчка, також починається оволосіння на лобку (в середньому в 12-13 років), після двох років з'являється волосся під пахвами, росте борода, змінюється тембр голосу. Статеве дозрівання завжди поєднується з високою гормональною активністю, що впливає на фізичний і поведінковий розвиток підлітка. На фоні цього з'являється сексуальна поведінка та розрізняються гендерні ролі – ставлення та поведінка чоловіків і жінок щодо їх іміджу та соціальної ситуації. [34]

У підлітковому віці одні з найголовніших змін в мозку завершуються і досягаються остаточні рівні ваги та об'єму. Важливо зауважити, що у підлітків бувають проблеми з кровопостачанням мозку, через те, що всі органи розвиваються майже одночасно та швидко, а серце і легені подекуди відстають. Це говорить про нестійкість в поведінці і діяльності дітей підліткового віку. Інтелектуальний розвиток молоді супроводжується тим, що весь цей час розвитку вважається кризою, яка отримала назву «криза 13 років».

Передумовою цього є завершення фази минулої структури особистості, особистісних поглядів, системи досвіду дитини, що виникла до цього віку. [37]

Одні з найголовніших причин кризи такі:

1) дорослі не хочуть змінювати свою поведінку через бажання створити у дитини нову форму спілкування з батьками та вчителями;

2) пряме відображення статевого дозрівання, що проявляється в поведінці.

Сутність кризи полягає в глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку підлітка, його світогляду (а не явних зовнішніх проявів поведінки).

Симптомами кризи є:

1. Починає гірше навчатися та відноситися до навчального процесу, навіть у тих сферах, в яких підліток обдарований.

2. Негативність. Здається, що підлітки відсторонюються від інших. Палкий характер, все частіше свариться і порушення дисципліни, він знаходиться у стані внутрішнього занепокоєння, невдоволення, самотності та самоізоляції.

Стрімкий розвиток і криза призводить до формування психологічних новоутворень, основною складовою яких є впевненість у собі. Інший розвиток - це відчуття того, що є вже дорослою людиною. Його можна побачити не у формі наслідування (як у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку), а в постійному прагненні вважати себе дорослим – зайняти місце серед інших людей у системі взаєностосунків між людьми. Авжеж, підлітковий розвиток суб'єктивний і проявляється у відриві від батьків, нових підходах до вивчення чогось нового, коханні з однолітками, в тому як виглядає та стилі одягу.

Отже, нова ситуація розвитку молоді призводить до нової соціальної ситуації розвитку молоді, в якій основним соціальним середовищем підлітка вважається школа, але змінюється мотивація спілкування з соціальним середовищем. Не нехтуючи навчанням, дитина починає приділяти особливу увагу відносинам. Тому взаємодія з однолітками є важливим мотиватором. Про це свідчить фраза, яку часто повторює молодь: «Ми йдемо до школи не для того, щоб вчитися, а для того, щоб спілкуватися». Тому тісне та особиста взаємодія з однолітками постає провідною діяльністю цього віку (навчання все ще залишається основною діяльністю). Одночасно починають з'являтися й інші нові мотивації, які виражаються в наступному: появі «симпатії» і «антипатії» на тему виховання; Виникає любов або неприязнь до своєї школи; Для підлітка досить потрібними стають результати моніторингу його старань в навчанні - огляди.

Дорослі відіграють важливу роль у соціальному контексті розвитку молоді. Але зайняти цей «стан» може будь-хто: публічний кумир, вчитель чи батько (якщо вчасно і правильно відреагував на кризу).

Психологічні особливості спілкування підлітків з однолітками показуються в наступному:

- підлітки намагаються знайти місце в групі однолітків, яке відповідає їхнім потребам. Це основна мотивація поведінки;
- спілкування з однолітками поступово виходить зі шкільного життя та навчальної діяльності і включає нові інтереси, види діяльності та стосунки;
- спілкування з однолітками набуває значення, відстає у вихованні та відносинах з рідними;
- невдоволення однолітків є поширеною причиною поганої успішності та поведінкових проблем;

- значення особистісних якостей (знання, чесності, сміливості...) у стосунках підлітків;

- відносини характеризуються тим, що вони пристосовані до потреб партнерів і враховують їх. Його проявом є «закон вулиці», «кодекс честі» тощо;

- підлітки інтенсивно розвиваються у висококонформних групах (пасивне й адаптивне прийняття стандартів групової поведінки, безумовне підпорядкування авторитету);

- у підлітків є групи спорідненості (група спорідненості, яка узгоджує їхні дії та самооцінку зі своїми нормами та цінностями);

- постійний пошук друзів, ревності, імідж, підлітки цінують дружбу;

- у дівчат і хлопців спільні інтереси і бажання подібатися іншим, тому вони турбуються про свій зовнішній вигляд. [24]

Психологічні особливості спілкування між підлітками та дорослими проявляються так:

- у молоді не повинно бути нерівних стосунків, бо вони не відповідають уявленням про доросле життя і незалежність. Вони вимагають щоб їх поважали, довіряли та незалежності, ставлять обмеження права дорослих і поширюють власні. Нерідко результатом цього є непокоря, неслухняність і опір командам більш старших;

- конфлікти виникають, коли особистість підлітка змінюється перед корекцією стосунків з дорослими;

- стосунки між молоддю та вже дорослими людьми сильно впливає на самооцінку молоді, тому вона потребує довіри.

Психологічна природа виховання молоді різко змінюється:

- молодь обирає такі методи навчання, які роблять її більш самостійною та вимогливою (вона обирає самостійні форми навчання, потребує розуміння, підтримки та допомоги вчителів);

- з'являються нові мотиви навчання: прагнення до освіти та подальшого працевлаштування (подальше навчання та робота), прагнення до самоствердження та самовдосконалення, потреба задовольняти вимоги батьків;

- знання тепер стають більш цінними. Вони дають змогу набути вищого статусу серед своїх однолітків;

- прагнення до самостійного пошуку нових знань, які їх цікавлять;

Процес здобуття знань у школі може супроводжуватися інтелектуальним хвилюванням, але особливість полягає в тому, що те, що їм потрібно вчити, вони не вибирають самі, тому деякі старші школярі засвоюють інформацію легко, а інші – просто за вибором. Оцінювання неповнолітнього є показником статусу, знань і винагороди.

Підлітки починають частіше випробовувати свої сили на всіляких напрямках роботи: організація різноманітних заходів, громадсько-політичне життя тощо. [17]

Всі психічні процеси, які познає підліток є вольовими.

У підлітків розвинене чуття сприйняття, завдяки якому розуміння стає більш ширшим, детальним, спланованим і послідовним.

Можна ще сказати, що у підлітковому віці збільшується обсяг пам'яті, нею легше керувати, багато чого простіше запам'ятовувати формується логічна пам'ять.

Розвивається абстрактне і понятійне мислення. Виникають гіпотетико-дедуктивні судження. Розвиває вміння проводити розумові експерименти та

робити прогнози. Розвивається активне, самостійне і творче мислення. Розвиток уяви молоді характеризується розширенням змісту і появою нових способів створення образів. Уявляйте не тільки якісь предметні явища, а й образи можливих ситуацій в майбутньому. У підлітковому віці мрії стають важливою ланкою уяви. З його допомогою діти створюють картину мрійливого майбутнього. Підлітки переходять до етапу довільної уваги, її стійкості, розподілу і рухливості.

Значно зростає обсяг уваги, самоконтролю, регуляції зовнішньої уваги, посилюється спрямованість на поведінку і дії людей.

Мова підлітка розвивається в чотирьох сферах:

- 1) як спосіб взаємодії;
- 2) способи здобуття знань;
- 3) як творчий спосіб вираження емоцій і регуляції поведінки;
- 4) як предмет дослідження.

Водночас зростає інтерес до оволодіння мовленнєвими висловлюваннями, які підвищують «інтелектуальну силу» молоді, почуття художнього слова, бажання писати вірші, зменшується кількість додаткових слів, збільшується словниковий запас. і вдосконалення письмової мови. Проте спостерігаються деякі проблеми в мовленні: відсутня красномовність, часто мова уривчаста, з недоречною інтонацією, словами та довгими реченнями. [10]

Розвиток особистості підлітка має такі психологічні особливості:

- поява дорослих почуттів визначає спрямованість і зміст діяльності дитини;
- вони не відчуваються дорослими і тому прагнуть визнання дорослих;
- дуже чутливий до прийняття норм, цінностей і поведінки;

- ще більше прагнення до самостійного життя;
- завжди потрібні доброзичливе ставлення і доброта дорослих;
- молоді люди самостійно ставлять цілі, розробляють плани дій та обирають інструменти діяльності. Але часто вони не до кінця усвідомлюють свої дії і не прагнуть до самоаналізу і їх дії імпульсивні.

Підлітковий вік також відзначається розвитком рис самоповаги, які виявляються в самоповазі. Механізмом розвитку самосвідомості молоді є її постійна рефлексія, тому вона часто незадоволена собою. У підлітків є інтерес до оточуючих. Люблять аналізувати вчинки і думки знайомих людей, розповідати про свій внутрішній світ, переживання і почуття.

- проявляються такі якості, як наполегливість і цілеспрямованість. Але частіше за все їх добровільні дії спрямовані лише на щось одне;

- волонтерство молоді стрімко зростає. Майже все життя і діяльність супроводжується яскравими емоціями, почуттями і переживаннями, особливо при спілкуванні з однолітками протилежної статі;

- інтенсивно розвивається орієнтація та інтерес. [9]

Визначивши психологічні особливості підліткового віку, ми дізнались чому саме ця категорія людей найбільш здатна до суїцидальної поведінки. Це через те, що емоційний стан ще крихкий і підлітки вступають у доросле життя і ще не знають, що їх там чекає і що потрібно робити для комфортного існування в соціумі.

#### **1.4. Інновації, як сучасний метод вирішення проблем**



Останніми роками інновації зростають. Соціальна діяльність у зв'язку з потребою шукати нові, ефективніші та дешевші рішення соціальні проблеми населення. Однак перед тим, як говорити необхідно виявити інноваційний процес соціальної роботи.

Англійське innovation перекладається як інновація. Прямий переклад з англійської означає вводити інновації або впроваджувати інновації. Поняття «інновація», «нова ініціатива», «інновація» на практиці; часто визначаються, але між ними є деякі відмінності.

Інновація – це процес створення, розповсюдження та використання нових практичних інструментів (фактична інновація) для кращого задоволення нових соціальних потреб або існуючих соціальних потреб; Це пов'язаний із цією інновацією процес зміни соціального та матеріального середовища, в якому відбувається її життєвий цикл. Інновація — результат фундаментальних або прикладних досліджень, спрямованих на підвищення ефективності будь-якої діяльності. Вони можуть бути оформлені у вигляді винаходів, відкриттів, патентів, раціоналізаторських пропозицій, товарних знаків, документації на нову продукцію тощо.

Інновацією може бути новий метод або новий процес. Інновація – кінцевий результат впровадження інновацій, спрямованих на зміну мети управління та досягнення економічного, соціального, екологічного, науково-технічного та іншого впливу.

Інвестиції в інновації – половина успіху. Головне – запровадити інновацію та перетворити її у форму інновації, тобто завершити інноваційну діяльність і досягти позитивних результатів, а потім продовжувати поширювати інновацію. Для розвитку інновацій необхідно провести дослідження промислового ринку, організацію виробництва і технологічну підготовку, формалізувати результати.

Отже, якщо нововведення зазвичай виступає у формі ідей, планів, винаходів, тобто носить ідеальний характер, то інновація – це вже реалізована ідея. Тому в сенсі менеджменту під інноваціями розуміють інновації, в яких домінує галузь і які знайшли своїх клієнтів.

Інноваційний процес — це підготовка та впровадження інноваційних змін і складається з взаємозалежних фаз утворюють складне ціле. В результаті цього процесу реальні зміни - з'являться інновації.

Нововведення - це суть судового процесу інновація, втілена у вигляді нових або покращених продуктів, що продаються на ринку, нових або вдосконаленого процесу, що використовується в організації новий підхід до дій і соціальних питань.

Необхідно уточнити характеристику нововведення.

Це просте нововведення:

- науково-технічні інновації;
- Можливість промислового використання;
- Ринкові можливості.

Кінцевим результатом діяльності, початком новаторства є задум, задум, винахід. Цей так званий інноваційний процес проходить довгий шлях від ідеї до реалізації.

Інноваційний процес - це винахід або економічного значення набуває підприємницька діяльність.

Розглядаючи інноваційний процес, слід визначити деякі основні поняття. Винаходи, тобто ініціативи, пропозиції, ідеї, плани, відкриття.

Інновація - розроблений винахід, технічне або економічні проєкти, конструкції та моделі.

Концепція інновації - це система, яка спрямовує основну ідею визначення мети інновації та її місця в організаційній системі, ринкова система.

Інноваційні ініціативи - науково-технічні, експериментальні або організаційна діяльність і цілі полягають у створенні інноваційних процесів.

Дифузія інновацій - це процес поширення інновацій за рахунок фірм-наступників (імітаторів).

Прийняття інновації — це наступне оволодіння такою інновацією такі атрибути, як стійкість, постійність і, нарешті, моральне старіння інновацій. Це залежить від того, де застосована інновація – внутрішньо.

Компанії, організації або виділяють три типи інноваційних процесів:

- 1) прості (природні);
- 2) звичайні міжорганізаційні (товари);
- 3) розширений.

Інноватика — сучасна галузь науки, яка має на меті вивчити закономірності процесу розвитку, те як виникли інновації, механізми управління інноваціями та змінами, подолання опору інноваціям, адаптацію до них людини, використання та поширення інноваційних потоків, діяльність інновацій та їх наслідки, сферу конкуренції та розвиток суспільства в цілому. На відміну від спонтанних змін, інновації вивчають механізми ініційованих і контрольованих змін, що є результатом раціональних, добровільних дій. Тема інноваційної діяльності – це створення, розвиток і поширення різноманітних видів інновацій. З наукової точки зору можна сказати, що інновації знаходяться на ранній стадії розвитку.

Особливий тип міждисциплінарної методології: інновація позначає таку одиницю знань, де предметні дисципліни (економіка, бізнес-адміністрування,

соціологія, психологія, кібернетика, філософія тощо) зберігають свою автономію та унікальність, але теоретично об'єднують факти, що оточують концепції та методи, шляхом вирішення інноваційних проблем та діяльності інновацій, інтеграції знань з різних дисциплін для підвищення ефективності.

Прикладну інновацію можна розуміти в різних областях

Менеджмент – це напрямок діяльності в інноваціях, який спрямован на вирішення завдань планування, організації та впровадження інновацій. Основним результатом таких досліджень є досягнення практичних результатів у захисті спільних інтересів держави та всього людства.

До понятійно-класифікаційного інноваційного апарату входять такі терміни, як «інновація», «інновація», «інноваційний процес», «інноваційна діяльність», сутність яких ми вже розкрили в темі 1. Інноваційний процес складається з кількох частин (етапів), які разом утворюють життєвий цикл інновації.

Інноваційний процес має п'ять етапів:

1 етап «Фундаментальні дослідження».

Ця фаза включає фундаментальні наукові дослідження, що проводяться в науково-дослідних інститутах, університетах і промислових інститутах. Результатами фундаментальних наукових досліджень є нові теоретичні концепції – відкриття.

2 етап «Прикладна наука».

На цьому етапі інноваційної діяльності відбуваються прикладні теоретичні та експериментальні дослідження - наукова діяльність, спрямована на досягнення практичних результатів і вирішення конкретних цілей. Результати прикладних досліджень фіксуються у винаходах, ноу-хау, науково-технічних монографіях, технічних завданнях на проектування нових об'єктів.

### 3. Фаза «Будівництво (проект)».

Цей етап включає творчу підготовку інноваційної продукції (виробів) до подальшого виробництва. Він складається з кількох основних етапів: прогнозування нових технічних рішень, матеріалів і методів; оптимізація параметрів (визначення технічних характеристик виробу); проект (чернетка); виготовлення дослідних зразків, їх випробування та випробування; Відредагуйте документ за результатами аналізу пробної проби.

### 4 етап «Виробництво».

Цей етап складається з кількох частин, наприклад Б.: орг.-техн.; конструкторський відділ; технології; практично-технічна, організаційна підготовка та пуск виробництва.

### 5 етап «Споживання (відновлення)».

Він складається з таких частин: реалізація інноваційної продукції споживачам, споживання (застосування) інноваційної продукції споживачами, технічне обслуговування та ремонт продукції.

Продуктова інновація є найважливішою з розглянутих фаз інноваційного процесу поряд з іншими видами інновацій.

Процес інновацій у соціальній сфері має свої особливості, відображає характер процесу соціальних змін, визначає джерело суспільного розвитку. Дискретний і часто циклічний, цей процес тісно пов'язаний із життєвим циклом інновації та спрямований не на збереження того, що вже існує, а на його зміну та перехід на інший рівень.

Згідно з історією багатьох країн, найкращий час для інновацій – посткризова криза. Вважається, що депресія збільшує потребу в інноваціях для подолання кризи. На появу інновацій у соціальній сфері можуть впливати такі процеси: загострення соціальних проблем, які потребують нового підходу до

їх вирішення; Дефіцит ресурсів, бажаних для розвитку соціальної сфери, вимагає більш ефективних шляхів їх пошуку, а вимоги до якості послуг, що надаються організаціями соціальної сфери, посилюються та прагнуть привести до міжнародних стандартів.

Отже, інноваційний процес у будь-якій сфері діяльності є процесом перетворення ідей в інновації і включає три фази: 1) фазу генерації ідей; 2) фаза реалізації; 3) Фаза запуску (комерціалізації) ідей.

### **Висновки до першого розділу**

Підлітковий вік - це час інтенсивних переживань і ризику суїциду. Це пов'язано з нестабільною самооцінкою, нездатністю справлятися з життєвими труднощами, нездатністю протистояти стресу і напрузі, високою ймовірністю і т. д. Крім того, останнім часом поширення Інтернету та онлайн-взаємодії стали фактором ризику.

Іноді у підлітків можна помітити певні порізи та шрами, і в цьому випадку важко розрізнити, чи це суїцидальна поведінка.

Перш за все, суїцидальна поведінка характеризується тим, що передбачає самогубство. Ці підлітки не хочуть жити, їх ніщо не тримає. Часто виникає хронічне відчуття безнадії та самотності. Підлітки мають різноманітні мотиви та емоційні стани для несуйцидального самоушкодження – гострий гнів, відчай, нестерпний біль. Подібні дії допомагають йому заспокоїтися, оскільки він відпускає проблему та звертається до тілесних відчуттів, які можуть бути сильнішими.

Суїцидальність визначається як важка, небезпечна для життя форма самоушкодження. Це необоротно. Для несуйцидальної поведінки ампутація може відбуватися не там, де знаходяться вени, а з протилежного боку, або це може включати поріз ноги.

Проаналізувавши особливості підліткового віку, треба зробити акцент на несформованій психіці підлітка, на його нестабільній емоційності. Через це він і приймає поспішні рішення або навпаки не знає як себе правильно поводити. Тому, через те, що підлітки, які ще не знайшли свій шлях, свою форму існування, свою «нішу», прагнуть до всього нового, інноваційного можна його навчити вирішувати свої проблеми, не прибігаючи до позбавлення себе життя.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ НА ВИЯВЛЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

#### 2.1. Організація та проведення психологічного дослідження

Метод дослідження — це сукупність методів і прийомів вивчення психології. явище

Досягнення психології, науки і техніки. 20 століття відзначилося розвитком і масштабами виробництва, новими технологіями, засобами зв'язку, широким використанням електроніки, автоматики, новими типами надзвукових транспортних засобів тощо. Все це висуває високі вимоги до психології людини, яка має справу з сучасними технологіями. .

У сучасній промисловості, на транспорті та у війську все більшого значення набувають так звані психологічні фактори, що враховують можливості психічних пізнавальних процесів - сприйняття, пам'яті, мислення, особистості - характер, темперамент, швидкість реакції і т. д. і т. п. . Зокрема, в умовах нервово-психічного напруження, викликаного необхідністю прийняття відповідальних рішень у найкоротші терміни (ситуації багато в чому для роботи диспетчера-оператора сучасного надзвукового літака, великої системи електропостачання тощо). .), дуже важливо мати певні риси характеру, здатність виконувати дії без певних помилок і збоїв. Відсутність цих якостей призводить до нещасних випадків.

Умови проведення психологічного дослідження

- принцип розвитку: психічне явище слід вивчати в безперервному розвитку;
- принцип системності: досліджуючи той чи інший прояв психіки людини слід зважати на його взаємозв'язок з іншими проявами;



-принцип об'єктивності: знання, яке отримується в дослідженні, має бути достовірним, науковим та ін.

Підготовчий етап:

1. Постановка проблеми;
2. висування гіпотези;
3. планування дослідження.

Основний етап:

1. Збір даних.

Заключний етап:

1. Обробка даних.
2. інтерпретація результатів.

Висновки і включення результатів у систему знань.

Класифікація методів психологічного дослідження:

1. Організаційні методи – група методів психології, які визначають загальний спосіб організації психологічного дослідження.

- порівняльний

- лонгітюдний

- комплексний

2. Емпіричні методи – це групи методів псих., що дозволяють отримати первинні дані про досліджувані явища

Основні:

- спостереження
- експеримент

Допоміжні:

- бесіди
- анкетування
- інтерв'ю

Людина має займати активну життєву позицію, бути впевненою у своїй відповідальності за свою долю та вірити, що все, що відбувається, є результатом її вільного вибору. Коли людина порівнює інших із собою, тобто не відчуваючи себе неповноцінною, коли вона може реально відчувати ставлення до тих, хто поруч і до себе, вона стає більш стійкою до будь-яких ситуацій і депресій, стає більш гнучкою в подоланні труднощів. стан душевного розладу.

Крім роботи, в житті підлітка повинно бути все, що не породжує темних думок, наприклад, спорт і хобі.

Важливо мати не одну, а кілька життєвих цілей, щоб несподівані перешкоди на шляху не завели підлітка в пастку відчаю. Також його має зацікавити інша «запаска», яку можна замінити в разі загибелі.

Школа і сім'я повинні не тільки виховувати підлітка, а й виховувати його, розвивати характер, виховувати в ньому почуття і вміння поважати людський характер, співчувати, шкодувати за скоєне. Самовладання, дотримання моральних норм у людських стосунках, адекватна самооцінка. Дозвольте додати, що дуже важливо, щоб молоді люди усвідомлювали цінність своєї індивідуальності та недоторканності по відношенню до всіх, у тому числі до себе. [31]

Рівень довіри між підлітками та дорослими відіграє важливу роль у профілактиці підліткового суїциду. Дитина повинна мати можливість поділитися з дорослим чи однолітками своїми проблемами, сумнівами, болями тощо – тоді кризова ситуація не стає тупиковою і вона зможе її подолати.

Якщо у підлітка підозрілі стосунки з батьками, хоча б одна близька людина повинна поділитися своїм досвідом.

Також важливою передумовою запобігання суїциду є вміння самостійно вирішувати свої проблеми, а не уникати їх – цьому треба вчити з раннього віку.  
[24]

Завданням даного дослідження було виявлення ризиків суїцидальної поведінки у підлітків, шляхом проведення анкетування. У анкеті було 25 питань різного характеру, таких як на виявлення депресивного стану, який згодом може перетворитись на суїцидальні наміри та прямих питань щодо скоєння суїциду та думки про це. Дослідження було повністю анонімним, що дало змогу опитуваним дати чесні відповіді на запитання.

Для того, щоб знайти шляхи профілактики, потрібно виявити наскільки складна ситуація з суїцидальними намірами і чи є вони взагалі, тому було обрано підлітків від 13 до 18 років, з різних навчальних закладів і різних міст України для загального вивчення даної проблеми.

Після цього дослідження буде запропоновано інноваційні методи профілактики суїцидальної поведінки підлітків та, якщо такі виявляться, то проведено профілактичні заходи.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження підлітків на виявлення схильності до суїцидальної поведінки

Вибірку даного дослідження склали 61 людина, серед яких 38 жінок (62,3%) та 23 чоловіка (37,7%), віком від 13 до 18 років. Опитувані були з різних населених пунктів, різних навчальних закладів та не були знайомі один з одним. З урахування поставлених задач і на основі теоретичного аналізу була складена анкета «Виявлення суїцидальної схильності у підлітків». (Див. додаток А).

У анкеті були питання пов'язані із прийняттям себе, піклуванню про себе, питання на виявлення депресивного стану, як часто такий стан порушує сон та апетит. Також були задані прямі питання, щодо скоєння суїциду.

### 1. Любов до себе.

Серед опитуваних 48 людей (78,7%) відповіли, що люблять себе, а 13 (21,3%) відповіли, що не люблять. Якщо людина любить себе, своє тіло, вона менше буде думати про те, щоб нашкодити якимось чином.

Дані результати зображені на рис. 1.

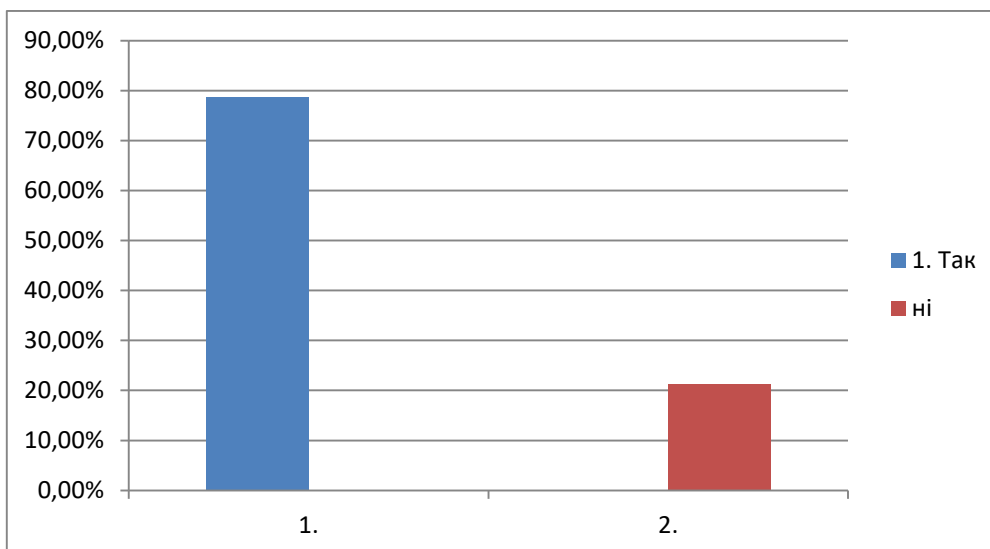


Рис. 1. Я люблю себе

### 2. Задоволення життям

Серед опитуваних 26 (42,6%) вважають, що більшість людей більш задоволені своїм життям, ніж вони, а 35 людей (57,4%) так не вважають. Це говорить про те, що більше ніж половина вибірки хоче жити краще, ніж зараз, але не вміють бути задоволеними тим, що в них є. Також можна припустити, що ті, хто відповіли, що інші люди більш задоволені своїм життям, ніж опитувані, заздять та хочуть так само.

Дані результати зображені на рис.2.

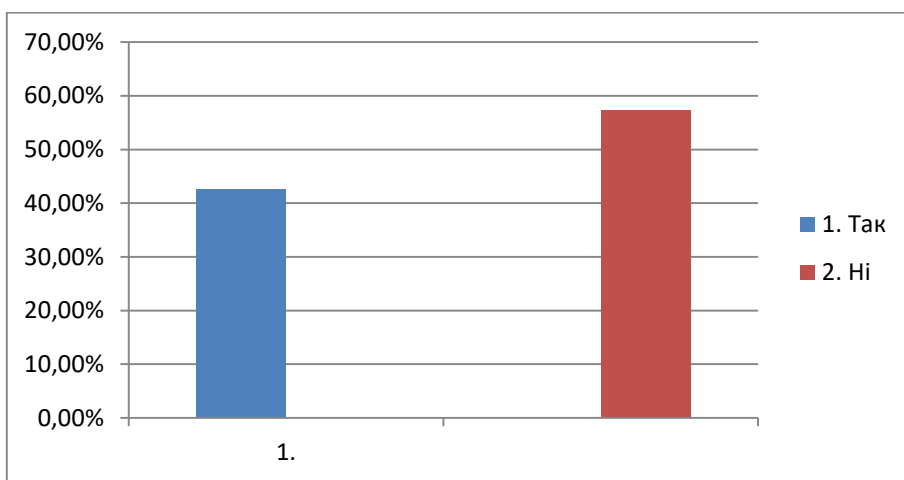


Рис. 2. Більшість людей задоволені своїм життям більше, ніж я

### 3. Почуття нудьги і втоми

Такі почуття людина може відчувати за будь яких умов. Це може бути результатом стресу на роботі чи навчанні, непорозуміння з кимось. Але, якщо таке почуття переслідує та не дає спокійно жити, то це проблема, яка потребує вирішення. Серед опитуваних 8 чоловік (13,1%) відповіли, що постійно в них присутнє таке почуття, 36 чоловік (59%) відповіли, що періодично таке відчують, а 17 людей (27,9%), що інколи нудьгують та втомлюються. В цьому питанні спеціально не було варіанта відповіді «ніколи» так як це неможливо. Неможливо не втомлюватись і нудьгувати.

Дані результати зображені на рис. 3.

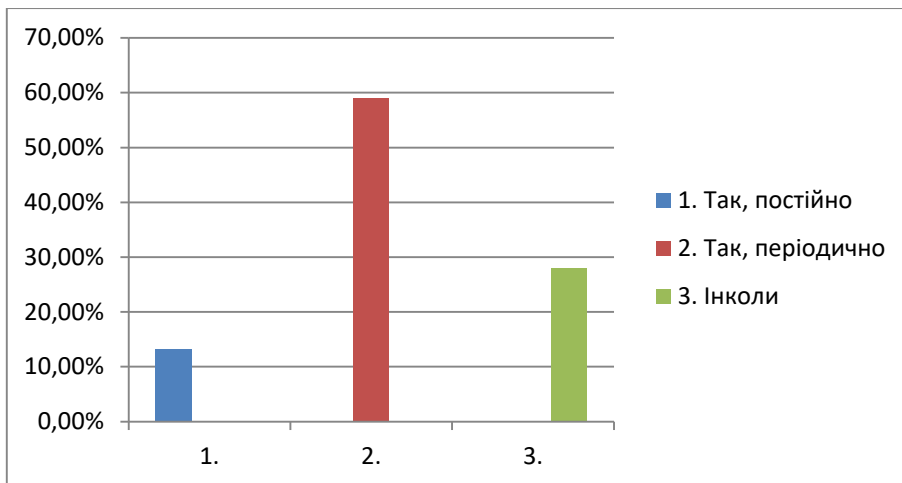


Рис. 3. В мене присутнє відчуття нудьги і втоми

#### 4. Проблеми зі сном

Сон – це один із основних показників стресу та депресивних розладів і тому серед опитуваних 28 людей (45,9%) відповіли, що мають проблеми зі сном, він у них приривчастий і бентежний, а 33 людини (54,1%) не мають проблеми з засинанням і сном загалом. Сон – це здоров'я і це перша ластівка до того, щоб занепокоїтись.

Дані результати зображені на рис. 4.

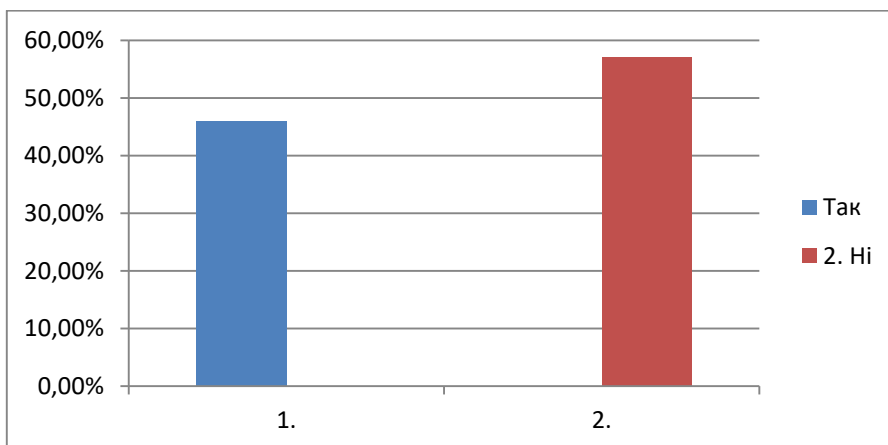


Рис.4. Останнім часом мені стало важче засинати, при цьому сон приривчастий і бентежний

#### 5. Відчуття гостроти у будь-яких ситуаціях

Відчувати щось гостріше – це означає ближче до серця сприймати ситуації, якимось імпульсивно реагувати на щось. І тому опитавши підлітків ми отримали такі відповіді на поставлене запитання: 13 людей (21,3%) відчують гостроту дуже часто, 24 людини (39,3%) відчують час від часу, а 24 (39,3%) взагалі нормально сприймають ситуації, без перебільшень і загострень.

Дані результати зображені на рис. 5.

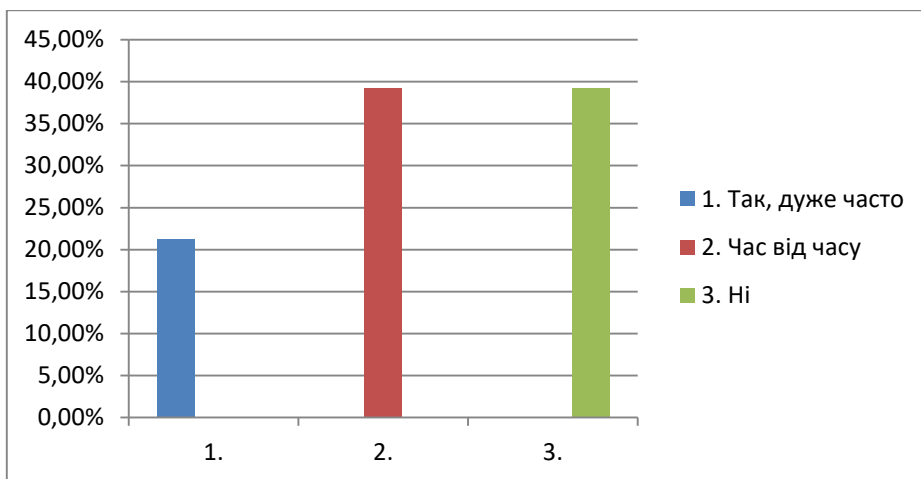


Рис. 5. Я все відчуваю гостріше, ніж більшість людей

#### 6. *Зміна в апетиті*

Апетит так само як і сон є одним із основних критеріїв, по яким можна помітити проблему, у когось він знижується, а у когось навпаки підвищується. І те, і те свідчить, що щось сталося із організмом. Таким чином, у 19 людей (31,1%) апетит зазнав змін, а саме знизився, у 7 опитуваних (11,5%) так само зазнав змін, але підвищився, а 35 чоловік (57,4%) не помітили ніяких змін.

Дані результати зображені на рис.6.

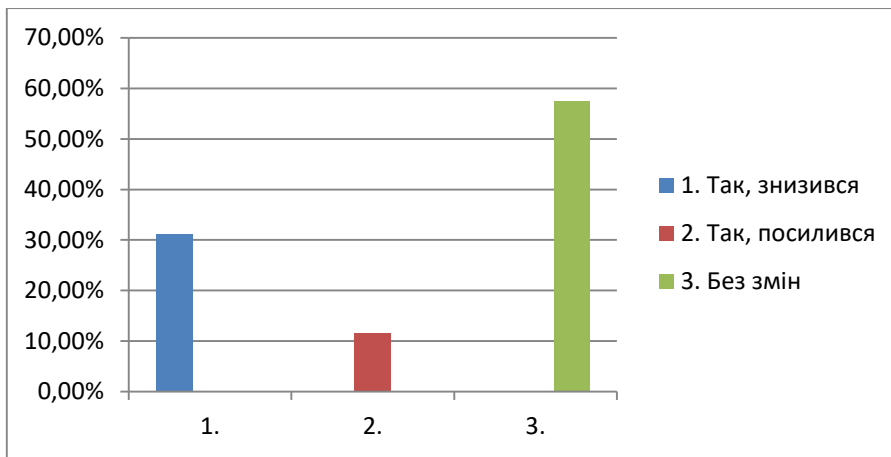


Рис. 6. Останнім часом я помічав(ла) зміни в апетиті

### 7. Почуття щастя та його відсутність

Щастя для всіх різне, але його відчуття дає нам наснагу далі жити та розвиватись, тому питання на цю тему було складене для того, щоб зрозуміти чи є для когось проблемою відсутність щастя. Тому, 30 людей (49,2%) бентежить те, що в них буде відсутнє почуття щастя, а 31 людину (50,8%) взагалі це не бентежить.

Дані результати зображені на рис. 7.

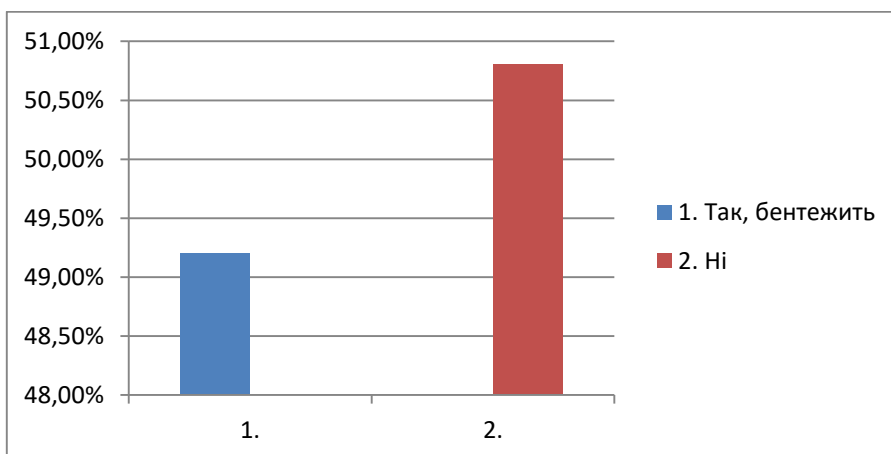


Рис. 7. Мене бентежить відсутність почуття щастя

### 8. Чи варте життя того, щоб жити?



Дане питання показує відношення до самого життя, чи вважають опитувані, що вони даремно живуть і взагалі потрібно воно чи ні. І тому, аналізуючи результати, можна сказати, що 53 людини (86,9%) вважають, що життя все ж таке варте того, щоб його прожити, а 8 людей (13,1%) так не вважають.

Дані результати зображені на рис. 8

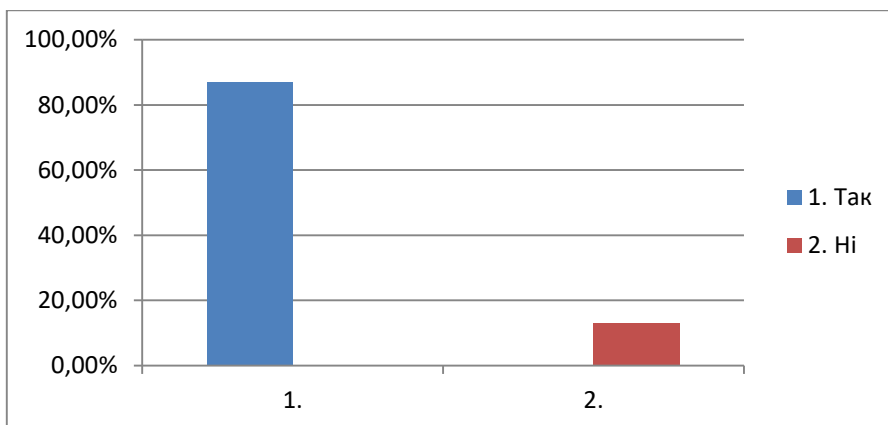


Рис. 8. Я вважаю, що життя варте того, щоб жити

#### 9. Відношення до життя

Це запитання показує наскільки людині важливо прожити своє життя і взагалі чи хоче жити цього. Серед всіх, хто відповів на це запитання, 49 людей (80,3%) беззаперечно відповіли, що будуть боротися за своє життя, навіть у найважчих ситуаціях, 2 людини (3,2%) відповіли, що це залежить від ситуації, ще 1 людина (1,6%) скоріше буде боротись, аніж ні, ще 1 людина (1,6%), якщо буде сенс, то і буде тоді боротися, і ще 1 (1,6%), що будуть боротися за життя друзів, родичів і т.д. Але 7 опитуваних (11,5%) відповіли, що взагалі не будуть боротися за своє життя, коли це буде потрібно.

Дані результати зображені на рис. 9.

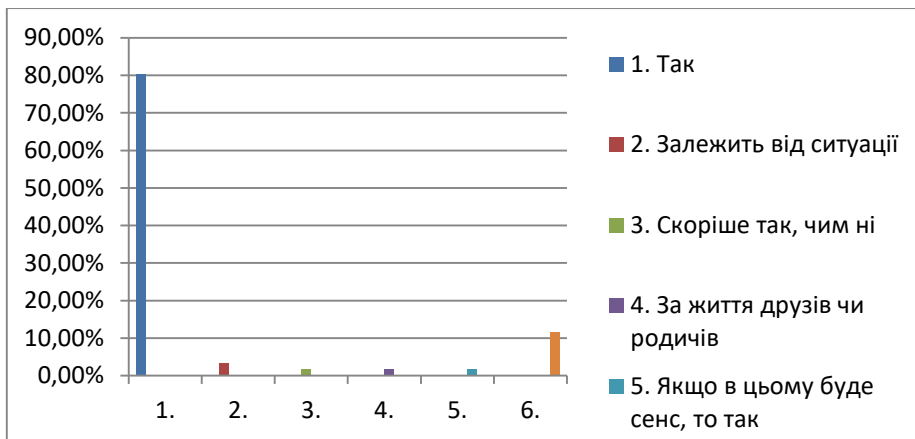


Рис.9. Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя чого б мені це не коштувало

### 10. Переживання неприємностей і невдач

Від того, як і як довго людина переживає своє неприємності і невдачі залежить багато чого, і психологічний стан на даний момент і самооцінка і відношення до ситуацій. Серед опитуваних, 37 людей (60,7%) не можуть перестати думати про свої невдачі, а 24 людям (39,3%) не так складно перестати про це думати.

Дані результати зображені на рис. 10.

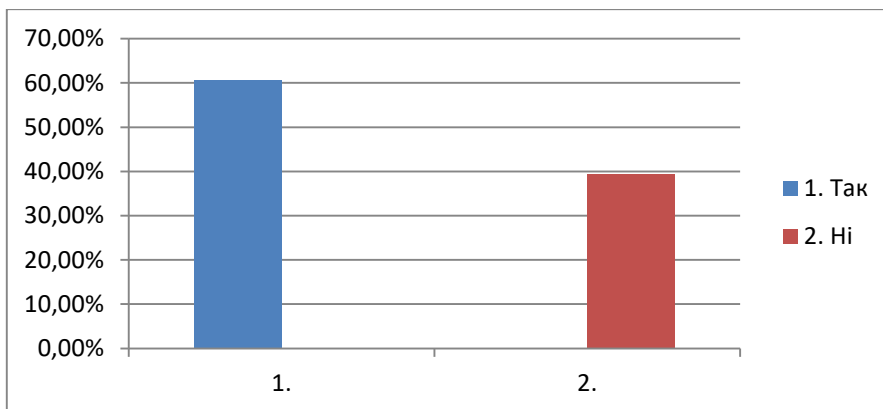


Рис. 10. Мені складно перестати думати про свої неприємності і невдачі

### 11. Гострі переживання

Ще одне схоже запитання про неприємності, щоб точно зрозуміти як підліток переживає свої невдачі і як довго може про це думати. Тому, 12 людей (19,7%) постійно гостро переживають неприємності і не можуть про це не думати, ще 44 (72,1%) інколи так себе почувають, а 5 людей (8,2%) взагалі не переймаються цим.

Дані результати зображені на рис. 11.

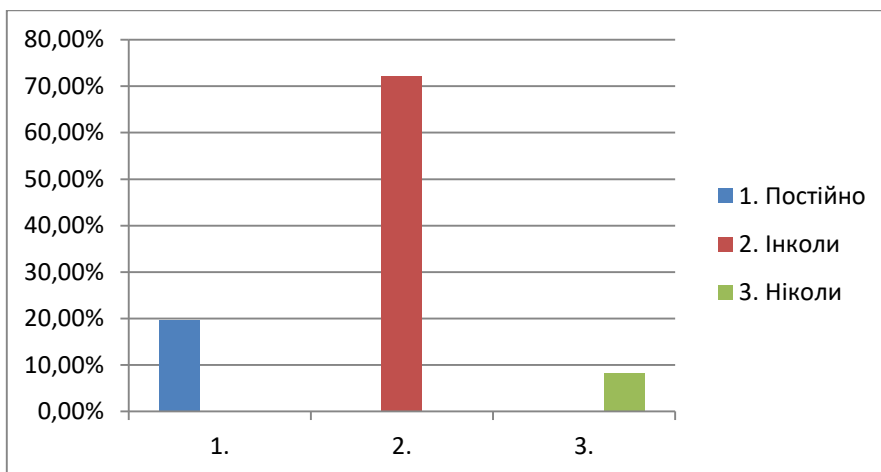


Рис. 11. Я так гостро переживаю неприємності, що не можу перестати думати про це

### *12. Чи були в житті невдачі, коли здавалось, що все скінчено?*

Питання пов'язане із крайнощами, коли підліток не може нормально пережити свої невдачі. У 33 людини (54,1%) були такі невдачі, коли здавалось, що все скінчено, але вони з цим впорались, а 10 (16,4%) досі не можуть з цим впоратись, також у 18 підлітків (29,5%) не було таких ситуацій.

Дані результати зображені на рис. 12.

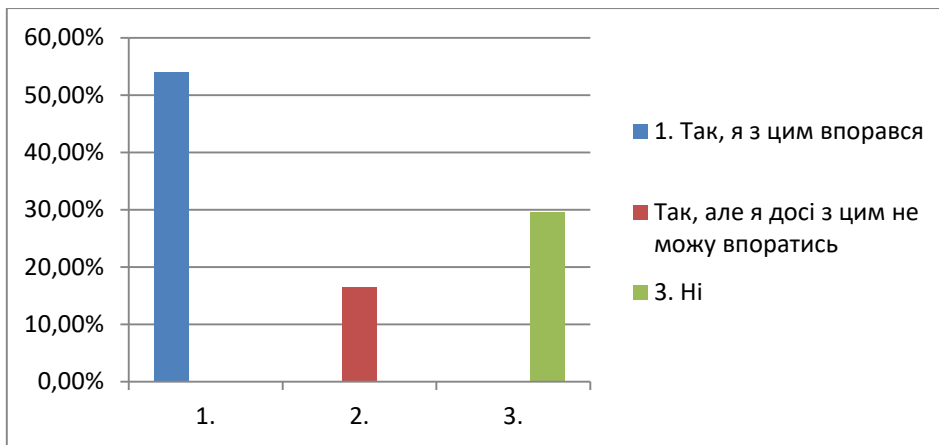


Рис. 12. В моєму житті були такі невдачі, коли здавалось, що все скінчено

### *13. Почуття, що ніхто не розуміє*

Вважається, що кожен підліток думає, що його ніхто не розуміє. І стало цікаво це запитати у нашій вибірці, тому аналізуючи дані, побачили, що 20 людей (32,8%) дійсно часто ніхто не розуміє, але 41 людина (67,2%) так не вважає.

Дані результати зображені на рис. 13.

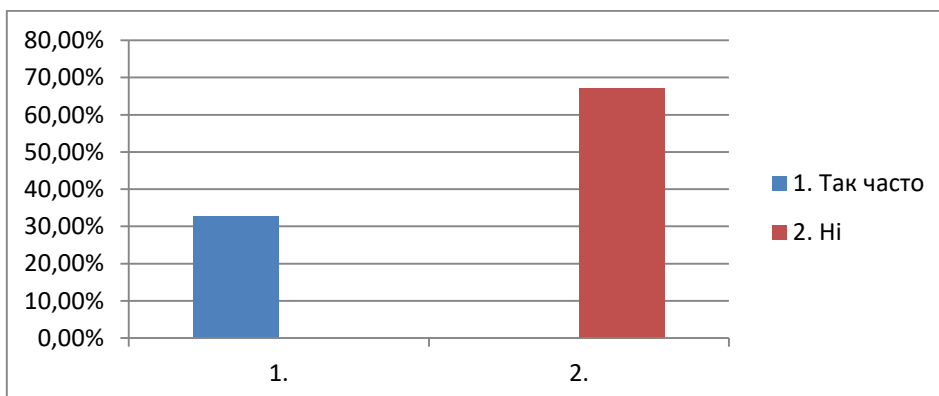


Рис. 13. В мене таке враження, що мене ніхто не розуміє

### *14. Почуття провини*

Можна відчувати провину, тому що дійсно на це є причина, а можна просто завжди почувати себе винною за будь-що. Отже, 29 підлітків (49,5%) часто відчують провину за певних причин, ще 7 підлітків (11,5%) відчують провину безпричинно, а 25 (41%) не часто відчують провину взагалі.

Дані результати зображені на рис. 14.

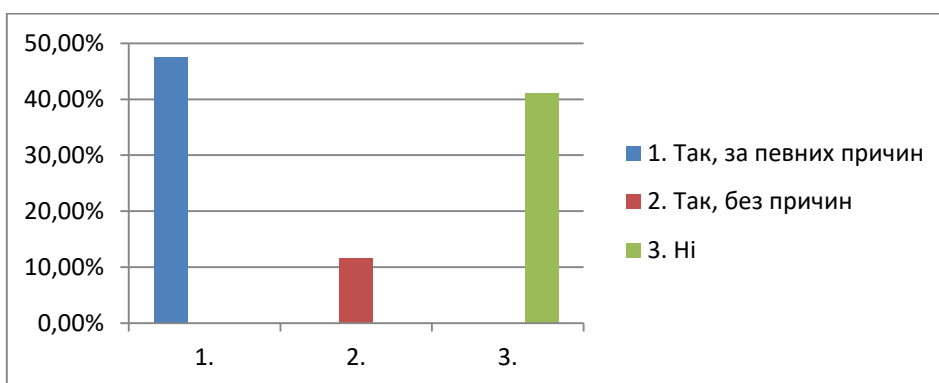


Рис.14. Я часто відчуваю провину

#### 15. Чи потрібно вміти ховати свої думки від інших?

Серед опитуваних, 26 підлітків (42,6%) вважають, що це треба вміти робити, тобто вміти приховувати свої думки від інших, навіть, якщо їм немає до нього діла, ще 25 (41%) вважають, що потрібно робити не завжди, 1 людина (1,6%) висловила, що можна не приховувати свої думки, якщо інші люди можуть щось порадити та допомогти, а 9 людей (14,8%) вважають, що не потрібно приховувати.

Дані результати зображені на рис. 15.

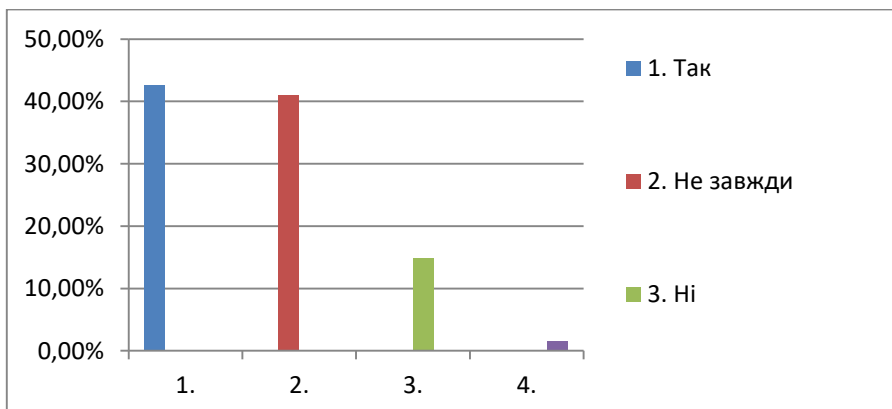


Рис. 15. Треба вміти приховувати свої думки від інших, навіть якщо їм немає до мене діла

*16. Чи часто вас долають бентежні думки?*

Бентежні думки можуть бути пов'язані із різними ситуаціями, проблемами з батьками, однолітками, проблеми у навчанні, коханні. У нашій вибірці 22 підлітків (36,1%) часто долають бентежні думки, ще 30 (49,2%) рідко долають, а у 9 підлітків (14,8%) взагалі немає таких думок.

Дані результати зображені на рис. 16.

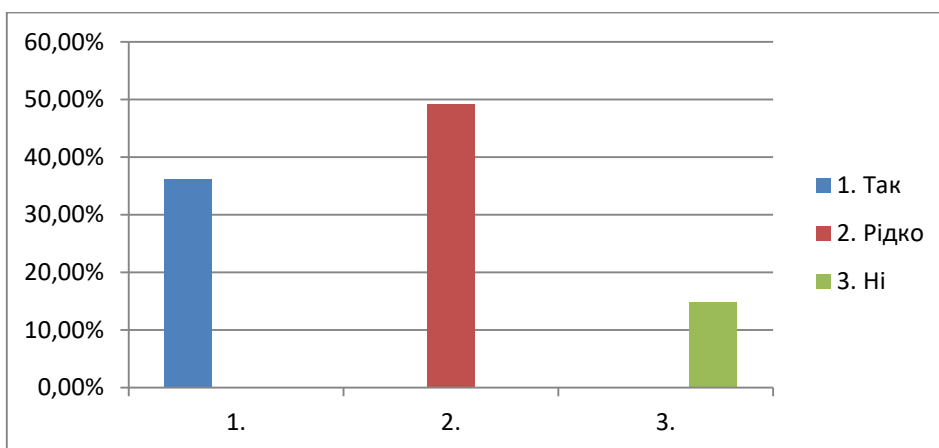


Рис.16. Мене часто долають бентежні думки

*17. Чи щастить вам у житті?*

Це запитання відноситься до тієї категорії питань, щодо того, чи жаліється людина на своє життя. Так, 9 підлітків (14,8%) вважають, що їм зовсім не щастить у житті, ще 2 (3,2%) вважають, що інколи і щастить, а 50 опитуваних (82%) безперечно вважають, що їм щастить у своєму житті.

Дані результати зображені на рис. 17.

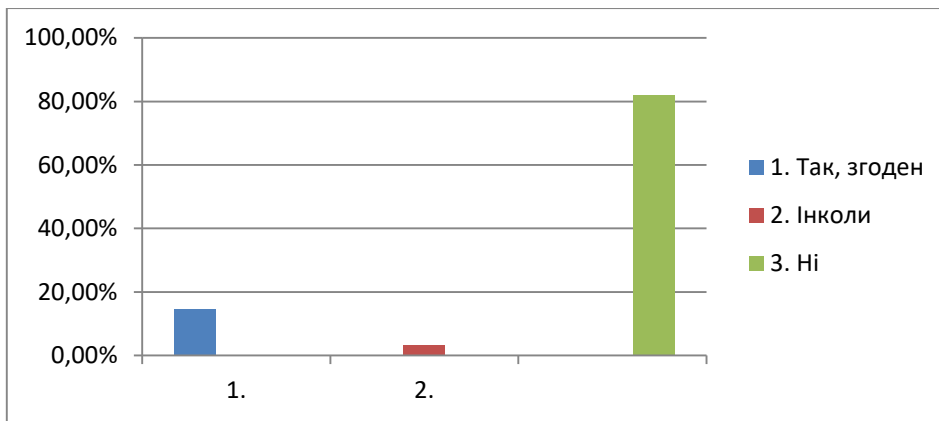


Рис. 17. Мені безперечно не щастить у житті

*18. Чи заслуговують мої деякі вчинки на прощення?*

Деякі люди вважають, що не все можна пробачити, дехто навпаки іншої думки. Питання трохи торкається совісті і чи вважають підлітки, що скоїли щось страшне і не мають право на прощення. Через це, ми дізнались, що 22 людини (36,1%) вважають, що деякі їх вчинки не заслуговують на те, щоб їх пробачити, а 39 (63,9%) вважають інакше, що таких вчинків не було і немає.

Дані результати зображені на рис. 18.

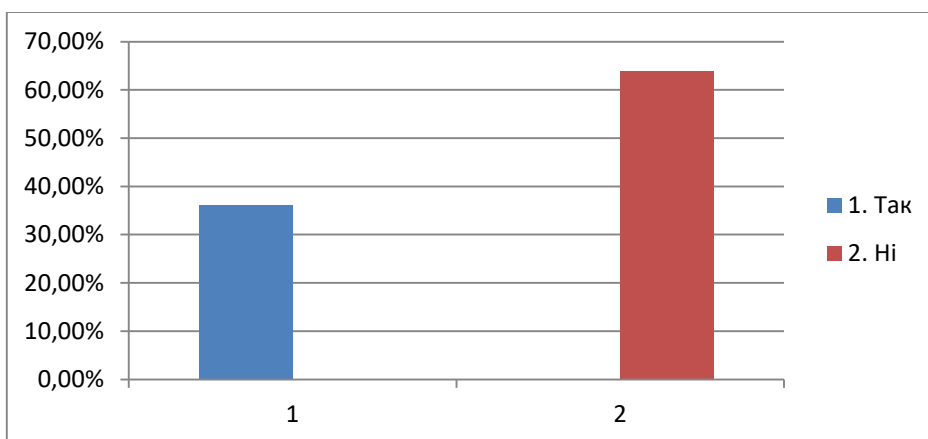


Рис. 18. Деякі мої вчинки не заслуговують прощення

*19. Стимул до бажаного життя*

Питання показує чи є у людини плани на майбутнє, чи не втратив надію на краще життя, чи хоче до чогось прагнути. Тому, 8 підлітків (13,1%)

вже не сподіваються добитись бажаного у житті, але є ще надія у 53 опитуваних(86,9%).

Дані результати зображені на рис. 19.

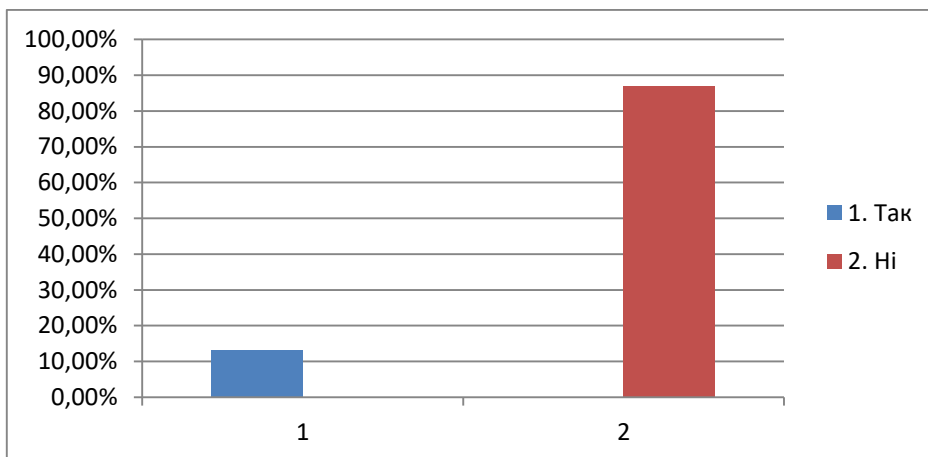


Рис. 19. Я вже не сподіваюсь добитися бажаного у житті

#### 20. Відчуття, що потрібно комусь або собі нашкодити

Дане питання вже стосується саме можливості спроб скоїти суїцид, або зробити комусь боляче, витісняючи таким способом свою біль. Серед наших підлітків є 8 (13,1%), хто вважає, що має нашкодити тільки собі, ще 7 (11,5%) вважають, що мають нашкодити комусь іншому, 4 підлітка (6,6%) думають про обидва варіанти і тільки 42 людини (68,9%) не хочуть нашкодити ні собі, ні комусь іншому.

Дані результати зображені на рис. 20.

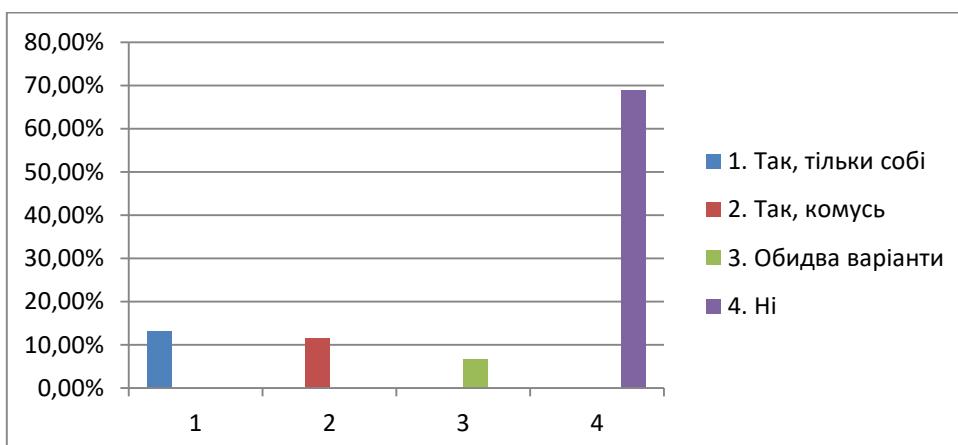




Рис. 20. Іноді я відчуваю, що маю нашкодити собі або комусь іншому

### 21. Небажання прокидатись

Заснути і не хотіти прокидатися, проживати ще один день, це вже відсутність бажання жити і задуми щодо суїциду. Серед нашої вибірки знайшлися ті, хто так не хоче и не хотів, це 39 підлітків (63,9%), деякі, а саме 19 підлітків (31,1%) періодично думає над цим, а ось є 3 людини (4,9%), хто постійно думає над тим, що не хочу прокидатися і жити.

Дані результати зображені на рис. 21.

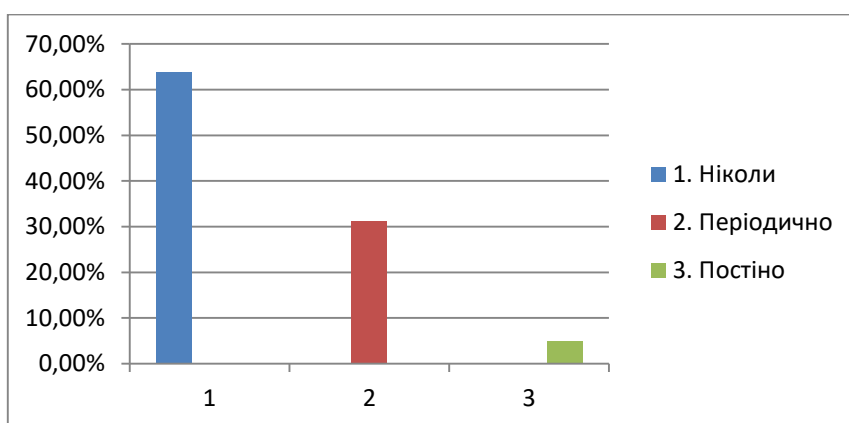


Рис. 21. В мене бувало таке, що я хотів заснути і не прокинутись

### 22. Вибір способів покінчити з життям

Обирати способи яким чином покінчити з життям це вже навіть не перші думки щодо скоєння суїциду, коли людина обирає як саме вона хоче це зробити, то можливість того, що це відбудеться збільшується. Аналізуючи отримані дані, можемо сказати, що 37 підлітків (60,7%) не думали над тим, щоб обирати спосіб, ще 19 (31,1%) думали про це жартома, а 5 підлітків (8,2%) думали щодо способів скоєння цілеспрямовано.

Дані результати зображені на рис. 22.

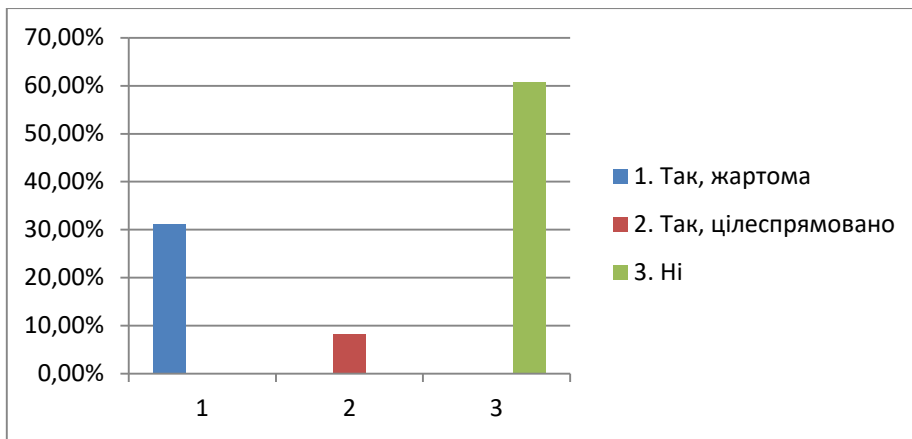


Рис. 22. Було таке, що я обирав декілька способів покінчити з життям

### 23. Спроби суїциду

Це запитання прямо стосується скоєння суїциду. Через те, що анкетування було анонімним, маємо правдиві результати дослідження. За цими результатами, 52 підлітка (85,3%) не чинили щось подібне, ще 7 підлітків (11,5%) намагались покінчити з життям одноразово, але є і ті, хто багаторазово намагався це вчинити, таких людей 2 (3,2%).

Дані результати зображені на рис. 23.

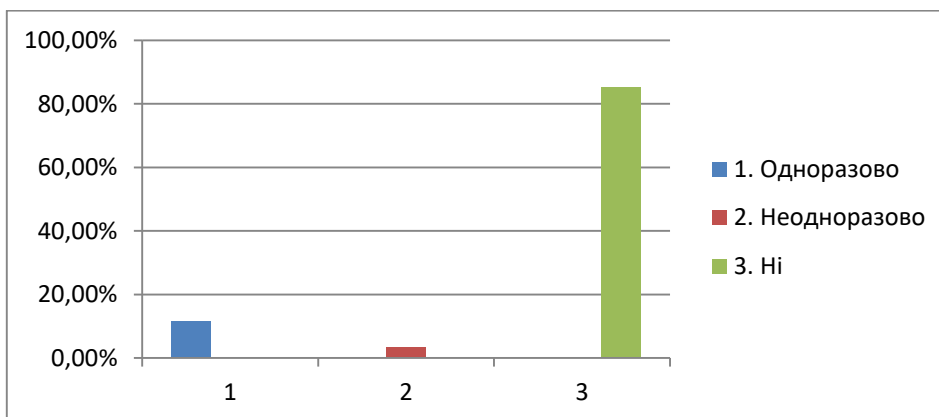


Рис. 23. В мене були спроби покінчити з життям

### 24. Суїцид задля того, щоб не відчувати біль

Багато хто із тих, хто хоч раз спробував вчинити суїцидальні наміри, хоч то успішно, хоч ні, намагались втікти від проблем, в тому числі від болю. Серед наших підлітків є 5 (8,2%), хто намагався таким способом перестати

відчувати сильний біль, а інші 56 опитуваних (91,8%) відповіли, що такого не було.

Дані результати зображені на рис. 24.

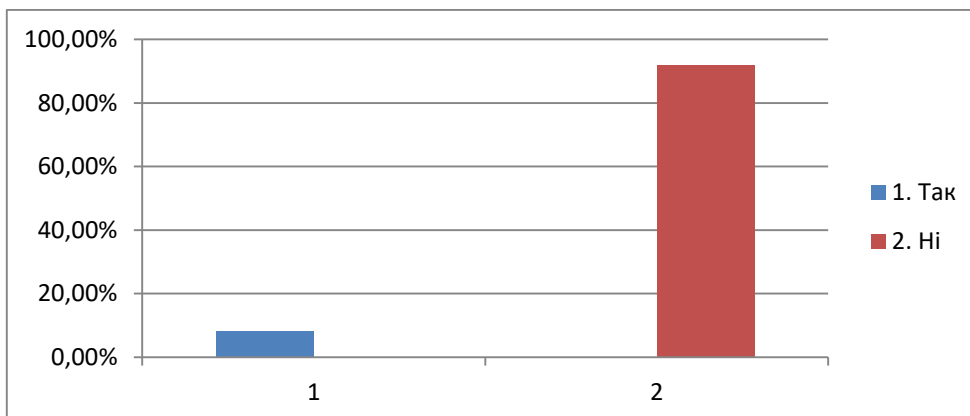


Рис. 24. Я намагався накласти на себе руки так, щоб не відчувати сильного болю

#### 25. Чи є люди, які можуть вплинути на мої рішення?

Це питання останнє в анкеті дає зрозуміти чи є у опитуваних в близькому середовищі люди, прив'язаність до яких може все змінити, можливо хтось зупиняє наших підлітків перед поганим вчинком, а може хтось навпаки притягує до скоєння злочину або суїциду. Тому, у 45 підлітків (73,8%) є люди, які можуть сильно вплинути на них, а у 16 (26,2%) немає таких людей.

Дані результати зображені на рис. 25.

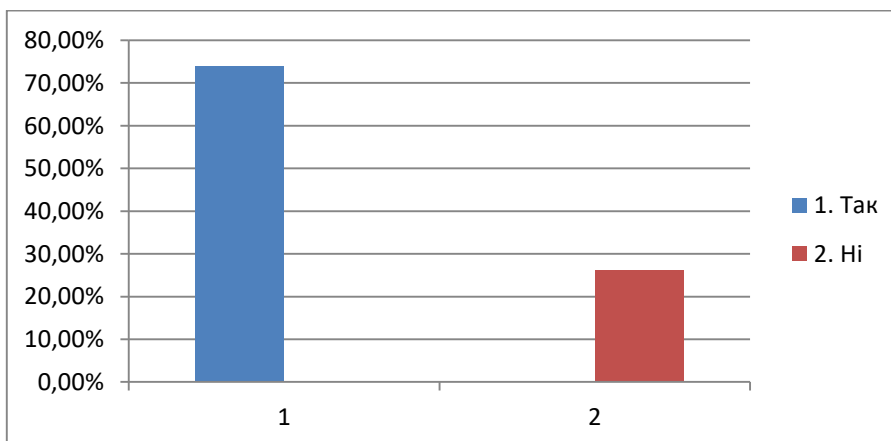


Рис. 25. В моєму житті є люди, прив'язаність до яких може сильно вплинути на моє рішення або навіть змінити їх

Аналізуючи всі результати, які ми отримали після проведення анкетування, можемо зробити висновок, що серед опитуваних як мінімум 5 людей потребують конкретної психологічної допомоги, особливо ті, хто неодноразово пробував покінчити з життям. Питання з анкети були підібрані таким чином, щоб побачити скільки людей знаходяться в депресивному стані, так як цей стан може перерости в щось більш трагічне, тому розумно було би провести тренінг з профілактики суїцидальної поведінки половині з опитуваних, щоб попередити загострення ситуацій.

### **Висновки до другого розділу**

Дослідження було організовано задля розуміння актуальності проблеми, для того, щоб побачити який відсоток підлітків потребує допомоги. Питання в анкеті були обрані таким чином, щоб підвести підлітка до прямого зізнання про можливе скоєння суїциду або суїцидальних намірів. Через це анкетування було анонімним і добровільним. Після проведення дослідження було виявлено декілька підлітків, які мають перші ознаки депресивної поведінки, яка може перерости у суїцидальну та ще декілька, які зізнались, що вже були спроби скоєння самогубства і неодноразово. Через таку статистику, робимо висновок, що підлітковий суїцид повинен ширше вивчатися науковцями, а також потрібно знаходити якомога більше методів і методик задля допомоги як і після невдалого суїциду, так і в профілактичних цілях.

## РОЗДІЛ 3.

### ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Способи корекції суїцидальної поведінки

Не беручи до уваги різноманітність методів діагностики суїцидальної поведінки, точна оцінка суїцидальних намірів залишається неясною, тому ні соціологи, ні психологи не можуть контролювати всі ситуації, які можуть призвести до суїциду.

Однак необхідність вирішення цієї суспільно значущої проблеми всіма доступними засобами споконвічно спонукає до пошуку методів діагностики, які дозволяють виділити «групи ризику суїцидальної поведінки». Особливо потрібна ця робота для дітей віком від 13 років. Дуже важливо розробити комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють своєчасно виявляти кризи та надавати необхідну психотерапевтичну допомогу».

Психологи часто включають діагностичні блоки, які дозволяють досліджувати схильності та потреби людини. Часто вибираються діагностичні методи проєкту, як:

- ТАТ (тематичний апперцептивний тест);
- проба Г.Роршаха (кольорові плями);
- тест Розенцвейга, що дозволяє дослідити ступінь соціальної адаптації та спосіб реагування на складні ситуації;
- методика піктограм.

Крім зареєстрованих методик, психологи і психотерапевти використовують різні методи і процедури для перевірки ефективності психотерапії.

Багато психотерапевтів і консультантів вважають, що ключовою характеристикою суїциду є амбівалентність. Через це важко побачити справжні наміри оточуючих. Консультанти, які зустрічаються з

суїцидальними клієнтами, несуть головну відповідальність за аналіз і передбачення їх власних суїцидальних настроїв і почуттів. На роботі ніколи не слід приховувати свої справжні почуття. Стосунки з консультантом можуть бути найміцнішим зв'язком, який пов'язує людину, яка втратила надію на життя.

Оскільки причини, фактори та механізми суїцидальної поведінки та їх незаперечний зв'язок з іншими девіантними формами поведінки ще недостатньо з'ясовані, для осіб, які належать до «групи ризику по розвитку суїцидальних форм поведінки», можуть бути використані комплексні програми реабілітації та переселення. Ці програми спрямовані на підтримку загального тону клієнтів, підтримку та розвиток стосунків, а також побудову нових відносин як потужного інструменту підтримки життя; а також розвиток соціальних навичок, подолання травматичного досвіду та особистісного зростання.

Суїцидальна поведінка є не тільки психологічною, а й соціальною проблемою, тому профілактичні заходи рекомендується здійснювати одночасно у двох напрямках: заходи, спрямовані на соціально-економічну сферу (метою яких є зниження інтенсивності фактори ризику внаслідок самогубства); заходи щодо вдосконалення системи охорони здоров'я.

Також існує міжнародне товариство із запобігання самогубствам, одним із головних принципів якого є анонімність. Усвідомлення того, що особистісні проблеми людини не оприлюднюються, робить пацієнта більш спокійним і кращим для розуміння. Важливою ланкою у профілактиці суїцидів є анонімна телефонна служба («телефон довіри»). Мета телефонної послуги – допомогти абоненту впоратися з кризовою ситуацією, надавши кожному, хто думає про самогубство в кризовій ситуації, людину, яка готова вислухати та бути другом. Принцип роботи персоналу - допомогти клієнту прийняти правильне рішення.

Сьогодні соціальний працівник – це не лише людина, яка допомагає знедоленим людям і сім'ям, а й політичний і громадський активіст, який

певною мірою бере участь у реформуванні соціальної політики та законодавства, спрямованих на добробут суспільства в цілому. Щоб виконувати цю багатогранну функцію, соціальний працівник повинен бути готовим до виконання різноманітних навичок і кількох ролей.

Поственція – це спроба запобігти рецидиву аутоагресивних актів і запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу у постраждалих і оточуючих. Цілями профілактики є сприяння процесу адаптації до реальності людей, які зіткнулися з труднощами, зниження рівня вираженості суїцидальної поведінки, а також оцінка та виявлення факторів ризику повторного суїциду. Труднощі вирішуються за допомогою таких стратегій: психологічне консультування; кризова інтервенція; пошук системи підтримки людини в суспільстві; освітні стратегії для підвищення обізнаності про роль і важливість самоушкодження; і використовуйте соціальні медіа для дотримання етичних стандартів, повідомляючи про самоушкодження в суспільстві. Вторинна профілактика — попередження суїцидальних спроб.

ВООЗ рекомендує використовувати три концептуальні моделі запобігання самогубствам: превентивна, соціологічна, екологічна. Превентивна медична модель розглядає спроби суїциду насамперед як заклик про допомогу, що призводить до депресії та психічного стресу. Консультування, медикаменти, психотерапія та деескалація аутоагресії є основою цієї моделі. Соціологічні моделі спрямовані на виявлення факторів і груп ризику для адекватного контролю суїцидальності. Екологічна модель досліджує зв'язок між суїцидальністю та факторами зовнішнього середовища в конкретних соціокультурних контекстах. Основною метою реалізації цієї моделі є контроль та обмеження доступу до різних засобів та інструментів автоматичної агресії.

Особливістю організації соціально-психологічної роботи з людьми з суїцидальними нахилами є проведення заходів, які сприяють зміні їх соціальної ізоляції та зниженню суїцидальних нахилів.

Профілактичні заходи щодо попередження суїциду включають регулярне спостереження за особами, які мають суїцидальний ризик, телефонну «гарячу» та анонімну психологічну консультацію, невідкладну психіатричну допомогу у відомих ситуаціях. Сьогодні в Україні створено кілька суїцидальних центрів, служб соціально-психологічної підтримки та є можливість надавати професійну допомогу людям, які опинилися у складній життєвій ситуації. [24]

Особливо відповідальним кроком у профілактиці суїциду є соціальний супровід суїцидентів. На практиці існують три основні способи допомоги людині, яка замислюється про самогубство: своєчасна діагностика та відповідне лікування суїцидента; активна емоційна підтримка депресивної людини; позитивна спрямованість на усунення негативних ситуацій.

Основною частиною подолання кризи та пошуку виходу зі складної ситуації є самопрофілактична бесіда з людиною, яка бажає покінчити життя самогубством. Звичайно, тут є свої особливості, які виражаються в наступному: ні в якому разі не можна запрошувати людину на розмову через третю особу, запрошення повинно бути зроблено особисто (буває, краще спочатку зустрітися. прості прохання, завдання, мати привід зустрітися); Головне при виборі місця для розмови – відсутність сторонніх (скільки б вона не тривала, ніхто не повинен заважати розмові). Бажано запланувати розмову в неробочий час, коли кожен зайнятий своєю справою. Суїциденту потрібно всіляко демонструвати, що зараз немає нічого важливішого за цю розмову. [48]

Основою профілактики суїцидальної поведінки в усіх категорій громадян, схильних до суїцидальної поведінки, є попередження суїциду, а профілактики суїцидальної поведінки — уміння розпізнавати небезпеку суїцидальної поведінки на ранніх стадіях виникнення суїцидальної поведінки. . За відсутності аутоагресивних проявів на початкових етапах профілактика полягає в профілактично-просвітницькій роботі, спрямованій на руйнування



суспільних міфів і хибних висновків про суїцид, які призводять до багатьох суїцидів. Поява перших ознак аутоагресивних імпульсів свідчить про необхідність профілактичної психологічної корекції.

У великих містах України незалежні спеціалісти-науковці регулярно пропонують спеціалізовану допомогу суїциду. Основні лікувальні заходи спрямовані на зменшення проявів психопатології. Психотерапевтична робота з суїцидальними людьми проводиться нерегулярно. В Україні ще не затверджені нормативно-правові акти щодо супроводу хворих із симптомами аутоагресії, не розроблено систему спеціальної психологічної, психіатричної та психотерапевтичної підтримки, організаційних, діагностичних, лікувальних та реабілітаційних заходів.

Те, що в Україні немає спеціалізованої суїцидальної служби, пояснюється тим, що в нашій країні відсутня така професія (заняття), як суїцидолог. Це безпосередньо впливає на відсутність прямого державного фінансування програм, спрямованих на роботу з агресивними людьми. Організацію систем еутаназії слід вирішувати на національному рівні. [42]

Проте проблема суїцидента вже стоїть перед професійним лікарем, і необхідно запобігати добровільному самознищенню, не чекаючи, поки це вирішиться на державному рівні. Тому при роботі з суїцидентом важливо з'ясувати наявність і рівень психічних розладів, особливо емоційних, розладів особистості, алкогольної та наркотичної залежності. Оскільки суїцидальна поведінка впливає з її психопатологічних механізмів, психофармакологічне лікування, спрямоване на основне захворювання, є обов'язковим.

У такій ситуації соціально-педагогічна профілактика спрямована на пошук способів повернути суїцидента у «вир життя» і підвищити його цінність як незамінної і особливої частини цього потоку. У такій ситуації фахівець повинен створити новий особистий імідж і використовувати всі методи для порятунку життя.

Причинами суїцидальної поведінки є, отже, певні психофізіологічні, економічні, соціокультурні та освітні чинники, зумовлені невмінням або небажанням психологічно адаптуватися до нових реалій життя людини та прийняти нові умови життя. Цю проблему має вирішувати не лише суспільство в цілому, а кожен, особливо той, хто має стояти поруч із суїцидентом, має допомогти йому у важку хвилину. Тому організація соціально-психологічної роботи з протидії суїцидам відбувається за двома основними напрямками:

- попередження самогубств;
- реабілітація та адаптація суїцидентів та їх оточення. [29]

Лише в останні кілька десятиліть смерть і вмирання стали темою, яка заслуговує на увагу в галузі охорони здоров'я та соціології. Ця тема має бути частиною навчальних програм шкіл та інших навчальних закладів.

### **3.2. Інноваційні методи профілактики**

Основною вимогою щодо профілактики суїцидів у підлітків є чітке психологічно-педагогічне визначення молоді, індивідуальні особливості яких підвищують можливість скоєння суїциду, самостійна робота з підлітками, розробка різних профілактичних методів та проведення великої педагогічної роботи з ними. сім'ї.

Система запобігання самогубствам складається з 7 частин.

#### **1. Психологічна освіта вчителів, батьків та підлітків:**

Створити біля школи інформаційний куточок де вказано про методичні посібники, довідкові телефони, спеціалізовані лікарні, центри психологічної підтримки та адреси та порядок роботи інших спеціалістів;

Організація психолого-педагогічних лекцій, консультацій та майстер-класів запрошених фахівців у навчальних закладах на такі теми, наприклад, як «Емоційні розлади у дітей та підлітків», «Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку підлітків», «Як покращити соціальний статус школярів», «Особистісна цінність», «Як допомогти підлітку, що має намір скоєння суїциду?», «Конфлікти між педагогами та молоддю», «Вибір відповідних методів виховної діяльності»;

- Розуміння психологічного клімату колективів в навчальних закладах, визначення соціального статусу підлітків: лідери чи ізгої;

- Проведення індивідуальних зустрічей з консультаціями з вчителями навчального закладу та батьками підлітків, які мають наміри скоєння суїциду;

Курс батьківської психології або комплексний батьківський інструктаж за темами «Молодь у сім'ї», «Психічні розлади дитини», «Юнацька депресія», «Розлади молодіжної алкогольної та наркотичної залежності», «Психологія» Організаційна робота. особистісні та міжособистісні конфлікти»;

- Організація групових зборів батьків проблемних та складних підлітків;

Проведення серії інтерв'ю зі студентами про особистісні цінності та для чого потрібно жити; Полеміка «Я – це я», «Я маю право відчувати та виражати свої почуття», «Невпевненість у собі», «Конфлікт», «Молодь і дорослі», «Стосунки з дорослими», «Стосунки з однолітками протилежної статі», «Ініціативи для підлітків», «Ключові проблеми підліткового віку», «Стрес і депресія».

2. Створення позитивної психологічної атмосфери в компанії педагогів та батьків – залучення підлітків до громадської діяльності (спорт, гуртки тощо), культурно-просвітницьких заходів, що сприяють формуванню позитивного та естетичного почуття громадянськості. духовність підлітків та вчителями.

### 3. Психолого-педагогічна діагностика суїцидальності:

- під час спостереження – увага вчителів до факторів ризику: спадковість; будь-яка агресія; висока конфліктність спілкування; прагнення до домінування або залежності; ізоляція або неприйняття однолітками; швидкі та неочікувані зміни в поведінці; низький або високий IQ; недостатня оцінка самосприйняття; несприятливий клімат у сім'ї; психологічна травма (смерть близької людини, міжособистісні конфлікти, погана поведінка, недостатньо хороші сімейні стосунки тощо); алкоголізм, наркоманія, асоціальний спосіб життя;

- виявлення симптомів емоційних розладів - зниження апетиту або імпульсивні бажання, втрата сну, скарги на соматичні захворювання; незвично недбале піклування про зовнішній вигляд ; відчуття постійної самотності, нікчемності, смутку; нудьга у звичайному житті або під час виконання якогось завдання, яке ще недавно задовольняло; уникнення та ізоляція від друзів та родини; втрата уваги через зниження якості роботи; часті розмови або задуми про смерть; немає поглядів на майбутнє; раптовий гнів через найменшу річ;

### 4. Застосування психодіагностичних та інноваційних методів:

### 5. Психолого-педагогічна корекція суїцидальності:

- навчити прийомам регулювати свій емоційний стан та зняття м'язової та емоційної напруги;

- розуміння творчого поводження з проблемними ситуаціями (навчання поведінці при вирішенні проблем (Д. Романовська);

- Розвиток гарної оцінки індивідуальної цінності та соціального статусу в колективі, курси особистісного зростання;

- Консультативна робота з вчителями, батьками підлітка, та самим підлітком щодо усунення суїцидальних факторів.

6. Систематичний моніторинг з урахуванням динаміки особистісно-поведінкових змін у студентів – регулярно слідкувати за ознаками, можливістю ризику суїцидальної поведінки на всіх етапах профілактичної роботи.

7. При необхідності - направлення суїцидальних випадків до фахівців - рекомендовано відвідування дитячого психоневролога, психотерапевта, психіатра. [8]

Тренінг – одна з інноваційних освітніх технологій нашої країни.

Тренінг – це форма соціально-освітньої діяльності, спрямована на набуття життєвих навичок шляхом збагачення знань, життєвої практики та емоційно-особистісного досвіду за допомогою інтерактивних засобів навчання.

Тренінг був створений з використанням інноваційних якостей підлітків. Наприклад, відкритість, креативність, жага до всього нового, взаємопідтримка.

Існує значна різниця між інноваційними методами та традиційними. Традиційні методи навчання загалом зосереджуються на правильних відповідях і є переважно варіантом передачі інформації та отримання знань.

Натомість курс зосереджений насамперед на питаннях і пошуку. На відміну від традиційних методів якогось навчання, форма охоплює весь потенціал особистості: рівень і обсяг її компетентності, самостійності, здатності приймати рішення, взаємодії тощо.

Як стверджував відомий американський психолог Вільям Глассер: ми запам'ятовуємо 10% того, що читаємо, 20% почутого, 30% побаченого, 50% того, що бачимо і чуємо, і 70% сказаного. Інші, 80% того, що ми відчуваємо, і 95% того, чого ми навчаємо інших.

Тому, будь-який тренінг має певну мету: озброїти учасників новими професійними навичками та компетенціями; вивчення сучасних або просто нових технологій у професійній діяльності; змінити погляд на проблему; змінити погляд на процес навчання, знати та розуміти, що він може приносити зусилля і задоволення; підвищити здатність учасників мати позитивне ставлення до себе та до життя; Пошук ефективного способу розв'язання конкретної проблеми завдяки інтеграції різних експертів і представників різних підрозділів, залучених до розв'язання цих проблем; мобілізація громад для розв'язання поточних проблем; отримати альтернативну цивільну освіту.

Досить часто застосовуються методи, спрямовані на стимулювання взаємодії слухачів. Всі вони об'єднані назвою «інтерактивні технології» і забезпечують взаємодію та самодіяльність учасників під час динамічного навчання.

На груповому уроці всі учасники знаходяться разом і зосереджуються на керівнику групи. Зазвичай, такий вид роботи використовується наступним чином: при першому привітанні та вступі до занять; коли необхідно прослухати одного чи декількох доповідачів, особливо під час лекції чи спільного виступу перед аудиторією; при обміні результатами зробленої роботи в малих групах та підведення підсумків уроку в кінці курсу.

Перевага групової роботи полягає в тому, що всі хто знаходяться в цій групі можуть обмінюватися інформацією та досвідом. Також можна видавати вказівки всім учасникам одночасно. Також важливо мати можливість легко адаптуватися до навчального середовища у великій групі, де учасники не можуть брати активну участь у тренінгу безпосередньо, їх здатність вивчати матеріал обмежена.

Незважаючи на повні групові курси, де люди часто отримують пасивну інформацію, курси в малих групах – це активна участь учасників, активне спілкування між учасниками групи, розвиток власних ідей і розкриття

творчості. в інших формах та з різними методами. Існує багато варіантів організації невеликих груп, зазвичай від двох до восьми осіб. Коли кількість учасників більше ніж вісім, стає важко всім бути активними учасниками у роботі одночасно, а потім легше розійтися - група має тенденцію розбиватися на підгрупи. Спосіб формування груп залежить від типу роботи, яку вони мають виконати. [49]

Групова терапія має багато позитивних вкладень у особистість людини. Корекція ставлення до я (до себе). Досягнення здатності до об'єктивної самооцінки (корекція самооцінки), здатності до усвідомлення та усунення проявів психологічного захисту. Максимальний розвиток психофізичних даних, набуття "озброєності". Реставрація, корекція пригніченої чи спотвореної натури, а з цим реставрація та зміцнення адаптивності. Досягнення самостійності антиконформності, антинавіювання. Реабілітація Я у власних очах, досягнення безумовної впевненості у собі та реставрація почуття гідності. Корекція системи цінностей, потреб, їх ієрархії приведення домагань у відповідність до психофізичних можливостей. Корекція статево-рольового самовідчуття та поведінки, корекція поведінки. Ухвалення адекватної ролі.

Корекція ставлення до інших Досягнення здатності до емпатії, до розуміння переживань, стану та інтересів інших, здатності до критичного (доброзичливого) сприйняття гідностей та недоліків інших осіб, реставрація інстинкту альтруїзму та альтруїстичної орієнтації темпераменту та набуття навичок адекватного та рівного вирішення міжособистісних конфліктів Набуття навичок культури емоційної експресії.

Набуття навичок аргументації та чіткого точного викладу думок, вміння встановлювати ділові контакти, набуття лідерських та організаторських навичок, навичок виходу із скрутних та небезпечних відносин з іншими, навичок самозахисту Реабілітація в очах інших та реадаптація серед інших,

тобто досягнення поваги з боку інших, особливо однолітків, завоювання авторитету та як кінцевий результат адаптація серед інших.

Корекції ставлення до реальності (до життя) Придбання навичок вибору та прийняття рішень, мобілізації та самоорганізації, особливо в екстремальних ситуаціях та обставинах, придбання та зміцнення польових якостей, стійкості по відношенню до невдач, загроз, бід. Набуття оптимізму щодо реальності. Реадаптація у реальному житті, набуття навичок подолання труднощів, перешкод. Подолання затьмареності та невігластва щодо життя, корекція неадекватного способу життя.

У психотерапевтичній групі підліток бачить себе у взаємодії з іншими, у дзеркалі відносин, вчинків та інших. Вони набувають важливу здатність бачити і оцінювати себе дивлячись на себе очима інших, у психотерапевтичній групі моделюються і відпрацьовуються навички спілкування, подолання екстремальних ситуацій, моделюються психодраматичні обставини виявляються і раціонально вирішуються внутрішні конфлікти, раціоналізуються і долаються страхи з усвідомленням їх масштабу, істинного значення, справжнього рівня небезпеки, відпрацьовуються цивілізовані і продуктивні форми прояви дитячої та підліткової агресивності, соціалізується, формується культура спілкування та емоцій. У психотерапевтичній групі підліток приймає сам себе (реабілітація Я у власних очах), приймає інших і життя, долаючи тривожну недовірливість і песимізм, депресивність. У групі озброюються і це невід'ємна сторона подолання невпевненості у собі, набуття самостійності та незалежності. Як кінцева мета має місце реставрація почуття гідності, набуття стресотолерантності, реабілітація та реадаптація.

Так само ефективним є і індивідуальні заняття, наприклад лист до підлітка або сторітелінг. Надзвичайно ефективна епістолярна психотерапія – сторітелінг. Написане переконує і вселяє сильніше, ніж сказане, особливо написаному від руки.



Сторітелінг (у перекладі з англійської history означає розповідь, а to tell означає розповідати; тому сторітелінг — це розповідати історії) — це мистецтво захоплюючого оповідання і передачі ним необхідної інформації для впливу на емоційну, мотиваційну та пізнавальну сфери слухача. Ця методика була розроблена і успішно випробувана на особистому досвіді Девідом Армстронгом, головою правління міжнародної компанії Armstrong International.

У процесі створення сторітелінгу Девід Армстронг враховував відомий психологічний фактор: історії набагато легше сприймати, вони захопливіші та цікавіші, ніж правила чи вказівки. Коли людина вас вислухає, вона починає вам довіряти. Вам буде набагато простіше її в чомусь переконати і мотивувати.

Розповідання історій є одним із найпотужніших засобів впливу, навчання та надихання лідерів. Що робить оповідання настільки ефективним для навчання? По-перше, розповідь історій створює зв'язки між людьми, а також між людьми та ідеями. Історії передають культуру, історію та цінності, які об'єднують людей. Коли справа доходить до наших країн, наших громад і наших сімей, ми інтуїтивно розуміємо, що спільні історії є важливою частиною зв'язків.

Хороші історії роблять більше, ніж створюють відчуття зв'язку. Вони створюють знайомство та довіру, а також дозволяють слухачеві увійти в історію там, де вони є, що робить його більш відкритим для навчання. Хороші історії можуть містити багато значень, тому вони напрочуд економні в передачі складних ідей зрозумілим способом. І історії більш захоплюючі, ніж сухе викладення даних чи обговорення абстрактних ідей. Візьмемо для прикладу зустріч компанії.

У компанії А керівник представляє фінансові результати за квартал. У Компанії Б лідер розповідає багату історію про те, що стало причиною «перемоги». Співробітники компанії А прийшли з наради, знаючи, що вони

зробили свою роботу. Співробітники компанії В дізналися про ефективну стратегію, згідно з якою продажі, маркетинг і розробка продукту об'єдналися, щоб забезпечити велику угоду. Зараз працівники мають нові знання, нове мислення, на яке можна спиратися, зазнали впливу та навчилися.

Ще один аспект оповідання, який робить його таким ефективним, полягає в тому, що він працює для всіх типів учнів. Пол Сміт у книзі «Лідер як оповідач: 10 причин, чому це покращує ділові зв'язки» написав: У будь-якій групі приблизно 40 відсотків будуть переважно візуальними учнями, які найкраще вчаться з відео, схем або ілюстрацій. Інші 40 відсотків будуть аудиторними, навчатися найкраще через лекції та дискусії. Решта 20 відсотків — кінестетики, які найкраще вчаться, роблячи, переживаючи або відчуваючи. Сторітелінг має аспекти, які працюють для всіх трьох типів. Візуальні учні цінують уявні картини, які викликає розповідь. Учні на слух зосереджуються на словах і голосі оповідача. Учні-кінестетики запам'ятовують емоційні зв'язки та почуття з історії.

Розповідання історій також допомагає навчатися, оскільки історії легко запам'ятовуються. Організаційний психолог Пег Нойхаузер виявила, що навчання, яке випливає з добре розказаної історії, запам'ятовується точніше та на набагато довше, ніж навчання, отримане з фактів і цифр. Подібним чином дослідження психолога Джерома Брунер показують, що факти в 20 разів частіше запам'ятовуються, якщо вони є частиною історії.

Історії про професійні помилки та те, чого на них навчилися лідери, — ще один чудовий шлях для навчання. Оскільки люди так тісно ідентифікують себе з історіями, уявляючи, як би вони діяли за подібних обставин, вони можуть працювати в ситуаціях без ризику. Додаткова перевага для лідерів: за допомогою простої особистої історії вони передали основні цінності, запропонували зрозуміти еволюцію власного досвіду та знань, показали себе більш доступними і, швидше за все, надихнули інших бажати знати більше.

Лист читають, усамітнівшись, і він впливає як навіювання в стані аутогенної релаксації. Більше того, воно здатне впливати і на рівні навіювання у гіпнотичному стані. Адресат сам вибирає час його прочитання та темп його сприйняття. Історію читають поволі, на чомусь затримуючись, до чогось знову і знову повертаючись, його беруть із собою в дорогу, зберігають та перечитують.

Підлітку слід писати серйозно, не спрощуючи думку і адаптуючи текст. Ніщо так не ображає підлітка, як недовіру до його інтелекту. Він скоріше спростить ускладнене, ніж спрощене звернення щодо нього. Серйозний та мудрий лист він візьме з собою і в своє майбутнє, перечитуючи його і в 25-35 років.

### **3.3. Профілактична робота з суїцидально спроможними підлітками**

Після проведення дослідження на спроможність скоєння суїциду підлітками, було виявлено 5 людей, котрі потребують допомоги та з якими були проведені деякі профілактичні, інноваційні методи.

Перш за все було застосовано тренінг з використанням інноваційних якостей підлітків, який складається з 5 занять, пов'язаних між собою.

Підлітки продемонстрували такі інноваційні якості, як взаємодопомога, креативність, відкритість, особливо після того, як дізнались, що є однолітки зі схожими проблемами, непорозумінням, знайшли нові варіанти вирішення прикладів проблемних ситуацій, показали спроможність аналізувати свої дії та вчинки.

#### *Перше заняття*

1. Бесіда. До фахівця звертаються у тих випадках, коли в людини щось не ладиться у відносинах з іншими людьми, коли вона не в ладах із самим

собою, не впевнена в собі або вірить у себе, але вважає що її не розуміють, недооцінюють інші люди, так само коли людина не пристосувалася до життя, бояться її, коли вона не здатна вирішити якусь важку життєву ситуацію. В результаті людина страждає, розгублена впадає в депресію або протестує, але нерозумно, на шкоду собі та оточуючим, а отже, без користі.

Мета наших занять - дати основи знань про людину та навчити користуватися ними на практиці для того, щоб пізнати самого себе, стати кращим самому та розуміти переживання інших. Особистість формується на основі почуттів гідності. Немає почуття гідності і особистості. Але гідність базується на справжніх досягненнях. Гідність заслуговується та відстоюється. Правом на гідність нас наділяють інші. Вони поважають нас - отже, маємо право на гідність: вони не поважають нас - і гідності немає. Почуття гідності базується на впевненості у собі. Але від слів "я впевнений собі!", повторених бодай сто разів, впевненим не стати. Впевнений у собі розумний, сильний, спритний, умілий, освічений, який має силу волі, рішучість, мужність. І тільки володіючи переліченими вище якостями, при знаними як гідності всіма, людина набуває право на почуття гідності. Багато хто з підлітків не вміє вирішувати свої проблеми і тому вважають суїцид єдиним правильним виходом з ситуацій. Потрібно зрозуміти, що немає не вирішуваних проблем, потрібно лише попросити допомоги, чи то у друзів, у батьків, вчителів, старших знайомих, спеціалістів.

2. Намалюйте себе такими, якими ви є, і такими, якими ви хотіли б бути. У таких малюнках проявляється ставлення себе. Якщо себе малюють високим, великим, широкоплечим струнким, а своє обличчя максимально привабливим має місце висока або завищена самооцінка, якщо себе малюють маленьким, вузькоплечим, непривабливим йдеться про занижену самооцінку. Занижена самооцінка виразно проявляється у випадках, якщо зображення «яким я хочу виглядати відрізняється на краще від зображення який я є»

3. А тепер проставте оцінки (за п'ятибальною системою) наступним своїм якостям: рівень розуму, здатності до навчання, працьовитість, сміливість, самостійність, товариськість, винахідливість, швидкість у діях, спритність, фізична сила, здатність захистити себе, зовнішні дані, здоров'я.

Як правило, рівень розуму оцінюється на «четвірку», оскільки скромність розумних та психологічний захист «не дуже розумних зрівнюють цю оцінку цифрою -4».

Інша відмітка цієї драматичної для Я якості неможлива. Оцінка «3» і нижче однозначно говорить про вкрай низьку самооцінку, навіть розпач, капітуляцію, відсутність психологічного захисту у невпевненого. Оцінка здібностей до навчання, працьовитості, комунікабельності, винахідливості, швидкості в діях, спритності та здоров'я, як правило, вірна (адекватна). Для хлопчиків психодраматична оцінка таких якостей, як сміливість, фізична сила, здатність захистити себе та інших. Оцінка власних зовнішніх даних психодраматична як хлопчиків, так дівчаток. За цими параметрами оцінка шляхом психологічного захисту є завищеною, але може бути заниженою - при нейротизмі або при капітулятивно-депресивної реакції.

4. Тепер проставимо оцінки іншим. Кожен по черзі постає перед групою, відповідає на запитання та на прохання присутніх декламує вірші, виконує фізичні вправи, розповідає про себе. Після цього обговорюється і приймається голосуванням оцінка самостійності, товариськість, винахідливості, швидкості, спритності, сили, а потім і загальна оцінка.

Після оцінки кожного члена групи нехай підніме руку той, хто хоче з цим хлопчиком (дівчинкою) дружити. Висновок. Ви бачите, що з одними хочуть дружити багато хто, а з іншими майже ніхто. Кожному, кого оцінили низько і з ким не хочуть дружити, слід, не засмучуючись, оскільки все це зміниться в процесі наступних наших зустрічей, подумати про те, що трапилося, і особливо старанно займатися в групі і працювати самостійно,

удосконалюючи свої якості, щоб змінити несприятливу думку оточуючих собі. Дайте пораду кожному, що він має змінити у собі і як це зробити.

### *Друге заняття*

1. Бесіда на тему «Характер, воля емоційність» Слід знати свій характер, знати добре та погане в ньому. Знаючи, зміцнювати добре та коригувати, придушувати негативне. Це і є самовиховання. Волю, навіть якщо вона сильна, постійно зміцнюють. Воля стрижень характеру. Вона забезпечує успіх у досягненні мети. Безвольність – страшна вада. Безвільних не шанують. Емоційність робить нас людьми та відрізняє від роботів. Проте інтелігентність і культура вираження емоцій. Емоційна розбещеність ганебна. Емоційна нестримність призводить до помилок, конфліктів, неприємностей, ізоляції. Культурна людина контролює свої емоції. Дурень сміється, коли інші плачуть, і плаче, коли у людей свято.

2. Кожен по черзі розкажіть про свій характер.

3. Як ви вважаєте, який характер найбільше підходить для професії лікаря, педагога, організатора виробництва, водія важкої вантажівки, льотчика, кадрового офіцера?

4. Дайте рекламу фільму, спектаклю, музею, парку, місту, місцю відпочинку, книзі. Зробіть це так, щоб усім захотілося подивитися фільм, спектакль, відвідати музей, парк, місто, прочитати книгу.

5. Розкажіть про щось цікаво, коротко, емоційно.

6. Що ви робитимете при пожежі, якщо спалахнув телевізор, якщо хтось тоне, провалившись під тонкий лід?

7. Які, на вашу думку, дві головні якості в характері з наведених нижче: рішучість, почуття гідності, доброзичливість, наполегливість, працьовитість,

доброта, сміливість, оптимізм, щедрість, терплячість, стійкість до труднощів і невдач?

### *Третє заняття*

1. Розмова на тему "Про особистість". Про людину говорять: "Він особистість!" або: "Він не особистість!" Що це означає? Щоб вирішити, особистість людина чи ні, дивляться, чого він домогся, яким моральним принципам слід, яких цілей прагне, вільний він внутрішньо і має почуття гідності. Якщо людина прагне знань, до самовдосконалення, якщо моральні принципи, яким вона слідує, і її життєві цілі викликають повагу, якщо він цікавий як особистість, внутрішньо вільний, впевнений у собі, рішучий, здатний захистити свою гідність, він - особистість.

Якщо хлопчик, дівчинка серйозно ставляться до навчання, опановують якусь іноземну мову, цікавляться мистецтвом, займаються спортом, багато читають і їхній вибір книг цікавий, якщо в них розумні друзі, якщо їхні помисли благородні, а вчинки добрі, якщо вони авторитетні в класі, а вчителі ставляться до них з повагою, вони особистості.

Подумайте кожен про себе, чи особистість ви чи ні.

2. Уявіть собі, що ви кандидати для виконання важливого та відповідального завдання. Ви перед відбірковою комісією. Скажіть про себе головне. Стисло і точно.

3. Що в людині ви найбільше цінуєте і найбільше засуджуєте?

4. Основа поваги людини до самої себе, визнання з боку інших, запорука її успіхів та перемог, її гідної долі, гідного місця серед людей – впевненість у собі.

### *Четверте заняття*

Мозковий штурм «Чому люди позбавляють себе життя?».

Мета: з'ясувати обізнаність учнів про причини самогубства, розширити їхні знання про комп'ютерні технології, що спричиняють суїцидальну поведінку молоді.

Учні називають відомі їм мотиви самогубства.

Після цього підлітки ознайомлюються з причинами суїциду, визначеними вченими.

Виділяють 16 основних мотивів суїцидальної поведінки:

1. Переживання образи, самотності, відчуженості.
2. Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання.
3. Переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків.
4. Почуття провини, сорому, образи, незадоволення собою.
5. Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
6. Страх перед покаранням.
7. Любовні невдачі, вагітність
8. Почуття помсти, шантаж
9. Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
10. Співчуття або наслідування приятелів, героїв книжок, фільмів, захоплення Інтернетом.
11. Алкоголізм, вживання наркотиків, токсичних препаратів.
12. Смертельні захворювання (СНІД)
13. Зниження настрою, депресії
14. Надто критичне ставлення до себе.



15. Очікувані успіхи не додають реальним досягненням.

16. Страждання від невиліковних хвороб.

Вправа «Наша самооцінка»

Мета: ознайомити учнів із поняттям "самооцінка"

Самооцінка - це наше самовідчуття, те, як ми сприймаємо себе, своє життя, свої почуття. Самооцінка - те, якими ми постаємо перед іншими. Вона залежить від того, як до нас ставляться люди, якої вони думки про нас.

Завдання: відповісти на запитання, як змінюється ваша самооцінка залежно від обставин?

Учні по черзі читають перелік імовірних ситуацій та групують їх залежно від того, як вони впливають на самооцінку

1. Твої батьки тебе хвалять.
2. Ти «завалив» екзамен
3. Твої друзі тебе «відстоюють».
4. Вчитель фізкультури кричить на тебе.
5. Ти вважаєш себе найкрасивішою дівчинкою в класі.
6. Хтось назвав тебе «психом».
7. Тебе вибрали в президенти школи.
8. Ти підвів друга.

Висновки. Думка інших важлива, але не треба приймати дуже близько до серця слова іншої людини, особливо якщо це негативні судження.

Рольова гра «Ситуації».

Мета: навчити допомагати другу або знайомому однолітку знаходити вихід із кризової ситуації

Завдання: допоможи другу вийти з кризової ситуації

Кризові ситуації

1. Одногрупник зізнається тобі, що навчання для нього стало нестерпним його всі ігнорують, він ненавидить навчання, ліцей, і загалом, йому не хочеться жити.

Порада: запропонувати дружбу, спробувати розібратися в собі змінити ставлення до себе й до інших, знайти хобі тощо.

2. Твоя подруга весь час розповідає про те, що вона дуже страждає через хлопця, який не звертає на неї уваги. Дівчина говорить, що без свого коханого вона не буде жити.

Порада: спробувати познайомитися з хлопцем, витримати час - закоханість минає, запропонувати відволіктись у товаристві.

3. Подруга зізналася тобі, що вагітна, але боїться сказати батькам. Вони часто попереджали, що виженуть и за це з дому.

Порада: сказати про вагітність батькам разом із подругою; обговорити цю ситуацію зі своїм хлопцем.

*П'яте заняття*

Вправа «Ближче один до одного»

Мета: допомогти всім присутнім виявити спільні риси, що єднають їх з іншими людьми

Група об'єднується у два кола внутрішнє та зовнішнє. Підлітки стають обличчям одне до одного, рухаються по колу і визначають, за якими

зовнішніми та внутрішніми якостями вони схожі між собою. Гра продовжується доти, поки всі не поспілкуються одне з одним

Запитання для обговорення:

Чи важко було знаходити спільне з іншою людиною?

Що нового ви дізналися один про одного?

У всіх нас більше схожого, ніж відмінного. Пам'ятаймо ми всі люди, всі мріємо бути щасливими, живемо в Україні, на цій планеті, в цій частині Всесвіту... Окрім того, що в нас є багато спільного, всі ми так чи інакше залежимо та впливаємо одне на одного. Світ був би дуже обмежений та не цікавий, якби в ньому жили лише однакові, схожі між собою люди.

Вправа «Підсумки»

Мета: з'ясувати враження підлітків від занять, визначити, які знання вони отримали.

Повернемося до першого заняття, пропонується знову проставити собі бали наступним своїм якостям рівень розуму, здатності до навчання, працьовитість, сміливість, самостійність, товариськість, винахідливість, швидкість у діях, спритність, фізична сила, здатність захистити себе зовнішні дані, здоров'я. Як змінилися бали після 5 занять та що можна ще змінити?

Також було проведено індивідуальні зустрічі з 5 підлітками. Де було запропоновано прочитати історію, виділяючи теми і проблеми притаманні кожному підлітку окремо.

Це лист (історія), написаний від руки, адресований окремо кожному підлітку, який пропонується прочитати на самотності та тоді, коли людина буде до цього готова. Написане від руки завжди сприймається краще, ніж сказане, тому що є можливість подумати над тим, що автор хотів донести

своєю доповіддю і коли у листі є ім'я, того до кого звертаються, то увага більш зосереджена на написаному.

Ось приклад однієї історії, адресовану підлітку.

Доброго дня, Андрію! До мене звернулася за допомогою твоя мати, заявивши, що від тебе стогнуть вчителі, хоча ти розумний і не обділений здібностями, і що твоя поведінка безмежно засмучує її. Немає бажання вчитися, а є бажання бездумно проводити час у компаніях «веселих» хлопчиків і дівчаток, які не обтяжують себе навчанням, у компаніях, які вже палять, випивають алкоголь, вже – «дорослих». А також зауважує, що ти став більш потайливим і іноді зовсім не хочеш з нею розмовляти, не ділишся своїми думками, часто закриваєшся у своїй кімнаті подалі від усіх.

Розмовляючи з підлітками, я нерідко стикаюся з позицією метелика-одноденки, коли живуть одним сьогоднішнім, не замислюючись про майбутнє, вважаючи, що після двадцяти років уже старість. Тим часом саме після двадцяти до людини приходять зрілість, справжнє кохання, щастя, настає розквіт особистості. Цікавлячись віком, в якому приходять великі осяяння, звершення, відкриття, я вивчив сотні біографій великих людей.

Фізики досягали вершин у творчості у 25-35 років, біологи, ботаніки, фізіологи та лікарі досягали необхідної зрілості мислення, набували життєвого та професійного досвіду до 40 років, а великі звершення приходили до них у 25-35 років, вік слави митців музики 30-35 років. Очевидно, тільки до цього віку приходить необхідна для їхньої творчості глибина і зрілість почуттів, глибина філософського осмислення життя, що дозволяють перетворити великі можливості та задуми на великі досягнення.

Життя – це та казка, яка дається не кожному. Не в кожного вона може довго тривати. Адже не дарма кажуть, що життя коротке. Тільки згадай, скільки ти вже побачив у своєму житті: як народився, вчився ходити та розмовляти, знаходив друзів, пішов уперше до школи. Це лише мала частина

того, що траплялося з тобою. І уяви, що буде далі, скільки буде далі в житті цікавих, непередбачуваних сюрпризів та ситуацій.

Життя варте для того, щоб його прожити.

Іноді може здаватися, що взагалі немає сенсу, нічого не виходить, ніхто не розуміє. Але варто лише розповісти, поділитися своїми думками та переживаннями, як побачиш, що тобі стільки людей може і хоче допомогти, що ти не один у цьому світі, що дуже багато інших людей зі схожими проблемами. і одразу стане легше та простіше.

Також варто пам'ятати, що не буває постійних проблем, завжди все можна вирішити.

Я впевнений, що через якийсь час ти сам сміятимешся над ситуаціями, які тобі зараз здаються непереборними.

Наприклад, я знаю, що ти не можеш порозумітися з батьками та старшими родичами. Це нормально, тому що ви різне покоління та різні погляди на життя. Але варто пам'ятати, що батьки так само були у твоєму віці і, можливо, переживали ті самі емоції, що й ти зараз. Просто послухай те, що вони тобі говорять і подумай, а раптом у цьому є підказка як краще діяти.

Мудрі батьки залишають у спадок дітям не гроші, а дають їм знання та мудрість. Але й розумні діти прагнуть отримати досвід та знання. Слава тому, хто переміг сильних конкурентів. Але ще більша слава тому, хто переміг самого себе, переміг свою гординю, слабкість, лінощі, безвольність, став кращим, розумнішим, сильнішим, гіднішим, ніж був. Чому люди підкорюють вершини і в човні перетинають океан? Та тому, що має потребу випробувати себе, перемаже у себе страх і слабкість, йти вперед, боротися за привабливі цілі. Людина повинна пережити шлях боротьби і перемог, любов і війну, щоб збагатити враженнями розум і душу. Без цього немає письменника, митця, без

цього мудрості немає. І вік 14-20 років - вік навчання, коли вгамовують розумним і мудрим, коли перемагають, формуючись як особистість.

Пам'ятай: є люди, які готові тобі допомогти, якщо ти цього потребуєш, не соромся про це говорити. Так само вчись у школі, там окрім знань, набувають корисних звичок. Не запізнюватися, бути старанним у праці, відповідальним – це звички, набуті саме у шкільному віці! Найпродуктивніше людина досягає до 18 років. Що досягаєш ти? І пам'ятай: природа створила тебе сильним не для того, щоб ти кривдив слабкого, а для того, щоб захистив його.

Так само хочеться сказати, не зв'язуйся з тими компаніями, які тебе нічого хорошого не вчать, а тільки опускають у соціальному суспільстві. Ти можеш більше та краще. Знай це.

І останнє. Прислухайся до порад дорослої, мудрої та доброї людини, і тоді ти уникнеш багатьох помилок, не зробиш невірною вибору, не приймеш хибного рішення, не вчиниш вчинків, які ламають долю, і вийдеш на пряму дорогу, не плутаючи в темряві і не потрапляючи в біду.

### **3.4. Результати профілактичної роботи з підлітками**

Після проведення профілактичних робіт з раніше виявленими 5 підлітками, які схильні до само ушкодження, було запропоновано пройти анкетування, щоб дізнатися результати занять. (Додаток Б)

У 4 з 5 підлітків покращився сон, він став більш глибоким та довшим. Це перша ознака, що емоційний стан підлітків став більш спокійним і стабільнішим.

Дані результати зображені на рис. 26

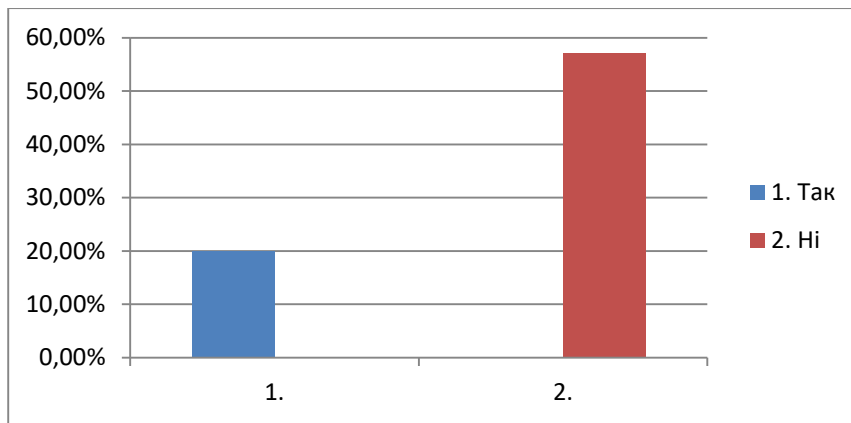


Рис. 26. Останнім часом мені стало важче засинати, при цьому сон приривчастий і бентежний

Щодо апетиту результати також кращі, всі 5 підлітків відповіли, що апетит посилюється, хоча до цього він був понижений.

Дані результати зображені на рис.27

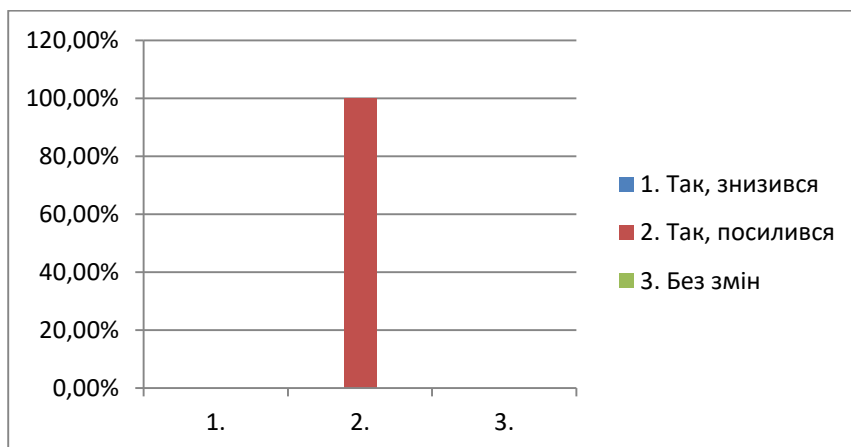


Рис.27. Останнім часом я помічав(ла) зміни в апетиті

На питання про те, що їм здається, що їх ніхто не розуміє, 4 підлітка відповіли, що це не так. Тобто вони вважають, що є люди, які розуміють. І це результат групових занять, де було показано, що є також люди зі схожими проблемами.

Дані результати зображені на рис. 28

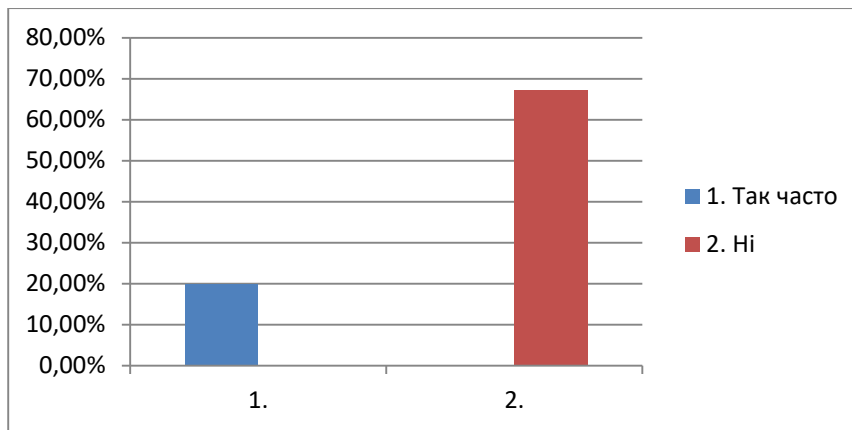


Рис. 28. В мене таке враження, що мене ніхто не розуміє

На питання щодо чи долають бентежні думки і як часто, 1 людина відповіла, що так, долають, 2 підлітка відповіли, що рідко та ще 2, що немає таких думок. Такі результати значно вищі, ніж ті, що були до проведення профілактичних робіт.

Дані результати зображені на рис. 29

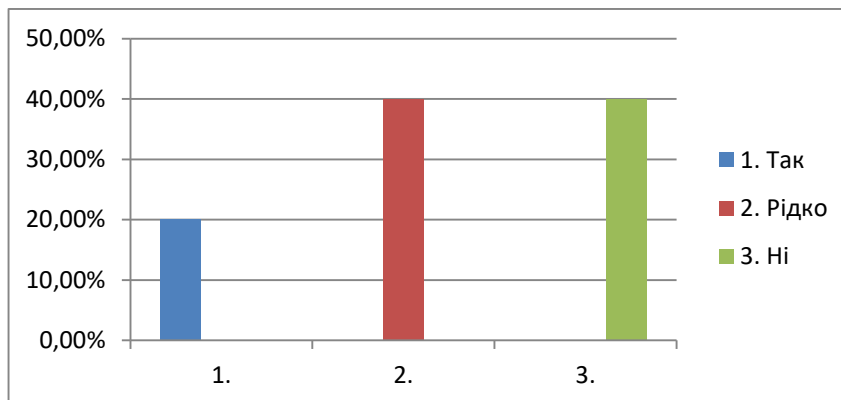


Рис.29. Мене часто долають бентежні думки

На питання щодо чи бентежить підлітків відсутність почуття щастя у своєму житті, 4 відчувають і розуміють що щастя в їх житті потрібне, тому їх це бентежить, 1 людина поки що цього не відчуває. Таке питання дає зрозуміти чи є у людей насага жити далі, заради чогось, що їм приносить задоволення та те саме щастя.

Дані результати зображені на рис. 30



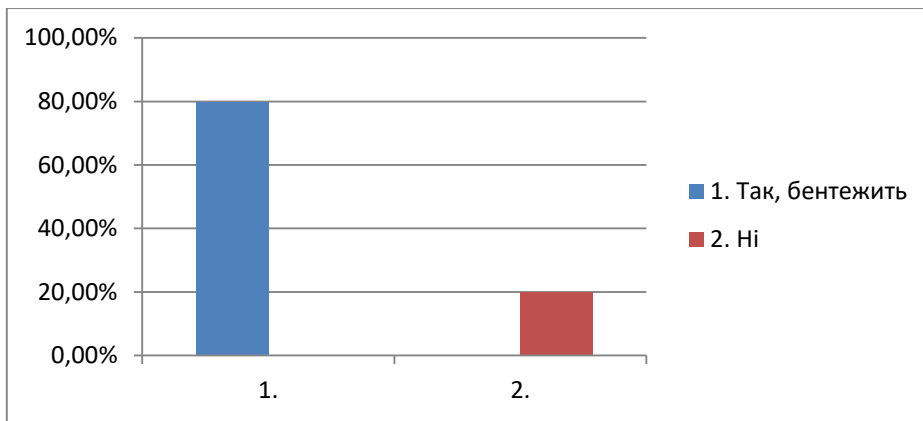


Рис. 30 Чи бентежить мене відсутність почуття щастя

Отримавши результати після проведення анкетування серед 5 підлітків, ми побачили кращі результати, ніж ті що були після першого дослідження. Тому можна зробити висновок, що методи, які були застосовані при роботі з опитуваними працюють і надають допомогу. Майже всі 5 підлітків показали гарні результати, мають кращий рівень сну та апетиту, мають наснагу жити, розуміють, що є люди, які їх підтримають і підуть назустріч вирішенню проблем. Зауважимо, що це були лише профілактичні методи суїцидальної поведінки. Задля реабілітації після вже скоєного суїциду, рекомендуємо звернутися до спеціалістів у цій сфері діяльності.

### Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено способи корекції суїцидальної поведінки, деякі інноваційні методи профілактики, проведено ще одне дослідження. Інноваційні методи профілактики стають все більш актуальними серед спеціалістів у сфері психології. Вони допомагають краще зрозуміти сутність проблеми, подивитись на неї новим поглядом та знайти варіанти вирішення. З підлітками було проведено тренінг із залучення інноваційних якостей підлітків. Всього було 5 занять, де є вправи та

обговорення на прийняття себе, самооцінки, вміння вирішувати проблеми, допомога іншим учасникам групи навчитись вирішувати проблеми на прикладах, заняття на тему хто така особистість, та чому люди позбавляють себе життя. Уроки мали на меті навчити підлітків приймати себе як особистість, навчитися вирішувати свої проблеми, знайти однодумців та зрозуміти сутність життя і для чого воно їм. Також після групових занять було проведено індивідуальні заняття, використовуючи інноваційну методику сторітеллінг. В нашому випадку історія має на меті навіювати все написане, до того ж людина переймає на себе все написане та робить висновки. Кожен підліток прочитав послання тоді, коли йому було зручно та хотілось цього. Через це історія допомагає задуматись над своїми проблемами та сенсом свого життя.

Після профілактичних занять підлітки знову пройшли анкетування, де результати їх ставлення до себе, свого життя і рівень самопочуття значно підвищився. Це доказує, що як групові заняття, так і індивідуальні діють та мають право на подальше використання з іншими людьми у профілактичній роботі.

## ВИСНОВКИ

Для досягнення висунутої у нашому дослідженні мети та реалізації поставлених завдань, а також перевірки висунутої гіпотези було проведене теоретико-емпіричне дослідження. За його результатами можна констатувати наступне:

1. Визначень поняття суїцид дуже багато, але ми склали узагальнене визначення.

Суїцид – це умисне бажання та дії самушкодження з подальшими смертельними наслідками. Найчастіше суїцид буває добровільним, але й випадки, коли змушують до скоєння такого злочину проти себе. Найпоширенішим захворюванням перед позбавленням себе життя є затяжна депресія і певні стресові ситуації, які у психічно слабкої людини можуть постати тригером для суїцидальних дій. Дослідники виділяють суїцид та парасуїцид. Перше це закінчена дія, коли фактичне самогубство, друге це незавершене самогубство, наприклад лікарі встигли спасти людину чи порвалась мотузка. Може бути таке, що людина після парасуїциду має намір повернутись до своїх думок та замислів, тому у цьому випадку людина перебуває під наглядом спеціалістів і проводяться заходи задля попередження можливого суїциду. Якщо казати саме про підлітків, то науковцями було досліджено, що майже половина суїцидентів скоювали акти самоушкодження задля демонстрації. Тобто для того, щоб привернути увагу оточуючих до себе. Вони через свій вік та нестабільний емоційний стан ще не вміють правильно спілкуватися, ділитися переживаннями, проблемами з дорослими, більш досвідченими людьми.

Причиною суїциду можуть стати гострі конфлікти в сім'ї, навчанні, з друзями або нерозділене кохання. Погані взаємовідносини з батьками посідають перше місце серед усіх можливих проблем, які можуть привести до само ушкодження. Деякі психологи розглядають проблему умисного

позбавлення життя як «звернення за допомогою» до батьків, друзів, щоб привернути увагу до себе і своїх проблем. Важливим фактором також є непорозуміння з однолітками і особливо з протилежною статтю. Так як у підлітковому віці дівчата і хлопці тільки починають цікавитись один одним, то не все може пройти так як їм того хочеться, всі проходять через непорозуміння, відмову, страх бути самотнім. І саме першими ознаками суїцидальної поведінки можуть бути почуття відторгнення з боку однолітків, вчителів, батьків.

2. Метою дослідження було виявити рівень схильності підлітків до суїцидальної поведінки.

За допомогою проведеного анкетування, ми змогли виділити декілька підлітків, які дуже гостро відносяться до своїх неприємностей, невдач, деякі не вважають, що життя не варте, щоб його прожити, не бачать сенсу життя, вони мають проблеми зі сном, апетитом, вважають що скоїли щось таке, що не можна пробачати, карають себе за деякі вчинки та не відчують щастя у житті. Все це є проявами депресивного стану. І тому виділили 5 підлітків, які мають депресивні погляди на життя, а деякі з них навіть є парасуїцидентами, тобто тими, хто намагався покінчити з життям, але не довів справу до кінця. Саме з цими підлітками, які потребують допомоги, були проведені профілактичні інноваційні заходи.

3. Суїцидальна поведінка є не тільки психологічною проблемою, а я соціальною. Тому профілактичні заходи рекомендується застосовувати одночасно у двох напрямках.

ВООЗ рекомендує використовувати 3 концептуальні моделі запобігання самогубства. Превентивна – розглядає спроби суїциду як прохання про допомогу, що призводить до стресу та депресії. Соціологічна модель досліджує групи ризику та фактори які впливають на збільшення суїцидентів. Екологічна модель досліджує зв'язок між суїцидальністю та

факторами зовнішнього середовища в конкретних соціокультурних контекстах. Основною метою є контроль та обмеження доступу до різних засобів, що можуть бути чинниками агресії.

Рекомендується проводити як групові заняття, так і індивідуальні. В групових, таких як тренінг із використанням інноваційних якостей, підліток може отримати нові знання за допомогою спілкування з іншими, він взаємодіє та бачить як інші себе поведуть, роблячи висновки. Також важливим є те, що підліток не відчуває себе самотньо, він починає розуміти, що є ще люди, особливо його однолітки, котрі можуть підтримати та разом вирішувати різні питання.

Індивідуальні заняття важливі тим, що вся увага приділяється тільки одній людині, розглядається тільки те, що її бентежить. Також є можливість проаналізувати свої вчинки, слова та дійти правильних висновків.

У дипломній роботі було запропоновано тренінг з використанням інноваційних якостей підлітків, який складається з 5 занять і має на меті профілактику суїцидальної поведінки. Допомога підліткам зрозуміти себе, прийняти як особистість, навчитись вирішувати проблеми за допомогою реальних прикладів їхнього віку, навчитись цінувати життя, а також знайти однодумців.

Також було впроваджено індивідуальну роботу – це сторітеллінг. Історія, написана від руки, здається більш довірливою та правдивою. Її читають усамітнівшись і вона впливає як навіювання в стані аутогенної релаксації. Це як послання, котре допомагає побачити і усвідомити свої помилки, вчить як краще поводити себе в різних ситуаціях.

4. Запропоновані методики були застосовані у профілактичній роботі з 5 підлітками, яких ми виділили після проведення дослідження на схильність до суїцидальної поведінки.

Після проведення занять та індивідуальної роботи з кожним підлітком, було проведено ще одне анкетування, щоб побачити ефективність профілактичної роботи. За результатами дослідження було виявлено покращення сну у 4 з 5 підлітків, також у всіх покращився апетит, 3 підлітка вважають, що є люди, котрі їх розуміють, більшість підлітків вже не так часто або взагалі не турбують бентежні думки, а також 4 з 5 лякають, що в них в житті може не бути щастя, це говорить про те, що вони вже думають щодо свого майбутнього.

Аналізуючи вищесказані результати, можемо зробити висновок, що застосування запропонованих методик позитивно вплинуло на підлітків. Доведено, що у більшості покращилось відношення до себе, оточуючих. З'явилося розуміння як правильно себе поводити в деяких неприємних для нього ситуаціях, знаходження сенсу життя та бажання досягати висот. Це все підтвердило можливість і важливість використання інноваційних методик у подальшій профілактичній роботі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г.С. Вікова психологія. — К., 1997. — Гл. 17.
2. Акоюн К.З. Самогубство: проблеми мотивації / психологічний журнал, 1996 №2. С.16-23.
3. Ануфрієв М. І. Проблеми профілактики суїцидів серед працівників органів та підрозділів внутрішніх справ України // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. -- К.: РВВ КІВС, 2000.
4. Барвінський О.Г. Соціологія [для студ. ВНЗ.] / А. О. Барвінський. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – С.328-349.
5. Баронін А. С. Психологічні механізми скоєння масового суїцидального акту членами деструктивних культів // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. -- К.: РВВ КІВС, 2000.
6. Бархаленко Є. В. Деякі чинники, що формують суїцидальну поведінку неповнолітніх засуджених сиріт // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: Зб. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. -- К.: РВВ КІВС, 2000.
7. Бовть О.Б. Причини і форми агресивної поведінки дітей. // Практична Соціальна робота та соціальна робота. - 2000. - № 5. -; С. 14- 25
8. Бондарчук Н.П. Діагностика і корекція важковиховуваності та девіантної поведінки//Методичний посібник – Рівне, 2001. – 54 с.
9. Вашека Т.В. Використання проєктивних методик з метою діагностики суїцидальних тенденцій у підлітків / Т.В. Вашека // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. «Соціологія. Психологія. Педагогіка». - 2005. - Вип. 22. - С. 33-36.
10. Вашека Т.В. Програма профілактики суїцидальної поведінки в підлітковому віці / Т.В. Вашека // Збірн. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка

- АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. - 2005. - Т.VII, Вип.6. - С. 57-64.
11. Вашека Т.В. Перспективи дослідження психологічних аспектів проблеми суїцидальної поведінки / Т.В. Вашека // Збірн. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. - 2004. - Т.VI, Вип.6. - С.65-73.
  - 12.Ващенко Р. В., Сулицький В. В. Структура психологічного втручання після суїцидальної спроби // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: 36. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. -- К.: РВВ КІВС, 2000.
  13. Ведрін Ж., Вебер Д. Чи можна оцінити ризик суїциду? // Соціальна та клінічна психіатрія. 2004. № 3. - С. 69-72.
  14. Вроно Є. М. Запобігання самогубство. Керівництво для підлітків. - М.: Академічний Проспект. - 2001. С.148-167.
  15. Глинка Я. І. Соціологія девіантного відхилення // Соціологічне дослідження. - №4, 1991. – С. 67-88.
  16. Дарк О. Право на смерть: феноменологія суїциду// Незалежна газета. 2003. – № 25 від 3 вересня. З. 16.
  17. Дюркгейм Э. Самогубство, 1998, С.392
  18. Забродський М.М. Основи вікової соціальної педагогіки. Навчальний посібник. - Тернопіль.: Навчальна книга. - Богдан. 2002. - 112 с.
  19. Зубченко М. Запрошуємо до діалогу: Посіб. для підлітків 11-14 рр. / АПН України; Науково-методичний центр середньої освіти; Всеукраїнська благодійна організація - К.: Богдана, 2003. - 127 с.
  20. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків / Ю. Калініна // Психолог. – 2005. - №35. – С.26-32.
  21. Капська А.Й. Актуальні проблеми соціально-педагогічної роботи. - К., 2001.
  22. Кобильченко В. В. Проблема підліткового суїциду// Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: 36. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. -- К.: РВВ КІВС, 2000.



23. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. - К.,2006.- 400с.
24. Колесіна Т.Д. Діагностика і корекція розвитку дітей, як засіб профілактики відхилень у їх поведінці. // Початкова школа. - 2000. - № 6.-С.41.
25. Комаров О. В. Психологічні закономірності вчинення суїциду та вбивства: їх спільності та відмінності // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: - К.: РВВ КІВС, 2000.
26. Комісарова О. Проблеми підлітків: Шляхи розв'язання\\Психолог.-2009.- №15-16.- С.46-52.
27. Кондауров В.І. Соціологія: загальний курс / В.І. Кондауров. – М. : ІНФРА-М, 2008. – С.332-345.
28. Коханенко Л. Проблема самогубства: погляди І.Сікорського та сучасні досліді. // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. - №4. - с.15.
29. Краснова Н.П., Харченко Л.П. Методика робота соціального педагога. - Луганськ, 2001.
30. Лосієвська О.Г. До питання про суїцидальні тенденції у поведінці підлітків / О.Г. Лосієвська // Теоретичні і прикладні проблеми психології та педагогіки: Збірн. наук. праць СНУ ім. В. Даля за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з проблем вищої освіти «Університет і регіон». - Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. - С.77 - 80.
31. Макеєв С. О. Соціологія / С. Макеєв. – К. : Знання, 2005. – С.455
32. Максимова Н.Ю., К.Л. Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Патопсихологія підліткового віку - Главник, 2008.-с.192
33. Москалець В.П. - Психологія суїциду: Посібник -- К., 2004. - 488 с.
34. Оржехівська В.М. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх/ В.М. Оржехівська. - К.: Знання, 2000. - 264 с.
35. Оржеховська В.М. Основні педагогічні проблеми виховання учнів у сучасний період розвитку суспільства: Управління процесом виховання // Позакласний час. - 2004.- №23-24. - С.5-18.

36. Надольський Є. І. Психологічні аспекти поведінки суїцидентів // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: -К.: РВВ КІВС, 2000.
37. Пампура І.І., Іваненко С В. Життєва криза як одна з причин суїцидальних намірів // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика.- К.: РВВ КІВС, 2000.
38. Погодін І.А. Суїцидальна поведінка: психологічні аспекти [для студ. ВНЗ.] / І.А.Погодін: Флінта, 2011. – С.246-277.
39. Поліщук Ю.І. Про спірне розуміння самогубства як психологічного явища // Питання психології. 1994 - № 1. С. 128-130.
40. Помро К. Суїцидальна поведінка в юнацькому віці // Соціальна та клінічна психіатрія. 2005. - № 3. С. 63-68.
41. Радугін О.О. Соціологія / О. Радугін. – : 1996. – С.221-245.
42. Резнікова О. В., Кушнар'ов С. В. Суїцидальні прояви особистості -- хвороба цивілізації // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика:- К.: РВВ КІВС, 2000.
43. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді / В.В.Рибалка / Практична психологія та соціальна робота. 2007. - №10. – С.42-52. – 2007. - №11. – С.28-43.
44. Рожков А.Ю. Молода людина 20-х років: протест та девіантна поведінка // Соціологічні дослідження. - 2006. - № 7. С. 107.
45. Скрипченко О.В., Волинська Л.В., Огороднійчук З. В. та ін./Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. / – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
46. Суліцький В.В. Психологія суїцидальної поведінки / В.В. Суліцький. - К.: Леся, 2001. - 316 с.;
47. Ушакова О.С. Суїцидальні Ризики // СОЦИС (Соціологічні дослідження). - 2008. - № 2. С.12-15.
48. Хайкін В.Л. – Реабілітація підлітків з суїцидальною поведінкою. Порівняльно-вікові дослідження в суїцидології., 2008. С.52-68.

49. Христюк О. С. Групова психотерапія депресивної особистості з суїцидальними тенденціями // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика:- К.: РВВ КІВС, 2000.
50. Шавровська Н., Гончаренко О., Мельникова І. «Суїцид як соціально-психологічний феномен» / Психолог, 38-39, 2002, С.46-57.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета «Виявлення суїцидальної схильності у підлітків»

Дане дослідження проводиться для того, щоб побачити актуальність підбору інноваційних методів профілактики, виявлення суїцидальних спроб та депресивного стану, що може бути першою ознакою можливого скоєння самогубства серед підлітків.

Інструкція: вибрати 1 відповідь, яка вас стосується.

Дане анкетування анонімне, тому намагайтесь відповідати чесно.

Автор анкети: Шеремет Ю.С.

1. Я люблю себе
  - А). Так
  - Б). Ні
2. Більшість людей задоволені своїм життям, більше ніж я
  - А). Так
  - Б). Ні
3. В мене присутнє почуття нудьги і втоми
  - А). Так, постійно
  - Б). Періодично
  - В). Інколи
4. Останнім часом мені стало важче засинати, при чому сон приривчастий і бентежний
  - А). Так
  - Б). Ні
5. Я все відчуваю гостріше, ніж більшість людей
  - А). Так, дуже часто
  - Б). Час від часу
  - В). Ні
6. Останнім часом я помічав(ла) зміни в апетиті
  - А). Так, знизився

- Б). Так, посилився
- В). Без змін
7. Мене бентежить відсутність почуття щастя
- А). Так, бентежить
- Б). Ні
8. Я вважаю, що життя варте того, щоб жити
- А). Так
- Б). Ні
9. Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало
- А). Так
- Б). Ні
- В). Інше....
10. Мені складно перестати думати про свої неприємності і невдачі
- А). Так
- Б). Ні
11. Я так гостро переживаю неприємності, що не можу перестати думати про це
- А). Постійно
- Б). Іноколи
- В). Ніколи
12. В моєму житті були такі невдачі, коли здавалось, що все скінчено
- А). Так, я з цим впорався
- Б). Так, але я з цим досі не можу впоратись
- В). Ні
13. В мене таке враження, що мене ніхто не розуміє
- А). Так, часто
- Б). Ні
14. Я часто відчуваю провину
- А). Так, за певних причин

Б). Так, без причин

В). Ні

15. Треба вміти приховувати свої думки від інших, навіть якщо їм немає до мене діла

А). Так

Б). Ні

В). Не завжди

Г). Інше...

16. Мене часто долають бентежні думки

А). Так

Б). Рідко

В). Ні

17. Мені безперечно не щастить у житті

А). Так

Б). Ні

В). Інше...

18. Деякі мої вчинки не заслуговують прощення

А). Так

Б). Ні

19. Я вже не сподіваюсь добитись бажаного у житті

А). Так

Б). Ні

20. Іноді я відчуваю, що маю нашкодити собі або комусь іншому

А). Так, тільки собі

Б). Так, комусь

В). Обидва варіанти

Г). Ні

21. В мене бувало таке, що я хотів заснути і не прокинутись

А). Постійно

Б). Періодично

- В). Ніколи
22. Було таке, що я обирав декілька способів покінчити з життям
- А). Так, жартома
  - Б). Так, цілеспрямовано
  - В). Ні
23. В мене були спроби покінчити з життям
- А). Одноразово
  - Б). Неодноразово
  - В). Не було
24. Я намагався накласти на себе руки так, щоб не відчувати сильного болю
- А). Так
  - Б). Ні
25. В моєму житті є люди, прив'язаність до яких може сильно вплинути на мої рішення та навіть змінити їх
- А). Так
  - Б). Ні

**Анкета «Виявлення депресивного стану та суїцидальної схильності у підлітків»**

Дане дослідження проводиться для того, щоб побачити чи є покращення результатів після проведення профілактичних занять

Інструкція: вибрати 1 відповідь, яка вас стосується.

Дане анкетування анонімне, тому намагайтесь відповідати чесно.

Автор анкети: Шеремет Ю.С.

1. Я люблю себе
  - А). Так
  - Б). Ні
2. Більшість людей задоволені своїм життям, більше ніж я
  - А). Так
  - Б). Ні
3. В мене присутнє почуття нудьги і втоми
  - А). Так, постійно
  - Б). Періодично
  - В). Інколи
4. Останнім часом мені стало важче засинати, при чому сон приривчастий і бентежний
  - А). Так
  - Б). Ні
5. Я все відчуваю гостріше, ніж більшість людей
  - А). Так, дуже часто
  - Б). Час від часу
  - В). Ні
6. Останнім часом я помічав(ла) зміни в апетиті
  - А). Так, знизився
  - Б). Так, посилився
  - В). Без змін



7. Мене бентежить відсутність почуття щастя
- А). Так, бентежить
  - Б). Ні
8. Я вважаю, що життя варте того, щоб жити
- А). Так
  - Б). Ні
9. Навіть у найважчій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало
- А). Так
  - Б). Ні
  - В). Інше....
10. Мені складно перестати думати про свої неприємності і невдачі
- А). Так
  - Б). Ні
11. Я так гостро переживаю неприємності, що не можу перестати думати про це
- А). Постійно
  - Б). Іноколи
  - В). Ніколи
12. В мене таке враження, що мене ніхто не розуміє
- А). Так, часто
  - Б). Ні
13. Я часто відчуваю провину
- А). Так, за певних причин
  - Б). Так, без причин
  - В). Ні
14. Мене часто долають бентежні думки
- А). Так
  - Б). Рідко
  - В). Ні