

2. Блэкборн Р. Психология криминального поведения / Р. Блэкборн. – СПб. : Питер, 2004. – 496 с.
3. Бражникова А. Н. Психология нравственности профессионала / А. Н. Бражникова. – М. : Университетская книга, 2009. – 432 с.
4. Воробьёва А. Е. Личностные и групповые факторы нравственного самоопределения молодёжи: Дис. ... канд. психол. наук / А. Е. Воробьёва. – М. : Ин-т психологии РАН, 2010. – 214 с.
5. Стрижов Е. Ю. Нравственно-правовая надёжность личности: социально-психологические аспекты. Монография / Е. Ю. Стрижов. – Тамбов : Изд. дом «ТГУ им. Г.Р. Державина», 2009. – 528 с.

***БАНДИК І.І.**, студентка групи ПС-71м(з),
Вінницького інституту Університету «Україна»*

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

Соціально – психологічний тренінг сьогодні є одним з найбільш дієвих, ефективних видів психопрофілактичної та психокорекційної роботи [1]. Тренінг знайшов своє широке застосування особливо у роботі з підлітками та юнаками. Даний метод дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, керування власними емоційними станами, усвідомленням власних емоцій і розумінням їх вираження в оточуючих, самопізнання і самоприйняття [4].

Складовою суїцидальної поведінки є фрустраційні реакції: агресія, тривожність [7]. Підвищена фрустраційна реакція має негативні наслідки для взаємодії з оточенням. Тому актуальним стає усунення фрустраційних реакцій у поведінці підлітків та юнаків за допомогою психокорекційної роботи [6].

Оскільки, нам потрібно об'єднати корекцію кількох фрустраційних реакцій, ми, опрацювавши літературу, створили блок тренінгових занять [2], використовуючи вправи на зняття тривожності, агресивності, фрустрації різних авторів.

Мета статті розглянути ефективність програми психопрофілактики суїцидальної поведінки підлітків та юнаків.

Запропонована корекційна програма орієнтована не так на кінцевий результат, як на динаміку процесу саморозвитку. Вона має стати для учасників подією, яка дасть можливість змінити їхнє світосприйняття і розширити життєві можливості.

Мета програми: зниження рівня особистісної тривожності;

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

навчання підлітків прийнятних способів вираження свого гніву; опанування навичок контролю власного емоційного стану; розвиток навичок саморегуляції; формування у підлітків конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки.

Форма проведення: соціально-психологічний тренінг.

Завдання тренінгу:

1. Розвиток самосвідомості та самопізнання учасників тренінгу.
2. Формування у учасників адекватної самооцінки та самоповаги.
3. Сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування.
4. Формування толерантного ставлення до оточуючих.
5. Відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з однолітками.
6. Розвиток уміння приймати рішення.

Кількість учасників тренінгу: 12—13 осіб. Оскільки група складається з 25 чоловік ми, в довільному порядку, поділили її на дві підгрупи - 12 і 13 осіб відповідно. Крім того, була виділена контрольна група, яка не брала участі у формувальному експерименті.

Структура занять:

Мета: навчити учнів конструктивних форм поведінки та основ комунікації; розвивати способи адекватного сприйняття себе та інших людей.

Завдання: формування навичок подолання бар'єрів, що заважають продуктивній, конструктивній взаємодії підлітків; сприяння усвідомленню власних емоційних станів та вміння керувати фрустраційними реакціями. В табл. 1. представлений тематичний план:

Таблиця 1.

Тематичний план тренінгових занять

№ п/п	Тема заняття	Орієнтовна тривалість, хв
1	Що заважає нам зрозуміти себе та інших?	95
2	Контроль і конфліктна ситуація	95
3	Творити добро — це прекрасно!	95
4	Змінюючи себе, ми змінюємо ставлення до себе	95
5	Я і мої друзі	95
6	Я обираю усмішку!	95
7	Як подолати агресію	95
8	Чому потрібно поважати права людини	95
	Разом	12 год 40 хв

Для виявлення змін, після проведення тренінгу, ми виділили дві

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ

групи: контрольну та експериментальну, зі всієї вибірки ми у довільному порядку виділили дві групи по 25 чоловік (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз результатів формульованого експерименту програми психокорекції суїцидальних намірів

Психологічні чинники суїцидальних намірів	Контрольна група (n1= 25)	Експериментальна група (n2= 25)	Т-критерій Вілкоксона за результатами експериментальної групи	
	2 замір	2 замір після проведення формульованого експерименту	Т ем	Т кр
	X ± G	X ± G		
Тривожність	10,08±145,84	8,84 ± 99,36	21,5	47
Фрустрація	10,24±134,56	8,28 ± 135,04	16	47
Агресивність	11,64±17,5	9,48 ±244,24	46	119
Ригідність	10,52±280,24	8,12 ± 216,64	56	53
Фізична агресія	69,96±7230,9	61,6 ± 9680	72	91
Вербальна агресія	75,32±6393,4	63,88 ± 800464	34	47
Опосередкована агресія	69,68±14133,44	63,24 ± 9026,56	27	60
Негативізм	53,6±8576	48 ± 10400	49	53
Розчарування	60 ± 4644	51,196±9714,96	28	30
Підозріливість	70,4±8470	68,2 ± 5880	78	75
Образа	65,52±10640,24	66,6 ±10164	61	53
Почуття провини	70,84±6311,3	64,24 ± 8392,56	48	83

В результаті проведення соціально – психологічного тренінгу знизився показник почуття провини (аутоагресії). Старшокласники почали розмежовувати свою відповідальність та відповідальність інших, відпрацювали певну некомпетентність, стали більш впевненими в собі. Також знизився рівень вербальної агресії. Учасники тренінгу оволоділи навичками асертивної поведінки, навчилися висловлювати свої думки та почуття не ображаючи інших. Знизився показник фізичної агресії та негативізму. Підлітки і юнаки дійшли висновку, що не завжди можуть здобути бажане силою або

впертістю. Одне з тренінгових занять присвячене правам людини, де наголошувалось: «Хочеш, щоб поважали твої права? Поважай інших!». Майже не знизився відсоток підозрливості, питання довіри є складним утворенням, яке закладається в ранньому дитинстві і потребує глибокої та тривалої корекції. Також не знизився рівень образи. Можливо, мова йде, про певні психологічні травми які потребують тривалої корекції або психотерапії.

Для коригування різних форм агресії ми використовували наступні стратегії впливу [4; 6]:

1) навчати учасників тренінгу контролювати свої емоції і способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непряму за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;

2) розвивати в молодій людини вміння знижувати рівень емоційного напруження через фізичну релаксацію (для цього використовують медитативну музику, фантазії-візуалізації, повільні танці, спеціальні дихальні вправи, методи аутотренінгу тощо);

3) вчити показувати співрозмовникові свої почуття через їх вербалізацію і запрошення до співпраці, завдяки чому можна подолати суперечності, запобігти конфліктам у майбутньому.

За результатами формувального експерименту ряд показників експериментальної групи зазнав значущих змін, виконаємо порівняльний аналіз.

В експериментальній групі збільшився відсоток підлітків та юнаків, що мають середній та низький рівень тривожності. На нашу думку, зниження тривожності відбулося завдяки відповідно підібраним вправам у програмі тренінгу. Це вправи на покращення навичок спілкування, на корекцію самооцінки, подолання внутрішніх конфліктів.

Отже, для психокорекції суїцидальної поведінки ми застосовували тренінг під назвою: «Пізнай себе і ти побачиш – світ прекрасний». Програма тренінгу спрямована на роботу з підлітками. Тренінг дозволяє коригувати негативні емоційні стани – суїцидальні ідеї, фрустраційні реакції, найкраще працює з агресією та тривожністю. За результатами повторного діагностування у експериментальній групі у порівнянні з контрольною зменшилась кількість опитуваних з високим рівнем тривожності, агресивності та фрустрації. Рівень ригідності не змінився. Також знизилися показники

форм агресії: почуття провини, вербальної та фізичної агресії, негативізму. Рівень підозріливості та образи за допомогою соціально – психологічного тренінгу знизити не вдалось. Отже, можна зробити висновок, що соціально – психологічний тренінг ефективний у психопрофілактиці суїцидальної поведінки підлітків та юнаків.

Список використаних джерел

1. Амбрумова А. Г. Предупреждение самоубийств / А. Г. Амбрумова, С. В. Бородин, А. С. Михлик. – М., 1990. – 140 с.
2. Амбрумова А. Г. Социально-психологическая дезадаптация и профилактика суицида / А. Г. Амбрумова, В. Н. Тихоненко, В. В. Бергельсон // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 25–29.
3. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки / О. С. Лісова: Навчальний посібник. – Чернівці, 2004. – 234 с.
4. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків. Методичні рекомендації // Все для вчителя. – 2004. – № 10-11. – С. 53-64.
5. Психологія суїциду: Навчальний посібник / За ред. В. П. Москальця. – Київ – Івано-Франківськ : Плай, 2002. – 249 с.
6. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді: Методичні рекомендації / В. В. Рибалка. – К. : ІПППО АПН України, КФ ВМУРОЛ «Україна», ПП Щербатих О. В., 2007. – 68 с.
7. Шавровська Н., Гончаренко О. Суїцид як соціально-психологічний феномен / Н. Шавровська, О. Гончаренко. – К. : ТОВ «Редакції загальнопед. газет», 2003. – 79 с.

***ВАРВАРИШИНА Ю.О.**, магістрант групи ПС-71м(з)
Вінницького інституту Університету «Україна»*

ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ АФЕКТИВ ТА ЇХ ДИНАМІКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Психологічні дослідження науковців свідчать, що в основі емоційного благополуччя дитини лежить характер і особливості ставлення до неї близьких дорослих, емоційний фон, який складається у спілкуванні між членами сім'ї. Порушення в емоційному розвитку, зокрема деструктивна афектна поведінка дитини, – можуть бути наслідком ранніх розлук дитини з матір'ю [1-3].

Саме тому мета нашого дослідження – розкрити особливості афектної поведінки й її динаміку залежно від характеру емоційного взаємозв'язку матері та дитини. Експериментальна програма (ЕП)