

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно- педагогический институт
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»
37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Индивидуально-психологические детерминанты
самоповреждающего поведения подростков**

Студент	<u>А.В. Горбачева</u> (И.О. Фамилия)	_____ (личная подпись)
Руководитель	<u>к.псих.н., доцент Е.А. Денисова</u> (И.О. Фамилия)	_____ (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой: <u>к.псих.н., доцент Е.А. Денисова</u> (ученая степень, звание, И.О. Фамилия)	_____ (личная подпись)
« _____ » _____ 20 _____ г.	

Тольятти 2017

Аннотация

Тема бакалаврской работы: Индивидуально-психологические детерминанты самоповреждающего поведения подростков.

Цель бакалаврской работы: выявление индивидуально-психологических детерминант самоповреждающего поведения.

Задачи бакалаврской работы:

1. На основании анализа основных теоретико-методологических подходов к проблеме самоповреждающего поведения выявить сущность, механизмы, причины, функции самоповреждающего поведения в психологической саморегуляции личности подростка.
2. Определить основные причины самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.
3. В ходе эмпирического исследования выявить индивидуально-психологические детерминанты возникновения самоповреждающего поведения подростка.

Структура и объем работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Работа представлена на 55 листах.

Количество источников литературы: 55 ед.

Количество иллюстраций: 3 ед.

Количество таблиц: 1 ед.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	
1.1 Самоповреждающее поведение подростков как форма проявления агрессии	8
1.2 Причины проявления самоповреждающего поведения в подростковом возрасте	13
1.3 Особенности проявления самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.....	19
1.4 Теоретические подходы к профилактике самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.....	24
Выводы по первой главе	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ДЕТЕРМИНАНТ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Организация и методы исследования	32
2.2 Анализ и расшифровка результатов исследования индивидуально-психологических детерминант самоповреждающего поведения подростков.....	34
2.3 Разработка рекомендаций	41
Выводы по второй главе	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования: в настоящее время самоповреждающее поведение, не только среди взрослых, но и среди подрастающего поколения, стало частым явлением. [14] Проблема девиантного поведения в России достигает размеров социальной катастрофы, ведь к нему относятся не только алкоголизация, наркомания, токсикомания, но и суициды, а также другие виды самоповреждающего поведения. Данным образом актуальной темой для изучения является негативное влияние самоповреждающего поведения, ведь, как известно самоповреждающее поведение – это один из способов взаимодействия человека с другими людьми, в ходе которого он причиняет себе не только физический, но общепсихологический ущерб. Так как ущерб наносится не только психологическому здоровью, так и физическому, появляются опасности формирования личности. Данное непростое единое разноаспектное проявление, проявляющиеся в когнитивном, чувственном и поведенческом степенях. Под саморазрушительным действием подразумевают такое поведение, проявляя которое, человек угрожает единству личности и также формированию самой личности. И.В. Берно-Беллекур, Е.В. Змановская относят к самоповреждающему поведению и суицид – спланированное и осознанное самоубийство. В последнее время самоповреждающее и суицидальное поведение, и другие девиантные формы поведения, стали чаще встречаться среди абсолютно нормальных подростков, у которых не выражены признаки социальной дезадаптации, подростков, которые воспитываются в благополучных семьях, а также, которые не являются объектом внимания органов социальной защиты населения. Что же является индивидуально- психологическими детерминантами самоповреждающего поведения. Вопрос, который в настоящее время очень важен и актуален. Психологи же считают, что к причинам самоповреждающего поведения подростков можно отнести несколько факторов: низкий показатель личностного благополучия при отсутствии явно выраженных акцентуаций

характера, риск формирования психопатии, делинквентное поведение. Таким образом, проверка и предупреждение самоповреждающего действия подростков на сегодняшний день считается важной задачей.

Анализ состояния изученности проблемы самоповреждающего поведения подростков определяет, что выявленные данные в ходе исследований, полученных в пределах разных научных подходов и психологических дисциплин, не соответствуют друг другу, а порой даже расходятся друг с другом. Имеющиеся понятия самоповреждающего поведения показывают эксплицитную дисциплинарную специфику, являясь границей к формированию целостного представления о нем, его общих механизмах и разработке эффективных комплексов мер профилактики самоповреждающего поведения подростков. То есть, **проблема исследования** заключается в необходимости разработки рекомендаций по работе с самооценкой и межличностными отношениями.

Цель исследования: выявление индивидуально- психологических детерминант самоповреждающего поведения.

Объект исследования – самоповреждающее поведение как социально-психологический феномен.

Предмет исследования – индивидуально- психологические детерминанты самоповреждающего поведения подростков.

-осложненные межличностные отношения подростков (несчастливая любовь, семейные неурядицы)

- низкая самооценка как центральное личностное образование школьника.

Гипотеза исследования мы предполагаем, что основными детерминантами самоповреждающего поведения являются:

-осложненные межличностные отношения подростков (несчастливая любовь, семейные неурядицы)

- и низкая самооценка как центральное личностное образование школьника.

Задачи исследования:

1. На основании анализа основных теоретико-методологических подходов к проблеме самоповреждающего поведения выявить сущность, механизмы, причины, функции самоповреждающего в психологической саморегуляции личности подростка.
2. Определить основные причины самоповреждающего поведения в подростковом возрасте.
3. В ходе эмпирического исследования выявить индивидуально-психологические детерминанты возникновения самоповреждающего поведения подростка.

Для решения поставленных задач мы **использовали комплекс методов исследования, которые являются взаимодополняющими.** Данные методы включают в себя:

- аналитический метод (теоретический анализ);
- изучение литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент.

В качестве тестового инструментария привлекались следующие **психодиагностические методики:**

- выявление суицидального риска А.А. Кучер, В.П. Костюкевич;
- опросник уровня агрессивности Басса – Дарки;
- копинг-стратегии Э. Хайма;
- измерение уровня самооценки Дембо-Рубинштейна.

Практическая значимость данного исследования заключается в следующем:

Практическая значимость исследования состоит в следующем:

- выявлены основные теоретико-методологические подходы к проблеме самоповреждающего поведения. Выявлены сущность, механизмы, причины, функции самоповреждающего в психологической саморегуляции личности подростка;

- определены основные причины самоповреждающего поведения в подростковом возрасте;
- выявлены индивидуально- психологические детерминанты возникновения самоповреждающего поведения подростка;
- разработаны рекомендации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Самоповреждающее поведение подростков как форма проявления агрессии

Агрессия – это такой вид поведения, направленного на оскорбление или причинение вреда другому лицу, не желающему подобного обращения. [50]

В указанное определение включены два вида агрессивности, это общественная враждебность, которой свойственны акцентированные поступки, к которым возможно причислить: вспышки бешенства, и обратная - тихая агрессивность. Социальная агрессивность и молчаливая агрессивность объединены с функционированием различных отделов мозга. Основой врожденной агрессивности считается гнев, а её единой мишенью считается нанесение ущерба. В отличие от инструментальной враждебности, у каковой задача выполнение той или иной положительной миссии. Интерпретируя предпосылки враждебной и инструментальной агрессии, психологии выставляют 3 значимых абстрактных концепции:

- 1) имеются природные(врожденные) негативные намерения;
- 2) агрессия – непосредственный ответ на фрустрацию;
- 3) агрессивные действия как итог научения. [24]

Несмотря на стремление людей к враждебности оно может не квалифицироваться как интуиция, враждебность определена биологически.

Также как у животных, так и у человека ученые выявили зоны нервной концепции, отвечающие за выражение агрессии. При активации данных структур мозга агрессивность увеличивается; дезактивирование их проводит к сокращению враждебности. Характер дан нам с появления на свет именно он устанавливает в какой степени мы восприимчивы и реактивны. Химический состав крови – ещё одно условие, оказывающие большое влияние на восприимчивость нервной системы к стимуляции враждебности. Подростки, пребывающие в состоянии алкогольного опьянения значительно

проще, переходят на враждебные действия. На агрессивность кроме того воздействует и тестостерон.

В соответствии с теорией враждебности, в рамках представлений о картине мира человека, стремительно разрабатываемых в разных эмоциональных школах, в ходе сбережения индивидуального навыка у лица со временем создается внутренний мир его взглядов о находящейся вокруг реальности, о себе и иных людях. Агрессивность, подобным способом, способна являться одной с базисных данных предметов такого субъективного мира. Под воздействием строя условий (домашних либо общественных) у детей с 1-ый суток существования создаются взгляды о находящемся вокруг обществе равно как о заранее агрессивном.

Аналогичные убеждения имеют все шансы развиваться в более взрослом возрасте из-за психологической травмы, если картина мира испытывает трагические перемены. Наравне с враждебностью необходимо принимать во внимание несколько взаимозависимых данных субъективного мира взглядов, подобных таким как достоверность, управляемость, прогнозируемость и др. Взаимодействие всех данных предоставляет нам целый диапазон поведенческих проявлений таким образом именуемой «агрессивной картины мира», модификациями каковых имеют все шансы быть высокая враждебность, психосоматические болезни, уклонение от общественных контактов, подавленность и др.

Все разнообразие конфигураций агрессивности возможно соединить в гетероагрессию (нацеленность на вне) и аутоагрессию (нацеленность на себя). В свою очередность, гетеро-, и ауто -агрессию разделяют непосредственно на прямую и косвенную. Кроме того необходимо иметь в виду то, что в базе самоповреждающих операций находятся аутоагрессивные действия.[12]

Считается, что суицид создает в характере личности черты неудачливого человека. И, в случае если никак не обучить детей применимым методам разрядки, он станет беспомощным пред своей враждебностью. Последнее

выражение непосредственной аутоагрессии – суицид. К непрямо́й аутоагрессии необходимо причислить все без исключения психосоматические болезни, заболевания приспособления, неспецифические болезни внутренних органов, обладающих ровной мускулатурой и вегетативную иннервацией. Несомненно, то что разрешение проблемы о том, кто именно наиболее враждебен - представители сильного пола либо представительницы слабого пола, в значительном обуславливается типом агрессии, тем, на кого она ориентирована. Считается, что стремление к аутоагрессии (сосредоточенной в себе) более проявлена у представительниц слабого пола, нежели у представителей сильного пола, а стремление к гетероагрессии (сосредоточенной на вне) более проявлено у представителей сильного пола, нежели у представительниц слабого пола.

С практической точки зрения отличают следующие виды агрессии:

- Физическая агрессия - применение физической силы вопреки другой личности.
- Вербальная агрессия - представление негативных чувств как через форму (размолвка, вопль, крик), так и через содержание словесных обращений к иным лицам (угроза, проклятия, брань).
- Косвенная агрессия - использование обходным путем нацеленных против иных людей пересудов, шуточек и выражений ярости (в вопле, топании ногами и т.п.).
- Негативизм - оппозиционная форма поведения, нацеленная как, правило вопреки руководителю и управлению, которая может увеличиваться от бездейственного сопротивления вплоть до действующих операций против требований, правил, законов.
- Раздражение - склонность к раздражению, стремление при незначительном возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости.

- Подозрительность - склонность к сомнению и осмотрительному отношению к людям, проистекающая из убеждения, что окружающие собираются нанести ущерб.
- Обида - проявления зависти и злобы к находящимся вокруг, обусловленные ощущением гнева, недовольства кем-то именно или всем миром, реальные либо кажущиеся мучения.
- Чувство вины, или аутоагрессия - подход и воздействия по отношению к себе и находящимся вокруг, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является скверным человеком, действует нехорошо: вредоносно, сердито либо бесстыдно.

Разберем же подробнее аутоагрессию.

Аутоагрессия- вид агрессивного поведения, при котором враждебные поступки сосредоточены на самом себе. Аутоагрессия может выражаться в причинении себе физического вреда, в более сложных ситуациях – попытки суицида. Таким образом, можно смело сказать, что аутоагрессия является самоповреждающим поведением подростков.[27]

Одним из самых популярных видов самоповреждающего поведения среди старших школьников является нанесение себе физического вреда в форме порезов – обычно на запястьях. Как утверждает американский психотерапевт Марши Линехан: «аутоагрессивные люди имеют низкую самооценку и склонны обесценивать себя и свои чувства. Такое поведение часто является следствием игнорирования или высмеивания потребности ребенка делиться своими переживаниями. Подобным способом, возможно отметить, то что самоповреждающие действия характерны чувственно вспыльчивым людям. К подобным личностям возможно причислить людей, испытывающих страдания невротического характера, либо подавленными расстройствами.

К огорчению, в переходном возрасте вопрос психологического благополучия становится важным для многих школьников. В данный промежуток их психологическая организация весьма нестабильна и способна

квалифицироваться высокой тревожностью, раздражительностью, ухудшением настроения и сложностями контролирования чувств. Школьники, осуществившие аутоагрессивный поступок, больше в целом понимают (и никак не утаивают) это обстоятельство, то что они никак не рассчитывали погибать. Они лишь желали заинтересовать кого-либо, привлечь внимание, либо кого-то проучить, либо «попросту» применяли данный метод с целью подавления чувств, заглушения физиологической болью.

Но также есть подростки манипулирующие своими порезами, но большая часть подростков не торопится признаваться в таком поведении, боясь столкнуться не с волной непонимания как со стороны ровесников так взрослых. Именно поэтому они остаются наедине со своими проблемами, рискуя оказаться в кругу «фрустрация - аутоагрессия». В конечном результате, у таких старших школьников может сформироваться устойчивая манера самоповреждающего поведения при реагировании на жизненные неприятности.

Данным образом, самоповреждающее поведение подростков является одним из видов выражения агрессии, нацеленной на самого себя. Самоповреждающим же поведением являются те действия, в процессе которых он совершает агрессивные действия, направленные на себя, с целью нанесения физических травм или же совершения попытки суицида. В переходном возрасте эта проблема популярна среди большого количества подростков. В данный период психическая организация подростков крайне нестабильна и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над эмоциями.

1.2. Причины проявления самоповреждающего поведения в подростковом возрасте

Самоповреждающее поведение в подростковом возрасте характеризуется многими причинами, к которым относятся: психологические, социальные, культурные и биологические факторы. С одной стороны, сам процесс действий называется симптоматичным и может говорить о психопатологических нарушениях, а с другой стороны, свидетельствовать о проблемах психологического характера, связанных с психогенетическими и социальными особенностями развития характера в данный момент онтогенеза.

В данный период появляются новые методы самоконтроля и управление собственным поведением, новые методы воздействия на поведение иных личностей, происходят значимые перемены в сфере определения личностных границ и организации образа себя. Определение себя как индивидуума, как личности в подростковом возрасте возникает на основе понимания самого себя, окружающем мире и тех социальных ролей, через которые происходит социальная ассимиляция личности. Именно в подростковом возрасте мы наблюдаем признаки «спутанной идентичности», которые при неблагоприятных обстоятельствах могут изменяться в «диффузную идентичность», характеризующую нехватку или слабость интеграции я-концепции, и стать основой формирования пограничной личностной организации. Согласно Э. Эриксону, в подростковом возрасте происходят значительные изменения касающиеся как представления о самом себе, так и представления о том, как его воспринимают другие люди, общество.

Данный возраст считается возрастом крайностей, которые могут содержать в себе не только мятежные, но также девиантные, делинкветные и саморазрушительные тенденции.

Поведение в подростковом периоде нередко характеризуется рамками «психологического моратория» и ограничивается большим риском маргинализации, то есть, отрицанием и противодействием общепринятых

норм и желанием получить новый опыт, имеющий индивидуальную ценность и неповторимость.

Это говорит о том, что увеличивается риск связанных с маргинализацией резко отличающихся поступков, не похожих на общую антивитаальную направленность: суицидальное и самоповреждающее поведение, насилие, эмоциональное давление и запугивание. Естественным образом увеличивается риск социальной дезадаптации и связанных с ней расстройств эмоционально-волевой и поведенческой сферы. [12]

В подростковом и юношеском периодах развития проявляются качества, находящиеся на границе социально приемлемого и социально неприемлемого (психопатологического или девиантного) поведения. Порой сложно определить, что именно выражено из этих отклонений: подростническая мятежность, возрастные психологические дисфункции или манифестация психического расстройства. Одним из таких феноменов выступает самоповреждающее поведение.

Приобретенное современными людьми воспитание, не дает многим из людей конструктивно справляться с жизненными сложностями, и механизмы психологической защиты направляются в этом случае на избегание путей решения образовавшихся проблем.

Как результат — личность становится проще и как следствие деградирует.

В первую очередь на формирование аутоагрессивного поведения, огромное воздействие оказывает враждебность, со стороны родителей, ровно как со стороны матери, так и со стороны отца. При этом директивное поведение взрослых, а именно родителей, несмотря на внутреннюю связь с враждебностью, осуществляет обратное действие

В случае выраженной директивности родителей дети, становясь подростками начинают знакомиться с разными видами опасного поведения, что касаясь здоровья и в наименьшей степени включаются в устойчивые формы саморазрушающего поведения. Скорее всего, решающим фактором

является наличие позитивных эмоциональных взаимоотношений, к которым относятся любовь и поддержка.

В ситуации имеющегося позитивного отношения к ребенку директивность понимается и воспринимается никак иначе как забота и переживание, при отсутствии позитивных отношений, враждебность и директивность принимаются как подавление и контроль.

С точки зрения половых отличий, данное описание внутрисемейных отношений, как автономность мамы, наносит сильнейшее влияние на возможность формирования у детей самоповреждающего или же саморазрушающего поведения.

Приобретению подростками неправильных форм поведения приводит к возникновению неконструктивных смысловых систем, которые в свою очередь могут стать причинами, находящимися внутри, а конкретно нарушений идентичности и эмоционально-когнитивных искажений в составе картины мира, то есть, способствует расстройствам адаптации, проявлениям различных видов саморазрушающего поведения.

Определяется шесть категорий принятого с детства саморазрушающего поведения:

- 1) контролеры – их самооценка основывается на том, что они должны помочь другим, однако не могут следить за тобой. Общество, за которым они осуществляют контроль никак не развиваются религиозно, а наоборот становятся подвластными. Полагают то, что они правильнее, чем другие понимают, как необходимо существовать и жить. Не используют возможность проявления самого себя. Создают отношения с проблематичными людьми, для того, чтобы самоутвердиться за их счет и смотреться правильнее на их фоне. В результате чего формируются созависимые взаимоотношения. Контролер никак не может верить людям и Господу, сами же стараются исполнять роль Господа, в жизни незначительных, по их мнению, людей

2) угодники - самооценка таких людей основывается на желании не разозлить кого-либо, они никогда не говорят о своих потребностях, именно поэтому часто прибывают в состоянии психологического голода. Хотят быть нужными, главными, опережать желания людей. Их девиз по жизни «Мир любой ценой». Они считают важным заботиться о желаниях и потребностях других людей, не обращая внимания на себя. Им трудно ответить на вопрос «Что мне нравится, или что я люблю». Именно поэтому живут желаниями других и выполняют их. Угодники выплачивают высокую цену, утрачивают свою неповторимость, становятся тенью других.

Взаимоотношения с людьми неправильны, они знают, что необходимо другим, и поэтому считают, что окружающие должны догадываться чего хочет он. И злятся если не получают того, чего им так хотелось. В результате чего молча разрывают отношения.

3) мученики – эти люди усвоили, что жить- значит постоянно мучиться, именно поэтому стремятся к получению боли. Когда у мученика все нормализуется, ему становится не комфортно, ведь они считают, что чем больше они мучаются, то тем ближе находятся к богу.

Чем больше мы позволяем Богу показать нам наше сердце, тем более в правильном положении мы находимся. Довольно часто мученики встречаются с контролерами, или могут иметь смешанный тип. Мученику просто необходимо испытывать боль, страдать, если этого не происходит, эти люди стараются спровоцировать скандалы, чтобы боль не прекращалась, а наоборот усиливалось. Формируется зависимое поведение. Во всем видят только негатив и повод для мучений, страданий и боли. Самоправедны, или наоборот находятся в самоосуждении и бичевании.

4) работоголики определяют свою самооценку в работе. Окончание процесса не является для них целью, им важен сам процесс. Не умеют отвлекаться от трудовой деятельности, а соответственно не умеют отдыхать. Чувствуют себя виноватыми, если ничего не делают. Работу ценят намного больше чем межличностные отношения. Все люди, находящиеся рядом

кажутся им бездельниками, а те, у кого меньше стаж – вовсе раздражают. Отношения с богом «чем больше работаю, тем больше угождаю Богу». Но работа для них важнее, чем Бог.

5) перфекционисты – фундамент их самооценки недостижим, они оценивают все, исходя из несуществующего идеала, живут, руководствуясь девизом «Все должно быть идеально». Перфекционисты склонны обращать внимание на мелочи. Являются профессионалами по выявлению ошибок. Свои же ошибки воспринимают болезненно, относясь к ним как к поражению. Но также сосредоточены на недостатках других. Не способны браться за дело, если не уверены в успешном его окончании, из-за чего порой выглядят как ленивые и безынициативные. И очень часто остаются в тени из-за страха поражения, или же страха потерпеть неудачу. Очень часто имеемые таланты не раскрываются. В отношениях очень критичны так как им сложно воспринимать людей такими, какие они есть, всегда ждут большего. Гордливые, самоправедные в своих достижениях.

Являются современными фарисеями, которые благодарят Бога за то, что они не такие, как другие.

б) чечеточники основой своей самооценки считают свободу. Поэтому умеют не вступать в близкие отношения. Живут с девизом «Быть свободным». Сконцентрированы на свободе, по причине чего отношений не строят вообще. Хотя знакомых много, так же как связей, которые позволяют им ощущать себя нужными, но что такое близкие взаимоотношения не осознают. В любых имеющихся отношениях держатся на расстоянии. В семье также не строят близких взаимоотношений, или не вступают в брак вовсе. Им тяжело соприкасаться с чувствами, эмоциями.[38]

Для предотвращения саморазрушающего поведения важно, чтобы воспитание, было постоянным, целостным и нацеленным на нравственные основы.

Поведение людей, не соответствующее общепринятым нормам, всегда приводит его к различным сложностям, в результате, к жизненному провалу.

Конечно, такое восприятие может осуществляться лишь при определенном уровне нравственного развития.

Нравственное воспитание невозможно представить без освоенных цивилизованных и внутренних ценностей предыдущих поколений. Именно вследствие чего разрушающим фактором личности ребенка в промежуток развития персоны, функционирует влияние предыдущего поколения, развенчание эталонов и моральных устоев, недостаток веры во что-либо значимое, чем удовлетворенность безотлагательных нужд и инстинктов, нацеленных на приобретение наслаждения.

Таким образом, самоповреждающим поведением подростков является результат социально психологической дезадаптации личности в условиях, переживаемых микросоциальных конфликтов. В острых кризисных состояниях подросток испытывает массу негативных эмоций - чувств беспомощности, отчаяния, непереносимой тоски, личной катастрофы.

К числу наиболее частых причин саморазрушения среди подростков относятся:

- 1) утрата любимого человека;
- 2) состояние усталости, переутомления;
- 3) поддетое чувство собственного достоинства;
- 4) распад защитных механизмов личности в следствии использования спиртных напитков, психотропных средств и наркотиков;
- 5) сравнение себя с человеком, совершившим самоубийство;
- 6) разнообразные виды страхов, бешенства, грусти.
- 7) низкая самооценка.

1.3. Особенности проявления самоповреждающего поведения в подростковом возрасте

Чаще всего понятие самоповреждающего поведения понимается как социально не принимаемое поведение, которое связано с ранее запланированным нанесением физических травм самому себе (примером которых являются порезы) но данное поведение не относится к суицидальным намерениям. К подобному виду поведения относят не проявляемые формы самоповреждающего поведения, которые могут выражаться в изменении тела, но также имеются прямые акты, которые проявляются порезами, ожогами, в более редких случаях подростки способны причинять себе более серьезные травмы. [48]

В одном из зарубежных институтов было проведено исследование суицидальных наклонностей подростков, в ходе которого было выявлено, что у десять подростков из ста причиняют себе вред, в какой-либо сложны для них период жизни. Также исследование показало, что существуют различные виды самовреждающего поведения, к ним относятся:

- порезы;
- царапины;
- срывание волос с головы;
- удары головой об стену или удары самого себя какими-либо предметами.

Знакомясь с этим исследованием, мы отметили, что для девочек свойственно самоповреждающее поведение, выраженное в виде порезов и царапин, а для мальчиков свойственно использование огнестрельного оружия. Менее распространены такие виды как: интоксикация, удушье, преднамеренные падения с высоты.

Наличие самоповреждающего поведения, не является утверждающим фактором суицидальных наклонностей подростков, ведь как известно, не всегда подростки, совершающие вред самому себе, планируют именно самоубийство.

На самом же деле учеными доказано, что лишь у четверти подростков, совершивших против себя данные негативные действия, имеются суицидальные мысли или мотивы.

Также выявлено, что элементы самоповреждающего поведения, часто находятся во взаимодействии с расстройствами психического здоровья, к которым относятся не только депрессия, но и биполярное расстройство.

По различным оценкам, от 14 до 35% учащихся среднеобразовательных школ страдают от посттравматического стрессового расстройства, из –за чего и причиняли себе вред.

В данное время, в обществе ведется дискуссия о необходимости определения самоповреждающего поведения как индивидуального синдрома, ведь как известно, этот феномен повержен глубокому изучению и рассматривается как симптом, входящий в некоторые диагнозы.

В распределении как психических, так и поведенческих расстройств самоповреждающее поведение рассматривается как сопровождающий симптом при стрессовых и расстройствах, находящихся на грани детского аутизма.

Самоповреждающие действия, не подкрепленные суицидальными наклонностями, изучаются в концепциях «внешних причин заболеваемости и смертности», а также находятся во многих разделах, изучающих самоповреждающее поведение.

Систематизация самоповреждающего поведения, которую предложили американские психологи, основывается на распознавание действий членовредительства:

- 1) самоповреждение при невротических расстройствах;
- 2) нанесение физического вреда самому себе психопатических людей (личности с проявляемой меланхолией, шизофренией, эпилепсией, бело горячкой.
- 3) при базисных патологиях
- 4) повреждение культурно- религиозного характера;

5) домашние формы причинения физического вреда самому себе.

Основываясь на труды Меннингера, видно, что обстановка причинения физических повреждений самому себе, в любой степени, означает наличие суицидальных мыслей и желание умереть, а также желание самобичевания за какие-либо действия, но продолжать жить.

При ситуациях невротического самоповреждения встает вопрос о том, чтобы подобрать компромиссный выход из ситуации, решение.

В системе Фаваззы и его научных коллег, ориентиры, принимают более серьезную проработку и современную обработку данных. Самое главное отличие действий самоповреждающего поведения отталкивается от общественного значения одного или другого типа причинения физического вреда себе.

Причинение физического вреда разделяется на две группы:

- 1) причинение вреда самому себе определенное религиозными взглядами.
- 2) Причинение вреда самому себе, включающее в себя важные стереотипные типы самоповреждения.

В границах причинения физического вреда самому себе, определенных социальным и культурным порядком, определяются:

- причинение самоповреждения, в процессе действий, обозначающих переход из детства во взрослую жизнь;
- самоповреждение, под влиянием современных тенденций, молодежных веяний, моды.

Первая группа негативных повреждений- значимые причинения физического вреда- не частые действия определенного и общего повреждения кожи тела. Самоповреждение этого вида определены неожиданностью, довольно существенными повреждениями, порой совершаются под влиянием эмоций, переживаний и требуют немедленного вторжения взрослого. [45]

Вторая группа негативных повреждений- стандартные причинения физического вреда самому себе- постепенные действия, повторяющиеся по определенному плану и лишены какой-либо идеи. Такое расстройство в значительной мере похоже на психоневрологическое расстройство и очень часто попадают при разных видах нарушений психического развития.

Третья группа негативных повреждений - еле заметные, или не заметные вовсе повреждения тела, которые в свою очередь, также разделяются на проявляющиеся периодически, не имеющие порядка, возникающие изредка и повторяющиеся действия самоповреждения. К данному типу относятся незначительные повреждения ткани тела, которые не представляют опасности для жизни. К ним относятся царапины, порезы, действия, препятствующие заживлению имеющихся ран, обгрызание ногтей и прочее.

Компульсивные действия причинения вреда самому себе объединяют повторяющиеся действия, оказывающие влияние, направленные на уход от напряжения; эпизодические самоповреждения встречаются не так часто, но также направлены на снятие напряжения; повторяющиеся акты причинения негативный действия самому себе означают фундаментальную поглощенность и причастность личности в действиях самоповреждения.

Такие действия могут встречаться при изучении антисоциального и расстройств личности находящихся на грани расстройств личности. В качестве примера наиболее ограниченной систематизации можно описать топографическую классификацию видов причинения вреда самому себе в поведении детей с умственной недостаточностью генетическими отклонениями. Основываясь на более подробном изучении расположения раны, на теле школьника, методе ее нанесения, а также сопутствующего поведения выделяется пять видов самоповреждающего поведения:

- 1) экстремальное причинение физического вреда самому себе;
- 2) повторяющееся или стандартное поведение причиняющее вред самому себе;
- 3) причинение физического вреда самому себе с возбуждением;

4) причинение физического вреда самому себе с множественной топографией.

Таким образом, действия самоповреждающего поведения являются очень популярным явлением в клинической практике. Вид главного расстройства определяет вид и характерные черты особенностей выполняемых негативных действий.

Нарушения интеллектуальных способностей разного типа происхождения вызывают стандартные формы причинения вреда самому себе; расстройства мыслительных процессов и личностные патологии определяют в большей мере импульсивный и охватывающий вид действий причинения вреда самому себе.

В случае формирования действий причинения вреда самому себе на фоне уже имеющих психических и личностных расстройств, полностью говорит или о биологических механизмах, или психотическими или личностно-патологическими конструкциями, которые в свою очередь удерживают не здоровое положение.

Действия самоповреждения в данном случае имеют вторичный и симптоматический тип и определяются в основном активностью патологического состояния психики и глубиной личностных расстройств

1.4 Теоретические подходы к профилактике самоповреждающего поведения в подростковом возрасте

Трудность в определении наиболее удобных психологических методов преодоления массового распространения самоповреждающего поведения школьников в современном мире весьма актуальна. Также важно осуществлять коррекцию уже имеющихся видов аутодеструкции, и осуществлять профилактическую деятельность.

Как считает О.В. Хухлаева, в нынешнее время, при массовом распространении самоповреждающего поведения среди подростков, особое место занимает профилактика причин такого поведения. Предоставить нужную профессиональную психологическую и коррекционную помощь для каждого нуждающегося, в недалеком будущем станет значительно тяжелее.

Помимо этого, средства психологов, находящиеся в программе образования ограничены ровно также, как и ресурсы любого человека. Поэтому необходимо переносить внимание с коррекции саморазрушающего поведения на профилактику, притом целью является не предупреждение возникновения какого-то определенного нарушения, а поддержка и усиление морального здоровья и морального удовлетворения школьников, а также оказание помощи в решении возникающих трудностей.

Рассматривая профилактические меры, можно сделать вывод, что они могут оптимально осуществляться в среде общеобразовательной школы, в связи с тем, что в современном мире саморазрушающее поведение у школьников приобретает массовый характер, это в свою очередь означает, что профилактическая деятельность обязана включать в себя наибольшее число подростков. Также у школьного психолога имеется возможность взаимодействия с учителями образовательного учреждения, что позволяет без опоздания выявить тенденции к суицидальному поведению, а также работать и совместно осуществляя программу способов профилактики или коррекции каждого индивидуально случая. Еще одним не менее важным критерием является- возможность получения психологической помощи в

условиях образовательного учреждения, так как школьник в любой имеет возможность обращения к психологу. На основе образовательного учреждения возможна структурированная деятельность по определению группы рисков среди школьников, также психологическая коррекция, как основ, так и вариантов осуществления разнообразных форм самоповреждающего поведения, консультационная помощь родителям и учителям

Наиболее значимой целью психологической профилактики самоповреждающего поведения школьников в рамках школы определяется не только коррекционная деятельность, но и профилактическая нацеленная на психическое здоровье, высокий уровень мотивации результатов. Утверждается, что психологическое здоровье и удовлетворенность понижает уровень алкоголизации, наркомании и других видов девиантного поведения, до минимального уровня.

А. Маслоу называет психологически здоровыми людьми самоактуализированных, умеющих воспринимать факты, таких людей притягивает спонтанность и выявление правды. Они открыты для получения новых навыков, знаний, для приобретения опыта, склонны к проявлению рискованных действий, им не присущи ни чувства стыда, ни вины, что объясняется умением воспринимать себя и не расстраиваться из-за свои недостатки. Здоровая личность ощущает чувства дискомфорта лишь в тех случаях, когда видят, что истинный ход вещей отличается от вероятного и достигаемого. Главными чертами такой личности являются: спонтанность, легкость, натуральность, отдаленность, желание побыть в одиночестве, отсутствие зависимостей как общественных, так и среды, активное поведение, свобода, жизнерадостность. У такого человека отношения с реальным миром, выражаются изнутри, у личности есть свои ценности, большая часть времени тратится на саморазвитие, на самосовершенствование. Именно такое поведение не позволяет возникать самоповреждающему поведению. [30]

Подростки современного мира прибывают в весьма тяжелой ситуации- поэтому им необходимо находить выходы из серьезных проблем внутреннего мира, связанных с взрослением. Непостоянность социума способствует возникновению как страхов, агрессивности, беспокойства, низкой самооценки, так и позволяет подросткам узнать свои убеждения, стереотипы, принципы. В методах построения, а в результате перемены своего места подросток, изменяет реальность, понимая важность и пользуясь возможностями, выражают способность самоуправления и ответственности за самого себя.

Но помощь взрослого не перестает быть необходимой, потребность в поддержке взрослого проявляется при возникновении у подростков сложностей или трудностей, которые на данном этапе они не способны решить из-за недостаточного жизненного опыта или в связи с индивидуальными особенностями, не позволяющими решать данные проблемы. Некоторые подростки просто нуждаются в заботе, поддержке, нежности, другим необходимо промоделировать поведение в той или иной ситуации, которая является для него новой и или сложной. Наиболее ценным является оказание помощи в понимании и осознании изучаемого ребенком или подростком явления, действия, мира в целом. Значимым является контролирование и отслеживание психологических сложностей школьников.

Взрослым, оказывающим вышеуказанные действия, не обязательно является родитель, порой в такой роли выступают учитель образовательных учреждений. Но чаще им является кто-то из родителей. Ведь как известно одной из причин самоповреждающего поведения являются внутрисемейные проблемы, разногласия. Правильная поддержка семьи должна становиться опорой подростку для благоприятного изучения и восприятия мира.

При налаживании доверительных взаимоотношений между подростком и взрослым необходимо дать почувствовать подростку, что его уважают, понимают и воспринимают ни как ребенка, а как взрослого самостоятельного человека. Как известно, если взрослые, не важно родители, учителя или кто-

либо из других взрослых, умеют общаться в открытой мере, не надоедая поучениями и не пользуясь авторитарной интонацией при разговоре с подростком, школьники выслушивают внимательно и принимают ко вниманию полученную информацию. Подростки проникаются уважением к тем, кто разговаривает с ними откровенно. Школьники легко различают во взрослых ложь и несерьезность.

Для оказания школьнику своевременной и правильной психологической помощи, нужно профессиональное понимание особенностей данного возрастного периода, новообразований, целей и задач. На данном этапе во взаимодействие с подростком, кроме родителей и учителей, присоединяется психолог, так как именно он обладает необходимыми знаниями.

Благодаря присоединению психолога как ассистента школьника, выполняется глубокая диагностика, то есть поиски способов разрешения возникших сложностей, вопросов. А конкретно поиск ответа на вопрос – «По какой причине появились эти чувства и желания?». После чего проводится более тщательное изучение ситуации или же проблемы, которое содержит в себе не только работу с факторами, так и выведение в различных формальных действиях – выговаривании, обыгрывании. В данном случае используя метод отреагирования, снятия пассивного мучения в активное действие. На этом этапе становится реальным избавление от боли, нахождение выхода из проблемной ситуации, внесение этого переживания в позитивный и важный жизненный опыт.

При работе со старшими школьниками нужно точно понимать, что процессы формирования у них возникают не сами по себе, а под действием влияния важных близких. Именно поэтому нет смысла требовать от школьника того, чему его не обучали, и к чему не прививали привычку.

Для профилактики суицидального поведения школьному психологу необходимо организовывать групповые занятия, или тренинговые и, конечно же, индивидуальные консультации. Старших школьников волнует взаимодействие с психологом - в данном возрасте просыпается некая

любопытность касаясь своей личности и ощущаемых чувств. Данный интерес спровоцирован серьезными жизненными вопросами, которые начинают подниматься в обществе одноклассников, друзей. Подростки обсуждают различные темы, ситуации, делятся опытом и ищут помощи, в процессе взаимодействия у них появляется возможность сравнения своей точки зрения с другими.

В настоящее время, для того чтобы клиент осуществлял движение от состояния бессилия к силе, психолог обязан обучать не только целостности, но также и навыку развития и использования своей формы поведения. Это нужно проводить так, чтобы затронуть познавательную активность, что подростки могли понимать влияние общества, в котором находятся, и сделать грамотный выбор. [47]

Одним из наиболее важных механизмов профилактики самоповреждающего поведения является – способность признавать, легко общаться со своими чувствами, такими как – злость и агрессия. Они вытесняются и не принимаются как собственные, всегда отвергаются фразами «я сам не свой», «я не в себе». Подключаются способы психологической защиты - зависть, злость, отвращение – вытесняемое на других.

Анализ проблемных ситуаций- форма психологической работы, мотивирующей принятие теоретических знаний, систематизирование собственного опыта и использование опыта других людей для выхода из проблемных ситуаций при взаимодействии в группе и жизни общества.

Социально – психологический тренинг - является одним из методов превентивного научения. Плотное межличностное общение, разворачиваемое в границах коллективного действия, гарантирует уникальные условия для формирования мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетенции и рефлексивных качеств подростков.

Таким образом, в современной психологии имеется большое количество способов и методов не только профилактики, но и коррекции самоповреждающего поведения. Для преодоления, которого нужно оказывать подростку поддержку, давать ему ответы на возникшие у него вопросы. Также важным для подростка является ощущение комфорта, принятие нежности и заботы со стороны взрослого. Также необходимо учитывать стиль общения со школьниками, ведь они делают выводы для себя на основе того как с ними общается взрослый, подростки очень чувствительны.

Профилактические меры могут оптимально осуществляться в среде общеобразовательной школы, в связи с тем, что в современном мире саморазрушающее поведение у школьников приобретает массовый характер, это в свою очередь означает, что профилактическая деятельность обязана включать в себя наибольшее число подростков.

Выводы по первой главе

1. Самоповреждающее поведение подростков является одним из видов выражения агрессии, нацеленной на самого себя. Самоповреждающим же поведением являются те действия, в процессе которых он совершает агрессивные действия, направленные на себя, с целью нанесения физических травм или же совершения попытки суицида. В переходном возрасте эта проблема популярна среди большого количества подростков. В данный период психическая организация подростков крайне нестабильна и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над эмоциями.

2. Самоповреждающим поведением подростков является результат социально психологической дезадаптации личности в условиях, переживаемых микросоциальных конфликтов. В острых кризисных

состояниях подросток испытывает массу негативных эмоций - чувств беспомощности, отчаяния, непереносимой тоски, личной катастрофы.

К числу наиболее частых причин саморазрушения среди подростков относятся:

- 1) утрата любимого человека;
- 2) состояние усталости, переутомления;
- 3) поддетое чувство собственного достоинства;
- 4) распад защитных механизмов личности в следствии использования спиртных напитков, психотропных средств и наркотиков;
- 5) сравнение себя с человеком, совершившим самоубийство;
- 6) разнообразные виды страхов, бешенства, грусти.
- 7) низкая самооценка.

3. Акты самоповреждения считаются довольно популярным феноменом в клинической практике. Вид главного расстройства устанавливает вид и характерные черты особенностей осуществляемых самоповреждений.

Нарушения умственных способностей разного генеза обуславливают стандартные формы самоповреждения; расстройства мышления и личностные аномалии определяют преимущественно импульсивный или обсессивный вид действий самоповреждения.

В случае развития самоповреждающего поведения на фоне ранее существующих психических и личностных расстройств интенсивность и характер актов самоповреждения полностью определяется либо биологическими механизмами (особенно если речь идет о самоповреждениях на фоне нарушений интеллекта), либо теми психотическими или личностно-аномальными структурами, которые поддерживают болезненное состояние.

Акты самоповреждения в этом случае носят вторичный и симптоматический характер и определяются преимущественно активностью патологического состояния психики и глубиной личностных расстройств.

4. В современной психологии имеется большое количество способов и методов не только профилактики, но и коррекции самоповреждающего поведения. Для преодоления, которого нужно оказывать подростку поддержку, давать ему ответы на возникшие у него вопросы. Также важным для подростка является ощущение комфорта, принятие нежности и заботы со стороны взрослого. Также необходимо учитывать стиль общения со школьниками, ведь они делают выводы для себя на основе того как с ними общается взрослый, подростки очень чувствительны.

Профилактические меры могут оптимально осуществляться в среде общеобразовательной школы, в связи с тем, что в современном мире саморазрушающее поведение у школьников приобретает массовый характер, это в свою очередь означает, что профилактическая деятельность обязана включать в себя наибольшее число подростков.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование индивидуально – психологических детерминант проводилось среди учеников основной образовательной школы города Сызрани № 18, в возрасте от 11 до 16 лет (ученики 5- 9 классов).

Наше исследование было разделено на два этапа. На первом этапе нашего исследования была определена задача - выявление группы подростков, имеющих высокие показатели суицидального риска, для более детального изучения причин на втором этапе, то есть выявления индивидуально- психологических детерминант самоповреждающего поведения.

Выборка состояла из двух групп. В первой группе количество респондентов составляло 47 человек (из которых, количество девушек составляло – 28% (n-13), а юношей 72% (n-34)).

На первой группе было проведено лишь одно исследование, а конкретно на определение суицидального риска. Данное исследование проходило в групповой форме, во внеурочное время. Ребятам предлагалось прослушать утверждения, и соотнести с подходящей, по их мнению, колонкой и поставить знак «+», в бланке, находящемся на столе у каждого подростка. Перед проведением исследования ученикам зачитывалась инструкция с подробным объяснением.

На размышление предоставлялось не более 7 секунд. Если подросток не мог определить тему к которой относится данное высказывание он его просто пропускал, без занесения куда-либо.

После интерпретации результатов на первом этапе была определена вторая группа, которая была отобрана по основному критерию- наличие суицидального риска.

На второй группе был проведен ряд дополнительных диагностических методик с целью определения причин самоповреждающего поведения. Исследование проводилось также во внеурочное время, в групповом порядке.

Выборка состояла из 6 человек (3 девушки, 3 юноши), 67% подростков в возрасте 12 лет (n-4), и соответственно 33% в возрасте 13 лет (n-2).

На первом этапе было проведено измерение уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейна, нами был использован подростковый вариант. Испытуемым предлагался бланк с изображенными вертикальными линиями, на котором они должны были обозначить определенными символами уровень сформированности у них этих качеств и желаемый результат. Исследование проходило во внеурочное время, каждому предоставлялся бланк с инструкцией. Бланк находящийся у каждого содержал в себе инструкцию и задание.

На втором этапе, на второй группе было проведено исследование уровня агрессии по методике Басса-Дарки. Подросткам также были представлены бланки, которые содержали в себе 75 утверждений и инструкцию. Испытуемым необходимо было прочесть каждое утверждение и отметить согласны они с каждым из утверждений или нет. Временные рамки при проведении данного исследования не установлены.

На третьем этапе, так же на второй группе было проведено еще одно исследование, которое позволяло выявить используемые формы копинг-стратегий в течении жизни. Данная методика позволяет исследовать ситуационно – специфические типы реагирования на сложные ситуации.

Подросткам предлагался ряд утверждений, относящихся к проявлениям их поведения. Испытуемым предлагалась вспомнить себя, и подумать каким из предложенных способов они пользуются при решении возникающих проблем, выбрать можно только один вариант, и его же необходимо обвести.

Временные рамки при проведении методики так же не установлены, но отмечается, что отвечать нужно быстро, отвечая так, что первое пришло в голову.

Таким образом, нами было проведено исследование индивидуально – психологических детерминант, которое проводилось среди учеников основной образовательной школы города Сызрани №18, в возрасте от 11 до 16 лет (ученики 5- 9 классов). На первом этапе исследования нами была выявлена группа детей с нужными нам показателями, которая стала экспериментальной в нашем исследовании.

На втором этапе на испытуемых относящихся ко второй группе, было проведено несколько методик, с целью выявления причин самоповреждающего поведения школьников.

2.2. Анализ и расшифровка результатов исследования индивидуально-психологических детерминант самоповреждающего поведения подростков

Практический этап нашего исследования начался с определения «основной» группы подростков, на основе которой будет проходить основное исследование, с целью выявления причин самоповреждающего поведения.

На первом этапе нашего исследования, интерпретируя результаты полученные в ходе проведения методики на выявление суицидального риска у детей, было выявлено следующее:

Как видно из диаграммы 1, наличие суицидального риска по результатам, полученным в колонке «Добровольный уход из жизни», наблюдается у 12% учеников(n-6), данные подростки являются учениками 5 и 6 классов, из которых 67% (n-4) испытуемых являются девушками и 33 % (n-2) являются юношами.



Диаграмма 1. Результаты по колонке «Добровольный уход из жизни»

У подростков, обучающихся с 7 по 9 класс, показатели в данном критерии не выражены, или выражены в незначительной степени.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что младшие подростки более склонны к самоповреждающему поведению чем старшие подростки.

Таблица 1.

Показатели по критерию «Добровольный уход из жизни».

Показатель \ Испытуемый	Высокий	Средний	Низкий
Испытуемый1	+		
Испытуемый2	+		
Испытуемый3	+		
Испытуемый4		+	

Испытуемый5		+	
Испытуемый6		+	

Из таблицы1 видно, что высокие показатели имеются у 50% испытуемых и 50 % испытуемых имеют средние показатели.

Также при анализе полученных данных были выявлены следующие результаты: согласно главным признакам, говорящих о других аспектах суицидального риска, подобных таким как напряженные вопросы, сложности, оказывающие большое влияние на положение эмоционального комфорта подростка.

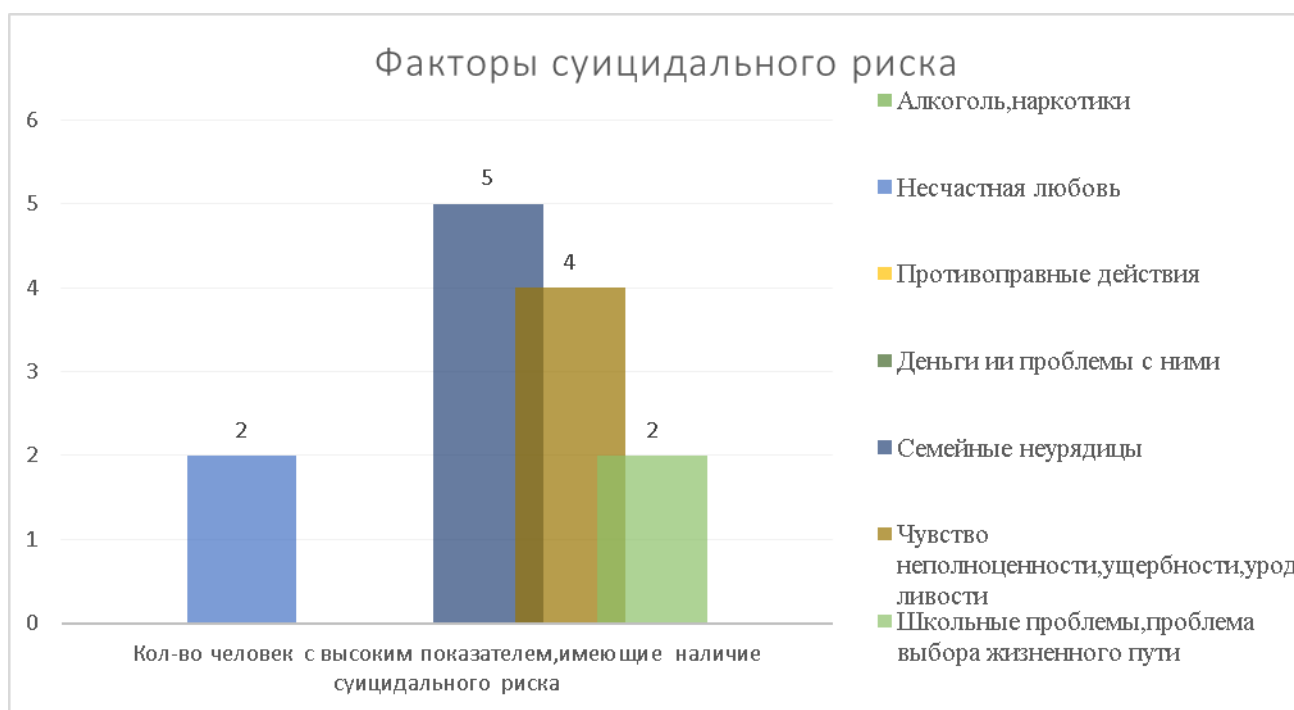


Диаграмма 2. Факторы суицидального риска.

Диаграмма 2 позволяет нам рассмотреть, факторы, влияющие на проявление такого показателя как суицидальный риск. Наиболее выраженными являются следующие показатели:

- семейные неурядицы 83 % (n-5).
- чувство неполноценности, ущербности, уродливости 67% (n-4)

- школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути и несчастная любовь 50 % (n-3).

Таким образом, на начальном (первом этапе) нами определена экспериментальная группа, на которой будут проводиться последующие методики, с целью определения причин самоповреждающего поведения подростков.

По данным, полученным в ходе интерпретации данных, которые отображены в диаграмме 3, выявленных на втором этапе, при проведении исследования по методике определения индивидуальных копинг- стратегий, с целью определения стилей совладающего поведения, которыми руководствуются подростки.

Мы выяснили, что

- 16 % испытуемых (n-1) использует продуктивную копинг- стратегию, позволяющую быстро и продуктивно справиться со стрессом;

- 34% испытуемых (n-2) используют сравнительно результативную копинг- стратегию, которая может помочь только в определенных моментах, к примеру, не весьма важных, либо при незначительном стрессе)

-50% испытуемых (n-3) используют нерезультативную копинг- стратегию, не позволяющую совладать со стрессовым состоянием, а наоборот, способствует его усилению.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что у 84 % испытуемых не сформированы навыки совладающего поведения, что в свою очередь приводит не к устранению стрессовых состояний, а наоборот способствует возрастанию, а также является подкрепляющим фактором для проявления саморазрушающего поведения испытуемых

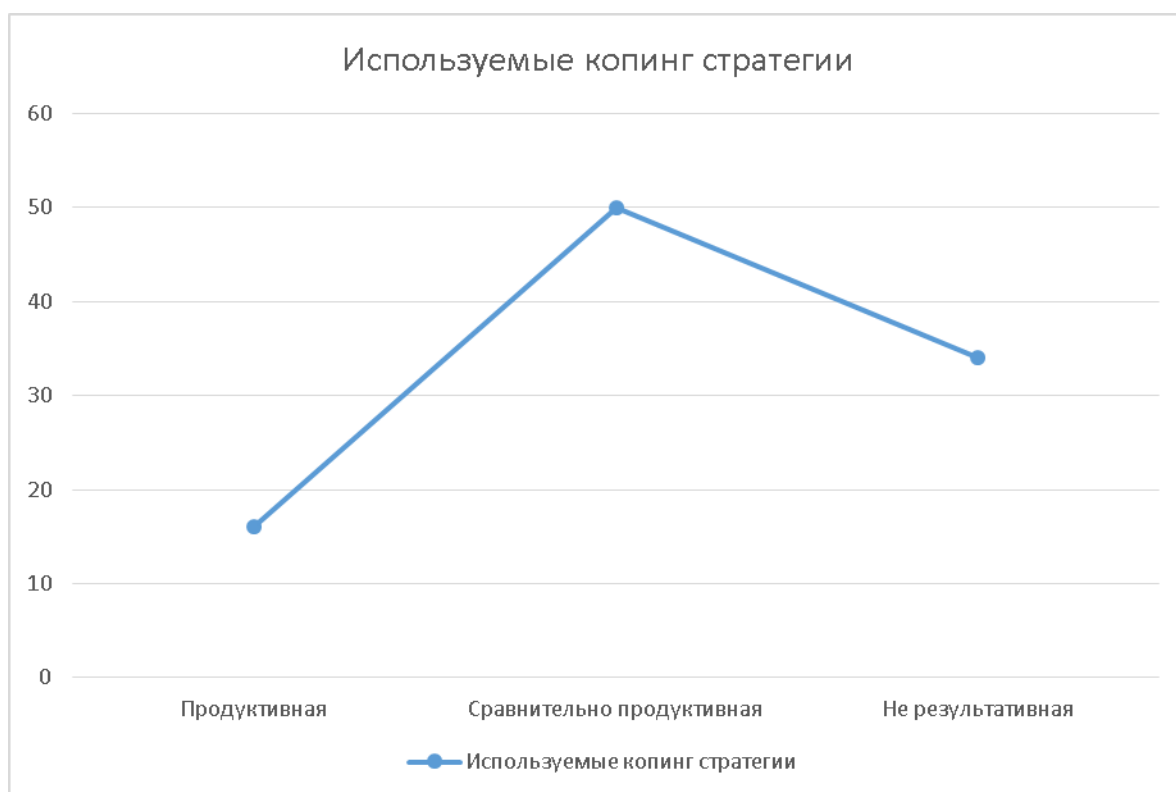


Диаграмма 3. Используемые копинг- стратегии.

На третьем этапе был проведен опросник уровня агрессивности Басса – Дарки, с целью исследования уровней проявления, и основных видов агрессии, а также враждебности в межличностном взаимодействии дома, в процессе обучения. Интерпретируя полученные данные, мы выяснили следующее:

84%(n-6) испытуемых имеют индекс враждебности, находящийся в норме, а у 16%(n-1) подростков индекс враждебности находится значительно выше нормы (показатель равен 23).

Индекс агрессивности в пределах нормы относится к 34%испытуемых, и к 64 % испытуемых относится показатель выше нормы, что говорит о наличии враждебности в межличностном взаимодействии, дома. Интегрируя данные результаты с результатами, полученными на этапе выявления уровня суицидальных рисков. Мы можем проследить взаимосвязь, между враждебностью и семейными неурядицами как показателем, влияющим на факторы суицидального риска.

В ходе интерпретации данных полученных при проведении методики на выявление уровня самооценки, мы выяснили следующее.

67% испытуемых имеют низкую самооценку;

33% испытуемых имеют среднюю самооценку.

Как видно из диаграммы у испытуемых имеющих средний уровень самооценки, баллы близки к низкому уровню самооценки или находятся с ним на грани. Что говорит о тенденции к понижению показателя уровня самооценки. Данные результаты говорят о необходимости формирования адекватного уровня самооценки.

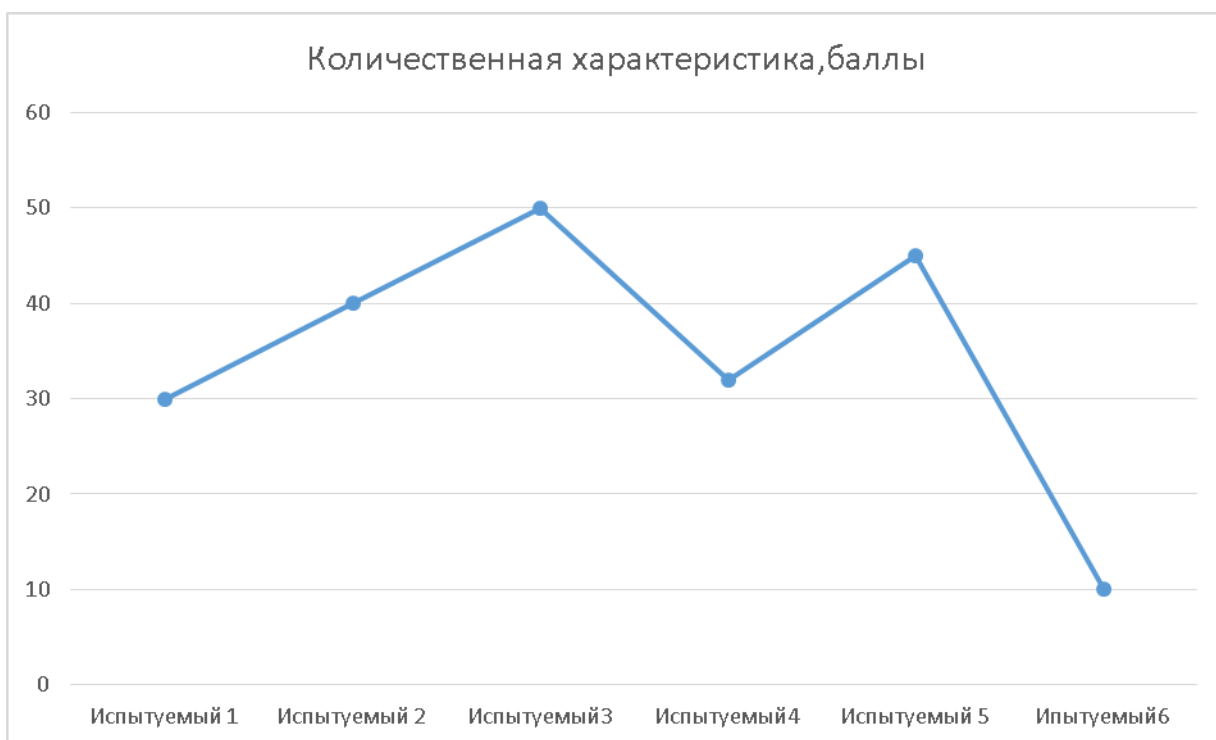


Диаграмма 3. Количественная характеристика, баллы по методике определения уровня самооценки.

Таким образом, интерпретируя полученные результаты в ходе исследования, мы можем сделать вывод о том, что индивидуально-психологическими детерминантами самоповреждающего поведения являются:

- несчастная любовь, семейные неурядицы, то есть – осложненные межличностные отношения;

- чувство неполноценности, низкая самооценка, то есть- индивидуально – типологические и поведенческие особенности.

Данные причины подкреплены высоким уровнем враждебности, а также отсутствием навыков совладающего поведения, что говорит о необходимости проведения как коррекции, так и профилактики индивидуально-психологических детерминант самоповреждающего поведения подростков.

Таким образом, по причине полученных данных необходимо разработать рекомендации по профилактике самоповреждающего поведения с целью коррекции индивидуально психологических детерминант, после чего применить её на практике.

Таким образом, в ходе практического исследования нами были определены и выявлены причины самоповреждающего поведения подростков, ими являются:

- несчастная любовь, семейные неурядицы, то есть – осложненные межличностные отношения;

- чувство неполноценности, низкая самооценка, то есть- индивидуально – типологические и поведенческие особенности.

И исходя из полученных данных актуальной становится тема разработки рекомендаций.

2.3 Разработка рекомендаций

На основе полученных данных в ходе практического исследования были выявлены причины самоповреждающего поведения, которые необходимо корректировать. Именно поэтому нами было принято решение о составлении рекомендаций для подростков.

Рекомендации подросткам для повышения самооценки

Уровень самооценки человека влияет на его жизнь, ведь именно от самооценки зависит каждый поступок человека. Очень часто встречаются люди с заниженной самооценкой, люди, которые не видят или не замечают своих возможностей, почему и не верят в себя. Чаще всего это зависит от того, что самооценка формируется обычно в детском возрасте, когда способности еще развиты очень слабо, а некоторые способности не развиты вовсе. Помимо этого, большое влияние оказывают люди и обстоятельства, которые нас окружают, то есть окружающим мир.

Также встречаются люди, и с завышенной самооценкой, такой уровень чаще всего характерен для очень молодых людей. Когда для более старшего возраста характерно обратное-заниженная самооценка. И связано это с жизненным опытом, со сложностями, ошибками и разочарованиями, с которыми человек встречается в течении жизни не зависимо от того, хочет он этого или нет. Но порой бывает так, что человеку сложно преодолеть, пережить негативные ситуации, что также порой оказывает влияние на самооценку.

Следует помнить, что нормализовать самооценку можно, хотя порой это очень медленный процесс. Однако при имеющемся желании и осознании надобности работы в данном направлении попытки в формировании будут полезны практически всем. Далее будут приведены конкретные способы/рекомендации, которые помогут в стремлении достичь адекватную самооценку.

- Первое, и самое важное, что нужно перестать делать так это сравнивать себя с кем-либо. Ведь всегда найдутся люди, у которых что-то

получается лучше, и люди у которых что-то получается хуже. Если же продолжать заниматься сравнениями, то всегда будут находиться противники или оппоненты, которых невозможно превзойти.

- Необходимо перестать ругать или даже наказывать самого себя. Вы не можете иметь адекватную самооценку если вы сами высказываете негативные высказывания в адрес самого себя, своих навыков и действий. Если вы говорите о себе, о своей работе, внешнем виде, каких-либо увлечениях, избегайте оскорбляющих себя комментариев. Изменение самооценки связано с вашими высказываниями о самом себе.
- Если вам говорят комплименты, или может поздравления, но они по каким-либо причинам вам не приятны, все равно отвечайте благодарностью. Ведь когда вы отвечаете на комплимент отмахнувшись, с мыслью, что «ничего «такого»» вы не просто отклоняете комплимент, но и говорите самому себе, что недостойны похвалы от окружающего мира, что тоже формирует низкую самооценку. Поэтому комплименты нужно принимать, вслушиваться в них, и воспринимать как должное.
- Используйте способы «утверждения» с целью повышения самооценки. Например, на предмете или месте, которое вы часто видите или используете, оставляйте для себя утверждения «у меня все получится, я молодец». И пусть это утверждение будет всегда перед глазами. Также необходимо выбранное утверждение несколько раз за день повторять, особенно перед сном, и сразу после утреннего подъема. Каждый раз повторяя эту информацию, вы будете чувствовать позитивные эмоции в отношении этой информации. Именно так вы усилите эффект воздействия.
- Пользуйтесь обучающими курсами, читайте книги, слушайте аудио и смотри видео записи направленные на повышение самооценки. Каждая информация, попавшая в голову или разум, остается там и несет свое

значение, пуская свои корни, постепенно изменяя сознание и меняя поведение. Соответственно если человек читает, просматривает негативную информацию, то скорее всего его настрой будет пессимистичным. Аналогично тому, что вы будете выбирать к чтению книги, информацию несущую позитив, способную повысить самооценку, вы также будете перенимать качества от них.

- Важное значение имеют люди, находящиеся в ближайшем окружении. Поэтому необходимо общаться с более позитивными и уверенным в себе личностями, способными оказать вам поддержку. Ведь когда вы окружены подавленными или просто негативными людьми, и ваше настроение понижается, а в итоге и самооценка.
- Важным также является визуализация. Поэтому необходимо самому себе показать свои прошлые достижения. Не обязательно достижение должно быть великим, даже самые маленькие победы должны попасть в этот список, например: успешно проведен школьный концерт. И с каждым новым достижением этот список нужно пополнять, и конечно же просматривать его. А читая их, попробуйте представить, вспомнить эти моменты и окунуться в них снова.
- Составьте список хороших качеств. Прислушайтесь к себе, и выпишите 20 своих положительных черт характера. Сначала может показаться, что 20 это очень много и у вас нет стольких положительных качеств, но стоит только задуматься, вспомнить. И их набирается более 20. А сконцентрировавшись на своих качествах вам станет гораздо проще достигать целей.
- Начните помогать другим, словом или может действием, на ваше усмотрение. Но главное здесь не предметность, а вложение души в процесс. Ведь когда вы помогаете другим, то начинаете чувствовать свою значимость и необходимость. И конечно же повышается не только настроение, но и самооценка.

- Старайтесь заниматься любимым делом. Любите петь? Запишитесь в школьный кружок. Тяжело испытывать хорошие чувства если вы не занимаетесь ничем кроме школы и дом. Самооценка становится лучше, когда человек занят приятной для него деятельностью, которая дает возможность почувствовать себя более важным.
- Двигайтесь. Вы никогда не сможете сформировать у себя высокую самооценку, если не будете ничем заниматься. Когда вы находитесь в действии, вы получаете позитивные ощущения от того результата, который получаете.

Таким образом, необходимо помнить, что каждый человек — это личность не похожая ни на одну другую, у вас огромный потенциал. В ходе того, как ваша самооценка будет увеличиваться, ваши таланты и навыки будут раскрываться. Вы перестанете ориентироваться на мнение окружающих, начнете брать на себя ответственность. Самое главное, что принесет за собой адекватная самооценка- это спокойствие и уверенность в самом себе.

Выводы по второй главе

Нами было проведено исследование индивидуально – психологических детерминант, которое проводилось среди учеников основной образовательной школы города Сызрани №18, в возрасте от 11 до 16 лет (ученики 5- 9 классов). На первом этапе исследования нами была выявлена группа детей с нужными нам показателями, которая стала экспериментальной в нашем исследовании.

На втором этапе на испытуемых, относящихся ко второй группе, было проведено несколько методик, с целью выявления причин самоповреждающего поведения школьников.

В ходе практического исследования мы выяснили, что тенденция «Добровольный уход из жизни», наблюдается у 12% учеников(n-6), данные

подростки являются учениками 5 и 6 классов, из которых 67% (n-4) испытуемых являются девушками и 33 % (n-2) являются юношами.

Также мы выяснили, следующее:

- 16 % испытуемых (n-1) использует продуктивную копинг- стратегию, позволяющую быстро и продуктивно справиться со стрессом;

- 34% испытуемых (n-2) используют сравнительно результативную копинг- стратегию, которая может помочь только в определенных моментах, к примеру, не весьма важных, либо при незначительном стрессе)

- 50% испытуемых (n-3) используют нерезультативную копинг- стратегию, не позволяющую совладать со стрессовым состоянием, а наоборот, способствует его усилению.

При интерпритации опросника агрессивности Басса- Дарки мы выяснили, что у 84%(n-6) испытуемых имеют индекс враждебности, находящийся в норме, а у 16% (n-1) подростков индекс враждебности находится значительно выше нормы (показатель равен 23).

Таким образом, в ходе практического исследования нами были определены и выявлены причины самоповреждающего поведения подростков, и ими являются:

- несчастная любовь, семейные неурядицы, то есть – осложненные межличностные отношения;

- чувство неполноценности, низкая самооценка, то есть- индивидуально – типологические и поведенческие особенности.

На следующем этапе исследования нами были составлены рекомендации для подростков по повышению самооценки. Говоря о самооценке необходимо помнить, что каждый человек — это личность не похожая ни на одну другую, у вас огромный потенциал. В ходе того, как ваша самооценка будет увеличиваться, ваши таланты и навыки будут раскрываться. Вы перестанете ориентироваться на мнение окружающих, начнете брать на себя ответственность. Самое главное, что принесет за собой адекватная самооценка- это спокойствие и уверенность в самом себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теоретической части можно сказать, что в настоящее время самоповреждающее поведение, не только среди взрослых, но и среди подрастающего поколения, стало частым явлением. Проблема девиантного поведения в России достигает размеров социальной катастрофы, ведь к нему относятся не только алкоголизация, наркомания, токсикомания, но и суициды, а также другие виды самоповреждающего поведения. Самоповреждающим же поведением являются те действия, в процессе которых он совершает агрессивные действия, направленные на себя, с целью нанесения физических травм или же совершения попытки суицида. В переходном возрасте эта проблема популярна среди большого количества подростков. В данный период психическая организация подростков крайне нестабильна и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над эмоциями.

Самоповреждающим поведением подростков является результат социально психологической дезадаптации личности в условиях, переживаемых микросоциальных конфликтов. В острых кризисных состояниях подросток испытывает массу негативных эмоций - чувств беспомощности, отчаяния, непереносимой тоски, личной катастрофы.

К числу наиболее частых причин саморазрушения среди подростков относятся:

- утрату любимого человека;
- состояние усталости, переутомления;
- поддетое чувство собственного достоинства;
- распад защитных механизмов личности в следствии использования спиртных напитков, психотропных средств и наркотиков;
- сравнение себя с человеком, совершившим самоубийство;
- разнообразные виды страхов, бешенства, грусти.

- низкую самооценку.

Нарушения умственных способностей разного генеза обуславливают стандартные формы самоповреждения; расстройства мышления и личностные аномалии определяют преимущественно импульсивный или обсессивный вид действий самоповреждения.

В случае развития самоповреждающего поведения на фоне ранее существующих психических и личностных расстройств интенсивность и характер актов самоповреждения полностью определяется либо биологическими механизмами (особенно если речь идет о самоповреждениях на фоне нарушений интеллекта), либо теми психотическими или личностно-аномальными структурами, которые поддерживают болезненное состояние.

Акты самоповреждения в этом случае носят вторичный и симптоматический характер и определяются преимущественно активностью патологического состояния психики и глубиной личностных расстройств.

В современной психологии имеется большое количество способов и методов ни только профилактики, но и коррекции самоповреждающего поведения. Для преодоления, которого нужно оказывать подростку поддержку, давать ему ответы на возникшие у него вопросы. Также важным для подростка является ощущение комфорта, принятие нежности и заботы со стороны взрослого. Также необходимо учитывать стиль общения со школьниками, ведь они делают выводы для себя на основе того как с ними общается взрослый, подростки очень чувствительны.

Профилактические меры могут оптимально осуществляться в среде общеобразовательной школы, в связи с тем, что в современном мире саморазрушающее поведение у школьников приобретает массовый характер, это в свою очередь означает, что профилактическая деятельность обязана включать в себя наибольшее число подростков.

Нами было проведено исследование индивидуально – психологических детерминант, которое проводилось среди учеников основной образовательной школы города Сызрани №18, в возрасте от 11 до 16 лет

(ученики 5- 9 классов). На первом этапе исследования нами была выявлена группа детей с нужными нам показателями, которая стала экспериментальной в нашем исследовании.

На втором этапе на испытуемых, относящихся ко второй группе, было проведено несколько методик, с целью выявления причин самоповреждающего поведения школьников.

В ходе практического исследования мы выяснили, что тенденция «Добровольный уход из жизни», наблюдается у 12% учеников(n-6), данные подростки являются учениками 5 и 6 классов, из которых 67% (n-4) испытуемых являются девушками и 33 % (n-2) являются юношами.

Также мы выяснили, следующее:

- 16 % испытуемых (n-1) использует продуктивную копинг- стратегию, позволяющую быстро и продуктивно справиться со стрессом;

- 34% испытуемых (n-2) используют сравнительно результативную копинг- стратегию, которая может помочь только в определенных моментах, к примеру, не весьма важных, либо при незначительном стрессе)

-50% испытуемых (n-3) используют нерезультативную копинг- стратегию, не позволяющую совладать со стрессовым состоянием, а наоборот, способствует его усилению.

При интерпритации опросника агрессивности Басса- Дарки мы выяснили, что у 84%(n-6) испытуемых имеют индекс враждебности, находящийся в норме, а у 16%(n-1) подростков индекс враждебности находится значительно выше нормы (показатель равен 23).

Таким образом, в ходе практического исследования нами были определены и выявлены причины самоповреждающего поведения подростков, и ими являются:

- несчастная любовь, семейные неурядицы, то есть – осложненные межличностные отношения;

- чувство неполноценности, низкая самооценка, то есть- индивидуально – типологические и поведенческие особенности.

На следующем этапе исследования нами были составлены рекомендации для подростков по повышению самооценки. Говоря о самооценке необходимо помнить, что каждый человек — это личность не похожая ни на одну другую, у вас огромный потенциал. В ходе того, как ваша самооценка будет увеличиваться, ваши таланты и навыки будут раскрываться. Вы перестанете ориентироваться на мнение окружающих, начнете брать на себя ответственность. Самое главное, что принесет за собой адекватная самооценка- это спокойствие и уверенность в самом себе.

Исходя из полученных данных на практическом этапе, видно, что наша гипотеза о том, что основными детерминантами самоповреждающего поведения являются:

-осложненные межличностные отношения подростков (несчастливая любовь, семейные неурядицы)

- и низкая самооценка как центральное личностное образование школьника.

Нашла свое подтверждение в ходе исследования.

Перспектива дальнейшего изучения заключается в разработке коррекционной программы, для подростков, имеющих склонность к суицидальному поведению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. – М., 1995. – 296 с.
2. Амбрумова, А. Г. К вопросу о саморазрушающем поведении подростков [Текст] / А.Г. Амбрумова, Е.Г. Трейнина // Саморазрушающее поведение у подростков. – Л., 1991. – С.29-36.
3. Андроникова, О. О. Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением [Текст] / О.О. Андроникова // Вестник Томского университета. – 2010. – №332. – С.148-155.
4. Ассаджиоли, Р. Психосинтез [Текст] / Р. Ассаджиоли. – М.: Психотерапия, 2008. – 384 с.
5. Банников, Г. С. Памятка психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних [Текст] / Г.С. Банников, О.В. Вихристюк, Л.В. Миллер, Т.Ю. Матафонова. – М., 2012.
6. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения: дис. ... канд. психол. наук / И.В. Берно-Беллекур. – СПб., 2003. – 197 с.
7. Берулава, Г. А. Методологические основы деятельности практического психолога [Текст] / Г.А. Берулава. – М: Высшая школа, 2003. – 64 с.
8. Блум, Дж. Психоаналитические теории личности [Текст] / Дж. Блум. – М.: Культура «Академический проект», 2009. – 222 с.
9. Бобренко, О. С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическими ситуациями [Текст] / О.С. Бобренко. - Ставрополь, 2012. – 120 с.
10. Бодалев, А. А. О человеке в экстремальной ситуации [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2002. – №4. – С. 127-134.
11. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: НПО «Модэк», 1995. – 352 с.
12. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. – М., 1988. – 301 с. 156.

13. Васильченко, М. В. Психологическое сопровождение как форма работы с детьми «группы риска развития кризисных состояний и суицидального поведения [Текст] / М.В. Васильченко // Материалы научно-практической конференции «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». - Астрахань, 2008. - С.290-295.
14. Васильченко, М. В. Психологическое сопровождение подростков группы риска, склонных к кризисным состояниям и суицидальному поведению : дис. ... канд. психол. наук / М.В. Васильченко ; Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т.– Ставрополь, 2009. – 231 с.
15. Венгер, А. А. Ребенок в обществе – исторический кризис детства [Текст] / А.А. Венгер // Вопросы психологии. – 2008. – №4. – С. 3-12.
16. Выготский, Л. С. История культурного развития нормального и ненормального ребенка [Текст]: / Л.С. Выготский // Психология личности. Ред. Ю.Б. Гиппернейтер, А.А. Пузырей. - М.: Издательство Моск. ун-та, 1992. – С.161-165.
17. Горобец, Т. Н. Познавательный механизм аутодеструктивного поведения [Текст] / Т.Н. Горобец // Мир психологии. – 2006. – № 3. – С.146-159.
18. Горобец, Т. Н. Аутодеструктивное поведение человека и акмеологические условия его профилактики; дис. ... доктора психол. наук 19.00.05 / Т.Н. Горобец. – М., 2007. – 826 с.
19. Демьяненко, А. Е. Суицид – проблема экзистенциального выбора [Текст] / А.Е. Демьяненко // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе» 1-2 мая 2010. – Анапа, 2010. – С.70-71.
20. Диагностика личности [Текст] / Сост. Т.Н. Разуваева. – Шадринск, 1993. – 26 с.
21. Зайченко, А. А. Самоповреждающее поведение [Текст] / А.А. Зайченко // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы Третьей Всерос. науч.-практ. конф. - Казань: Новое знание, 2007. - С. 381-386.

22. Иванов, Н. Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков. Методическое пособие. - Выпуск 10 / Н.Я. Иванов, А.Е. Личко. – М.: «Фолиум», 1995. - 64 с.
23. Иванова, А. Е. Смертность российских подростков от самоубийств [Текст] / А.Е. Иванова, Т.П. Сабгайда, В.Г. Семенова, О.И. Антонова, С.Ю. Никитина, Г.Н. Евдокушкина, М.В. Чернобавский. – М: Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2011. - 132 с.
24. Ипатов, А. В. Личностные детерминанты аутодеструктивного поведения подростков : дис. ... канд. психол. наук / А.В. Ипатов. – М., 2011.
25. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита [Текст] / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. - М: Смысл, 2000. – 181 с.
26. Комиссаров, Б. Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь [Текст] / Б.Г. Комиссаров. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 128 с.
27. Лапшин, В. Е. Аутодеструктивное поведение подростков: причины, приводящие к суициду [Текст] / В.Е. Лапшин // Вестник Владимирского юридического института. – 2008. – № 1 (6). – С. 172-173.
28. Леонтьев, Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции [Текст] / Д.А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1996. – № 5. - С. 15-26.
29. Лисецкий, К. С. Психология негативных зависимостей [Текст] / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара, 2006. – 251 с.
30. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
31. Менделевич, В. А. Психология девиантного поведения [Текст] / В.А. Менделевич. – СПб., 2005. – 445 с.
32. Пезешкиан, Н. Если ты хочешь иметь то, чего никогда не имел, сделай то, чего никогда не делал [Текст] / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2008. – 128 с.

33. Петренко, В. Ф. Психосемантика измененных состояний сознания [Текст] / В.Ф. Петренко, В.В. Кучеренко, Ю.А. Вольба // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – №5. – С.16-27.
34. Петрова, В. Радиосигналы бедствия (Поведенческие особенности детей, перенесших травму) [Текст] / В. Петрова // Семейная психология и семейная психотерапия. – 2009. – №2 . – С.33-56.
35. Подколзина, Л. Г. Ценностные ориентации подростков «группы риска» школьной и социальной дезадаптации: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.10 / Л.Г. Подколзина. - С.-Петербург. гос. ун-т.– СПб., 2009. – 211 с.
36. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска [Текст] / Дж.С. Райкус, Р.К. Хьюз. – М.: Эксмо, 2009. – Том III - 288 с.
37. Сечко, Н. Ф. Подростковый суицид как социально – психологическая проблема [Текст] / Н.Ф. Сечко // Материалы научно-практической конференции «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». – Астрахань, 2008. – с. 300 – 305.
38. Сидоров, Н. Р. Девиации поведения у школьников – определение и предупреждение [Текст] / Н.Р. Сидоров // Психологичная наука и образование. - 2007. – № 4. – с. 23-28.
39. Толочек, В. А. Адаптация субъекта к социальной среде: парадоксы, парадигмы, психологические механизмы [Текст] / В.А. Толочек // Мир психологии. – 2006. – №3. – С.131-146.
40. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. – 176 с.
41. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
42. Хейли, Дж. Психотерапия как новое явление [Текст] / Дж. Хейли // Эволюция психотерапии. – 1998. – Том 1. – С.375-379.

43. Холл, Д. Душевные омуты [Текст] / Д. Холл. – М.: «Когито-центр», 2006. – 192 с.
44. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
45. Хухлаева, О. В. Как сохранить психологическое здоровье подростка? [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: «Сентябрь», 2003. – 176 с.
46. Хухлаева, О. В. Психология подростка [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
47. Шварц-Салант, Н. Черная ночная рубашка. Комплекс слияния и непрожитая жизнь [Текст] / Н. Шварц-Салант. – М.: Институт консультирования и семейных решений, 2008. – 237 с.
48. Шорохова, О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости [Текст] / О.А. Шорохова. - СПб.: Речь, 2002. – 136с.
49. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии [Текст] / А. Эллис, У. Драйден. - СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
50. Эльячефф, К. Затаенная боль [Текст] / К. Эльячефф. – М., 1999. – 91 с.
51. Эриксон, М. Мой голос останется с вами [Текст] / М. Эриксон. – Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 304 с.
52. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. – СПб., 1996. - с.366. – 369.
53. Эсканкусто, Т. В. Проблемы обеспечения социально-психологической безопасности личности [Текст] / Т.В. Эсканкусто // Российский психологический журнал. – 2008. – №3. – С.35-43.
54. Яровая, Е. А. Эмоциональная регуляция как компонент эмоционального интеллекта [Текст] / Е.А. Яровая // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе» 1-2 мая 2010. – С.72-75.
55. Ясюкова, Л. А. Качество подготовки современных практических психологов [Текст] / Л.А. Ясюкова // Национальный психологический журнал. - 2006. – ноябрь – С. 97-101.