

**Министерство образования и науки Республики Тыва  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский Центр  
психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»**

**Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у  
подростков для профилактики суицидального поведения**

Методические рекомендации для педагогов-психологов

Том - 3

**КЫЗЫЛ 2013**

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Раздаточный материал подготовлен:

Полякова В.В., директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал», педагог-психолог высшей квалификационной категории;

Ооржак С-С.А., педагог-психолог ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал».

Раздаточный материал к курсу «Профилактика суицидов обучающихся и психолого-педагогическая реабилитация детей с учетом их этнопсихологических особенностей социально-культурного своеобразия РТ»– Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2013. – 136 с.

В данном пособии рассмотрены теоретические и практические вопросы определения эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения.

Пособие рекомендовано для педагогов-психологов образовательных учреждений

Стилистика, орфография и пунктуация  
оставлены в авторском варианте

## Содержание

Введение.....	4
1. Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).....	5
2. Диагностика девиантного поведения.....	8
3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)....	15
4. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).....	15
5. Методика «Тревога и депрессия».....	17
6. Методика «Шкала тревожности».....	20
7. Тест "Суицидальная мотивация" (Ю.Р.Вагин, 1998).....	24
8. Методы оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии.....	27
9. Тест Несуществующее животное» .....	30
10. Опросник депрессии А. Бека.....	35
11. Опросник суицидального риска Разуваева Т.Н.....	56
12. Опросник суицидального риска (ОСР).....	61
13. Опросник Шмишека.....	63
14. Характерологический опросник К. Леонгарда.....	66
15. Предварительная оценка состояния психического здоровья.....	70
16. «Экспресс-диагностика уровня самооценки».....	76
17. Самотестирование. Уровень депрессии.....	74
18. Социометрия.....	79
19. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва).....	85
20. "Противосуицидальная мотивация" (Ю.Р.Вагин, 1998).....	86
21. Тест склонности к суициду.....	87
22. Тест М. Люшера.....	90
23. Тест школьной тревожности Филлипса.....	103
24. Шкала безнадежности Бека.....	104
25. «Шкала суицидальной интенции».....	113
26. Генограмма (В. Франкл).....	114
27. Методика «Неоконченные предложения» (М.В. Хайкина).....	117
28. Диагностика «форпост-признаков» («ключей») готовящегося самоубийства.....	118
29. Методики «Неоконченные предложения» Е. Даниловой.....	120
30. Опросник «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк, адаптирован к подростковому возрасту М.В. Хайкиной).....	121
31. Опросник СДИ (М.Ковач, адаптирован А.Подольским, П.Хейманс).....	123
32. Таблица психотравмирующих обстоятельств Е.М. Вроно, А.Г. Амбрумова, Жезлова и др.....	125
33. Методика «Смысл жизни».....	127
Литература.....	128

## Введение

Современный ребенок живет в сложном и во многом деструктивном мире. Не случайно идеи конца света, саморазрушения человека все настойчивей звучат в киноискусстве («Аватар», «Обитаемый остров», «Апокалипсис», «2012» и другие фильмы современных режиссеров), тематике компьютерных игр, молодежной субкультуре. Средства массовой информации также зачастую деструктивно влияют на психику ребенка, становясь предпосылками нарушений эмоционально-волевой сферы, тенденций к аддитивному и саморазрушающему поведению.

Сегодня школьные психологи испытывают закономерные трудности с подбором психолого-педагогического инструментария для диагностики риска подростков. Это наиболее из сложных вопросов возрастной психологии.

По мнению одного из ведущих специалистов в области детского суицида

Е.М. Вроно тесты и опросники, выявляющие риск суицидального поведения подростков, малопродуктивны. В рамках такой тонкой и сложной проблемы, как зарождение суицидальной активности, нет и не может быть стопроцентных рецептов, однозначно предписывающих специалисту-практику, когда и в каких условиях может быть применена та или иная методика. Проблемой также является объемность опросников и тестов. У ребенка в ситуации острого эмоционального неблагополучия может быть психическая истощаемость, апатия к любым воздействиям и громоздкая методика ему не по силам.

Сегодня необходимы определенные психологические способы выявления детей группы суицидального риска. Представляется наиболее продуктивным проведение ежегодного мониторинга эмоционального состояния учащихся 6-10 классов по ведущим параметрам, выступающим маркерам глубокого эмоционального неблагополучия ребенка. Это своеобразные критерии, по которым можно включить подростка в группу риска. Ранжирование их по значимости дает следующую иерархию критериев:

- депрессия;
- отсутствие стремления к жизни; дефект смыслообразующего компонента личности;
- тревожность, фрустрация;
- наличие внешних психотравмирующих обстоятельств.

Приведем маркеры эмоционального неблагополучия ребенка; они сопровождаются текстами методик, которые могут использовать школьные психологи в своей работе.

# 1. Выявление суицидального риска у детей

(А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Профилактика самоубийств - это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти.

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

Исследования показали, что аутоагрессивные тенденции и факторы, формирующие суицидальные намерения, можно измерить с помощью теста, который прошел многократную проверку на практике.

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Объект: учащиеся 5- 11 класса

Форма проведения: индивидуальная и групповая

**Инструкция:** Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

## Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.

12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет - не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош!
44. Кто солону покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу - все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье - тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп - за то и бьют.
63. Не в бороде честь - борода и козла есть.

64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

#### Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

#### Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни". Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица № 1 (мальчики 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование
-----------------------------	---------------------------	------------------------

		антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущемленности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущемленности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15

Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

\* Правая граница числового интервала дается исключительно  
Таблица № 4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

\* Правая граница числового интервала дается исключительно  
Таблица № 5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12

Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни", а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки "Добровольный уход из жизни" меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения не высок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

## 2. Диагностика девиантного поведения

Универсальной методикой выявления предрасположенности к тем или иным девиациям в поведении подростков является «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (разработана Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 г.). Она имеет семь шкал.

1. Шкала установки на социальную желательность — 15 пунктов.
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил — 17 пунктов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению — 20 пунктов.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению — 21 пункт.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию — 25 пунктов.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций -15 пунктов.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению -20 пунктов.

Этот опросник позволяет также оценить склонность подростков к двигательной расторможенности, патологическому фантазированию и хобби, половым девиациям, дисморфобии.

В целом опросник включает 98 неповторяющихся пунктов-утверждений (приводится вариант для лиц мужского пола).

### ***Вопросы***

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-нибудь боевых действиях.
4. Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать поенным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.

15. Даже если я злюсь, я стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Меня обычно затрудняет требование сделать работу к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удастся заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки -это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям — это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям — это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражителен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### ***Подсчет баллов***

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который и сравнивается с тестовыми нормами, приведенными далее. При отклонении индивидуальных результатов испытуемого от среднего суммарного балла по шкале (см. тестовые нормы) больше на 1S измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной. Если индивидуальный суммарный балл испытуемого меньше среднего по тестовым нормам на 1S, то измеряемое свойство можно оценивать как маловыраженное. Кроме того, если известна принадлежность испытуемого к «делинквентной» популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, рассчитанными для «делинквентной» подвыборки.

### ***Ключи***

1. Шкала установки на 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет),  
социально желательные 30 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет),  
ответы. 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34(да), 41 (да), 44 (да), 50 (да),  
нарушению норм и 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да),  
правил. 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43  
(да), 46 (да), 59 (да),  
аддиктивному поведению 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да),  
95 (нет).

4. Шкала склонности к амповреждающему 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27  
(да), 28 (да), 37 (да),

с и саморазрушающему по ведению 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76  
(нет), 90 (да), 91 (да),

92(да), 96 (па), 98 (да)

5. Шкала склонности к 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42  
(да), 45 (да), 48 (да),

агрессии и насилию. 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77  
(да),

82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого кон- 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет),

троля эмоциональных 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да),

реакций. 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да). 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к 18 (да), 26 (да), 3( (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да),

Делинквентному поведе- 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет),

нию. 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

*Примечание.* Некоторые пункты входят одновременно в несколько шкал опросника.

### ***Тестовые нормы***

Шкала      п в 229 человек

п = 229 человек

(вопросы)

	«Нормальная» выборка		«Делинквентам» выборка	
	M	S	M	S
1(15)	2,27	2,06	2,49	2,13
2(17)	7,73	2,88	10,97	2,42
3(20)	9,23	4,59	15,17	3,04
4(21)	10,36	3,4 S	10,98	2,76
5(25)	12,47	4,23	14,64	3,94
6(15)	8,04	3,20	9,37	3,01
7(20)	7,17	4,05	14,38	3,22

### 3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

*Цель:* определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>I. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	– 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	– 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	– 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	– 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	– 0,5	+0,5	+1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<i>A — вид конфликта:</i>			

1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутрличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
<i>Б — поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
<i>В — характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1
<i>Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<i>А — волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+0,5	+1
<i>Б — эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+0,5	+1,5

12. Бескомпромиссность	- 0,5	+0,5	+1,5
------------------------	-------	------	------

#### 4. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)

*Цель:* выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

- 1–9 — депрессия отсутствует либо незначительна;
- 10–24 — депрессия минимальна;
- 25–44 — легкая депрессия;
- 45–67 — умеренная депрессия;
- 68–87 — выраженная депрессия;
- 88 и более — глубокая депрессия.

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас, — 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

*Текст опросника*

**1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.**

- 1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- 2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- 3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

**2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.**

- 1. У меня иногда бывает такое настроение.
- 2. У меня часто бывает такое настроение.
- 3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

**3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.**

- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

**4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.**

- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

**5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).**

- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

**6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.**

- 1. У меня иногда бывает такое состояние.
- 2. У меня часто бывает такое состояние.
- 3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

**7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.**

- 1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
- 2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
- 3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

**8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.**

- 1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
- 2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
- 3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

**9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.**

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

**10. Я боязлив(а) не более обычного.**

1. Я боязлив(а) несколько более обычного
2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
3. Я боязлив(а) намного более обычного.

**11. Хорошее меня радует, как и прежде.**

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

**12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.**

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

**13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.**

1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

**14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.**

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

**15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.**

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

**16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.**

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

**17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.**

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

**18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.**

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
2. У меня часто бывает теперь это чувство.
3. Это чувство у меня теперь не проходит.

**19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.**

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

**20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.**

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

**21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.**

1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

**22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.**

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
  2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
  3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.
- 23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.**
1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
  2. Я часто так думаю.
  3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
- 24. Желания умереть у меня не бывает.**
1. Это желание у меня иногда бывает.
  2. Это желание у меня бывает теперь часто.
  3. Это теперь постоянное мое желание.
- 25. Я не плачу.**
1. Я иногда плачу.
  2. Я плачу часто.
  3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
- 26. Я не чувствую, что я раздражителен(на).**
1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
  2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
  3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.
- 27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.**
1. Иногда у меня бывает такое состояние.
  2. У меня часто бывает такое состояние.
  3. Это состояние у меня теперь не проходит.
- 28. Моя умственная активность никак не изменилась.**
1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
  2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).
  3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).
- 29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.**
1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
  2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
  3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).
- 30. Я принимаю решения, как и обычно.**
1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
  2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
  3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.
- 31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.**
1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
  2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
  3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.
- 32. Я могу работать, как и обычно.**
1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
  2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
  3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).
- 33. Я сплю не хуже, чем обычно.**
1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
  2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
  3. Теперь я почти совсем не сплю.
- 34. Я устаю не больше, чем обычно.**
1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
  2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
  3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.
- 35. Мой аппетит не хуже обычного.**

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

**36. Мой вес остается неизменным.**

1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

**37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.**

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

**38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.**

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

**39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.**

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

**40. Я чувствую боль, как и обычно.**

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

**41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.**

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

**42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.**

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

**43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).**

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

**44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.**

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

## **5. Методика «Тревога и депрессия»**

Методика диагностирует состояния тревожности и депрессии. Исследование коллективное или индивидуальное. Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка. Если состояний, указанных в вопросе, у испытуемого никогда не было - ставится 5 баллов; если встречаются очень редко - 4 балла; если бывают временами - 3 балла; если они бывают часто - 2 балла; если почти постоянно или всегда - 1 балл.

**Обработка полученных данных.** Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за

перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Алгебраическая сумма коэффициентов, больше + 1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньше - 1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от - 1,28 до + 1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от 5,6 до 1,28.

Побалльное оценивание ответов:

Никогда не было: 5 баллов;

Очень редко бывает: 4 балла;

Бывает временами: 3 балла;

Бывает часто: 2 балла;

Постоянно или всегда: 1 балл.

Значение диагностических коэффициентов тревожности:

Таблица 1

Номера	Баллы				
	1	2	3	4	5
2	-1.38	-0.44	1.18	1.31	0.87
4	-1.08	-1.3	-0.6	0.37	1.44
8	-1.6	-1.34	-0.4	-0.6	0.88
9	-1.11	0	0.54	1.22	0.47
10	-0.9	-1.32	-0.41	-0.41	1.2
11	-1.19	-0.2	1.04	1.03	0.4
13	-0.78	-1.48	-1.38	0.11	0.48
14	-1.26	-0.93	-0.4	0.34	1.24
17	-1.23	-0.74	0	0.37	0.64
19	-1.92	-0.36	0.28	0.56	0.1

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действия. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье и за здоровье своих близких, в общении с людьми проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях, в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества [3].

**Инструкция:** *Просим Вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Поставьте «+» в той колонке ответов, которые предложены в бланке: если состояний, указанных в вопросе, у вас никогда не было; если встречаются очень редко; если бывают временами; если они бывают часто; если почти постоянно или всегда.*

**Опросник:**

1. Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?
2. Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?
3. Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?
4. Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
5. Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?
6. Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?
7. Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
8. У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?
9. Ожидание вас тревожит и нервирует?

10. У вас бывают кошмарные сновидения?
11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
12. Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у вас в беспокойном движении?
14. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
15. Вам часто хочется побыть одному?
16. Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?
17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
18. Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?
19. Прежде, чем принять решение, вы долго колеблетесь?
20. У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?

Бланк ответов к методике 2.1.

ФИО						
Возраст				Дата		
№ вопроса	Варианты ответов					
	Никогда было	не	Очень редко бывает	Бывает временами	Бывает часто	Постоянно или всегда
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Номера	Баллы				
	1	2	3	4	5
1	-1.58	-0.45	1.41	0.7	1.46
3	-1.51	-1.53	-0.34	0.58	1.4
5	-1.45	-1.26	-1	0	0.83
6	-1.38	-1.62	0.22	1.32	0.75
7	-1.3	-1.5	-0.15	0.8	1.22
12	-1.34	-1.34	-0.5	0.3	0.72
15	-1.2	-1.23	-0.36	0.56	-0.2
16	-1.08	-1.08	-1.18	0	0.46
18	-1.2	-1.26	-0.37	0.21	0.42
20	-1.08	-0.54	-0.1	0.25	0.32

## 6. Методика «Шкала тревожности»

Для выявления тревожности можно использовать методику «Шкала тревожности», разработанную по принципу «Шкалы социально- ситуативной тревоги» Кондаша (1973) (см. Приложение 5). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких- либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во - первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во- вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 3.

Таблица 3

Виды тревожности

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная	1,4,6,9,10,13,16,20,25,30
Самооценочная	3,5,12,14,19,22,23,27,28,29
Межличностная	2,7,8,11,15,17,18,21,24,26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 4 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских школьников.

Таблица 4

Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальная	9	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14

2. Несколько повышенная	9	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	10	ж	55-73	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	9	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	10	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	11	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	9	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	10	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	-	-	Менее 3
	11	ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определяется исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей родителей. Подобную тревожность частот испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая)

тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае - на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех школьников, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами [4].

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

*Инструкция:* «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу

0 1 2 3 4

1. Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах	0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступить перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23. Проверяют твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

## 7. Тест: "Суицидальная мотивация" (Ю.Р.Вагин, 1998)

Тест позволяет выявить и количественно оценить семь основных мотивационных аспектов суицидального поведения:

1. Альтруистическая мотивация (смерть ради других)
2. Анемическая мотивация (потеря смысла жизни)
3. Анестетическая мотивация (невыносимость страдания)
4. Инструментальная мотивация (манипуляция другими)
5. Аутопунитическая мотивация (самонаказание)
6. Гетеропунитическая мотивация (наказание других)
7. Поствитальная мотивация (надежда на что-то лучшее после смерти).

Тест состоит из 35 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными тенденциями в период 1996-98г. Каждому из вышеприведенных мотивационных комплексов соответствует 5 высказываний.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- 1) альтруистическая - 1,8,15, 22,29
- 2) анемическая - 2, 9, 16, 23, 30
- 3) анестетическая - 3, 10, 17, 24, 31
- 4) инструментальная - 4,11,18,25,32
- 5) аутопунитическая - 5,12,19,26,33
- 6) гетеропунитическая - 6, 13, 20, 27, 34
- 7) поствиталяная - 7,14,21,28,35

С целью исследования суицидальных мотивационных комплексов подростку предлагается заполнить опросник или ответить устно на предложенные ниже высказывания, используя для этого 4 варианта ответа;

1) "да" - в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему.

2) "частично" - если высказывание не полностью соответствует переживаниям подростка.

3) "сомневаюсь" - если подросток не уверен, подходит ли ему высказывание или нет.

4) "нет" - в том случае, если подросток уверен, что данное высказывание не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах:

"да " - 3 балла

"частично " -2 балла

"сомневаюсь" - 1 балл

"нет" -0 баллов

Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса.

Максимальная выраженность может равняться соответственно:  $5 \times 3 = 15$  баллов. Минимальная - 0 баллов.

На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график,

позволяющий наглядно отобразить спектр суицидальной мотивации у данного конкретного подростка, и на этом основании судить о выраженности суицидальных тенденций.

Да  
частично  
Сомневаюсь  
Нет

1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше
2. В жизни потерялся какой-то главный смысл
3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания
4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью
5. Я думал, что не имею права больше жить
6. Думал умереть и пусть попробуют пожить без меня
  
7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее
8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем
9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет
10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться
11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается
12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину
13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить
14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни
15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг
16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес
17. Я уже не мог больше терпеть все это
18. По другому я не смог бы ничего доказать
19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание
20. Я хорошо понимал, что своей смертью причиню боль и даже хотел этого
21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю

22. Я не хотел быть обузой для окружающих
23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни
24. Если бы мне не было так больно - я бы даже не думал о смерти
25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает
26. Только я сам могу судить себя за все
27. Своей смертью я хотел наказать
28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь
29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать
30. Меня не устраивала та жизнь, которая ждала меня впереди
31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль лучше умереть
33. Мне хотелось быть самому себе и судьей и палачом
34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему
35. Я думал о смерти, как о пути к новой жизни.

## **8. Методы оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии**

Если подросток сам обращается за помощью, значительная часть диагностических мероприятий проводится с ним самим. Однако беседа с родителями бывает очень информативна, и в ходе обследования следует спросить подростка о его согласии на нее. Признавая за молодым человеком право решать, нужно постараться убедить его в том, что родители или другие близкие ему взрослые могут оказать существенную помощь в выяснении проблематики, с которой тот столкнулся. Обычно это удается.

Исключительно ответственным этапом профилактики депрессивных состояний выступает помощь подростку со стороны эмоционально близких и значимых лиц.

Существует четыре основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

В кризисах периода взросления речь идет о сравнении подростком себя с другими людьми, которое, независимо от предмета сравнения, субъективно не в его пользу. А эффективные жизненные стратегии, включающие в себя обладание перспективными жизненными целями, или умение использовать преимущества настоящего времени пока только формируются. Поэтому профилактическая работа с подростками должна идти как минимум в двух направлениях: формирование эффективных жизненных стратегий и информирование об особенностях развития в подростковом возрасте, для того чтобы на основе полученной информации подросток более адекватно относился к себе в этот период жизни.

Утрата смысла жизни, связанная с неумением урегулировать значимость перспективных жизненных планов со значимостью текущих событий жизни, установить своеобразный баланс, лежит в основе многих депрессивных состояний. Предпосылки к этому закладываются еще в процессе воспитания, ведь ценностные ориентации подростка, понимание им проблем различного рода, нравственная оценка событий и поступков зависят в первую очередь от позиции близких взрослых, например от родителей.

Таким образом, в процессе взросления ребенок может перенять от окружающих взрослых определенную стратегию жизненного поведения, тем самым исключив другую. Но любая односторонняя стратегия поведения неудовлетворительна для полноценной жизни. Человеку в одинаковой мере важно уметь получать удовольствие от настоящего и наслаждаться созданием и достижением глобальных жизненных целей, реализация которых отложена на более или менее отдаленное будущее.

Подростковый возраст часто характеризуют подверженностью ситуативным воздействиям, с одной стороны, и чисто эмоциональным переживаниям абстрактных идеалов — с другой. Однако уже в этот период онтогенетического развития личности начинают впервые формироваться жизненные перспективы, возникает новый тип регуляции — целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы.

Формирование жизненной перспективы — важнейший показатель нормального развития подростка, его нравственного и психического здоровья.

Л.И.Божович отмечает, что кризис подросткового возраста (самый сложный и длительный) характеризуется в первой его фазе (12–14 лет) возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), а во второй фазе (15–17 лет) — сознанием своего места в будущем, то есть рождением жизненной перспективы: в нее входит представление о своем желаемом «Я» и о том, что подросток хочет совершить в своей жизни.

При отклонении в развитии личности от нормы способность к целеполаганию может развиваться недостаточно. Характеризуя неустойчивых подростков, А.Е.Личко обращает внимание на полное отсутствие у них временной перспективы: «Поражает их равнодушие к своему будущему, они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или каком-либо положении для себя. Они целиком живут настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений и удовольствий».

Таким образом, понятно, что для более раннего уровня развития или более инфантильного состояния личности характерна ориентация на удовлетворение текущих потребностей, в то время как педагогические воздействия направлены на формирование временной перспективы. Такой вид воздействий представляется вполне правомерным при условии, что сохраняется вторая стратегия поведения, ориентированная на умение получать удовольствие от настоящего.

Часто в ходе развития и воспитания личности эта вторая стратегия поведения утрачивается и человек начинает жить как «в зале ожидания», ориентируясь только на будущее счастье. Если же это будущее счастье никак не наступает, разочарование от жизни обеспечено. В этом случае умение жить «здесь и сейчас» приходится восстанавливать целенаправленными воздействиями.

Представляется очевидным, что гибкое обладание человеком обеими стратегиями поведения, ориентированными как на будущее, так и на настоящее, является одним из условий полноценной радостной жизни, в которой не остается места для суицидальных мыслей. В связи с этим, как мы уже говорили выше, одно из эффективных направлений профилактической работы с подростками со стороны педагогов и родителей должно включать в себя обучение владению обеими стратегиями поведения.

Для психокоррекционной и профилактической работы необходимо знать как уровень самооценки, так и уровень притязаний.

Чем больше разрыв между ними, тем больше вероятность невротизации личности и больше риск социальной дезадаптации.

Стремясь оказать подростку первичную психологическую помощь, важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
- будьте терпеливы.

### Методика проведения профилактической беседы

Главным в преодолении кризисного состояния подростка является индивидуальная профилактическая беседа с ним. Следует принять во внимание следующее:

- в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;
- активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;
- активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

#### Рекомендации по проведению беседы:

- разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»);
- оказывать первичную психологическую помощь подростку, используя рекомендации таблицы.

#### Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»

«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»
-------------------------------	--	---

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:

- при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);
- желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;
- в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

**Профилактическая беседа должна включать в себя следующие этапы.**

*Начальный этап* — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

*Второй этап* — установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

*Третий этап* — совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

*Завершающий этап* — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

С целью оказания подросткам социальной поддержки при включении семьи, школы, друзей и т.д. могут проводиться социально-психологический тренинг проблемно-разрешающего поведения, индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Кроме того, необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, совершенствование самоконтроля. Замена и анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха могут быть основаны на тренинге поведенческих навыков.

Прогноз развития кризисов периода взросления в острой фазе оценить трудно. В конечном счете он зависит от того, какие нарушения лежат в основе многообразной и часто тяжелой симптоматики.

В 30–40% случаев кризисы завершаются полным восстановлением адекватности переживаний и поведения, то есть выздоровлением. В остальных случаях развивается шизофренический психоз, формируются личностные нарушения или идет длительное невротическое развитие.

Современная психотерапия предлагает использовать психодраматическое направление в психотерапии депрессивных состояний и суицидального поведения.

Психодраматическое направление психотерапии предлагает способы работы, особенно эффективные для подростков в силу их игровой направленности, что при умелом ведении может стать привлекательным для них. Это направление сочетает в себе преимущества как индивидуального подхода, так и групповой психотерапии. Групповая терапия с использованием драматизации отвечает потребности подростка в привлечении внимания к себе и своим проблемам.

Часто подростки отрицают возможность поддержки со стороны окружающих. Нужно спросить протагониста: кто больше всех пострадает, если ты покончишь с собой? Дальше протагонист играет роль названного человека.

Одна пациентка утверждала, что ее смерть никого не тронет. Тогда она сыграла роль человека, который первым обнаружит ее тело. Это повлекло за собой цепочку из шести человек. Она в роли каждого из них проиграла сцену, когда человек узнает о ее смерти. Психодраматический шок и полное осознание последствий самоубийства наступили только после того, как она сыграла роль своей матери (*Дж. Морено*).

Одно из наиболее молодых направлений психотерапии — нейролингвистическое программирование (НЛП) обращает внимание не только на причины, но и на способы погружения человека в депрессивное состояние.

С.А.Горин<sup>1</sup> рассматривает три стратегии погружения в депрессию.

*Визуальная стратегия:* извлекается из памяти визуальный (зрительный) образ, при этом кинестетический (чувственный) доступ к образу блокируется (стратегия «вижу—чувствую»).

*При аудиальной (слуховой) стратегии* человек с помощью внутреннего диалога рассказывает себе о своих неудачах и неприятностях, делая это собственным голосом или чьим-то еще. После этого он чувствует себя плохо (стратегия «слышу—чувствую»).

*Кинестетическая (чувственная) стратегия:* пониженное настроение вследствие физических страданий (стратегия «чувствую—чувствую») или болезненного бесчувствия (стратегия «не чувствую — не чувствую»).

Стратегии входа в депрессию определяют стратегии выхода из нее и замечательно работают как с взрослыми, так и с подростками (С.А. Горин). При входе способом «вижу—чувствую» выход основан на разблокировании кинестетики. Этого можно достичь разными способами, например получением доступа к кинестетическим воспоминаниям или простым массажем.

При входе «слышу—чувствую» помогают изменения интонаций и тембра внутреннего голоса. Рассказывание себе о неудачах веселым или сочувствующим голосом делает очень трудным погружение в депрессию, а закрепляется и усваивается легко.

При стратегии «чувствую—чувствую» главное — любым способом снять боль. В случае «не чувствую — не чувствую» — любым способом разблокировать кинестетику (*С.А.Горин*).

М. Япко описывает успешные стратегии прерывания механизмов, вызывающих и поддерживающих депрессию. Значительную роль он отводит терапии на подсознательном уровне. При этом подход главным является возможность сделать доступными для страдающего человека скрытые в нем ресурсы, значительное внимание уделяется работе с целями и формированию позитивного будущего на сознательном и подсознательном уровнях, то есть выстраивается позитивная жизненная программа, отсутствие которой лежит в основе депрессии.

В заключение напомним, что профессионалы в области психического здоровья основали **телефонную линию доверия** для людей, находящихся в бедственном положении.

На прямом проводе круглосуточно дежурят психиатры или специальным образом подготовленные люди, которые внимательно выслушивают отчаявшихся и объясняют последним, как можно получить профессиональную помощь. Исследования показали, что достаточно много людей просто не пользуются этой службой, вообще не знают о ее существовании.

Превентивной мерой является доведение до подростков информации о возможностях телефона доверия, обеспечение их номерами скорой психологической помощи, которая имеется практически во всех городах России.

## 9. Тест «Несуществующее животное»

*Из опыта работы практического психолога*  
**Игорь Жуковский,**  
*психолог учреждения юстиции,*  
*г. Калуга*

Эти практические рекомендации психологу базируются на сопоставлении данных, полученных при обследовании репрезентативных групп с помощью комплекса психодиагностических методик, в том числе и метода объективного наблюдения. Тест «Несуществующее животное» не являлся основой диагностики — исследование проводилось с использованием теста М. Люшера, теста восьми влечений Сонди и его модификации, других тестов. В экспериментальную группу входили студенты профессионально-технического училища, военнослужащие срочной службы, клиенты частной психологической практики. Обследование в основном проводилось в дневное, дообеденное время, при нормальном освещении.

Каждый обследуемый проходил тестирование индивидуально, и за ним велось наблюдение. Результаты тестирования подтверждены поведением клиента в социуме. Материал для тестирования: лист бумаги А4 (можно использовать тетрадный двойной листок, близкий по размеру к формату бумаги А4); простой карандаш (цветные карандаши) или шариковая (капиллярная) ручка.

#### **Советы**

- Можно предложить испытуемому расположить лист бумаги, как ему удобно, — вертикально или горизонтально. Лучше всего вообще не упоминать об этом, а целенаправленно наблюдать за выполнением теста.
- Необходимо помнить, что данный тест эффективнее использовать индивидуально.

#### **Инструкция**

- Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем.
- Можно предложить в конце тестирования определить пол животного: «Напишите, какого пола ваше животное, — мужского, женского или среднего?»

#### **Этапы интерпретации**

- Общее впечатление.
- Семантическая интерпретация.
- Графологические признаки.
- Содержательные признаки.

#### **ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ**

Изображая несуществующее животное, испытуемый выражает себя, свой образ. Соответственно дается характеристика человеку. Обычно рисунок оставляет одно из трех впечатлений: либо человек — агрессор, либо — обижен и ему угрожают, либо — нейтрален. Это первое впечатление. Его результаты используются при первичном ознакомительном обследовании.

Отношение площади, которую занимает рисунок, к общей площади листа отражает степень самораспространенности личности в социуме с точки зрения обследуемого.

Фигура круга или животное, состоящее из окружностей, почти ничем не заполненных, символизируют тенденцию к сокрытию, замкнутости внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Последнее может иметь несколько причин. Во-первых, нежелание обследуемого общаться с вами: он видит в вас представителя администрации. Выход из ситуации очень

прост — разъяснить, кто такие психологи и чем они занимаются. Во-вторых, во многих случаях это может быть связано с некоторыми стереотипами (ассоциации с учителем и т.д.). Если это так, то следует задуматься над тем, кто обследуемого заставил так думать. В-третьих, какие-то серьезные проблемы клиента, вплоть до наличия у него психических отклонений. Тогда необходимы консультация психиатра или повторное обследование с помощью другой, невербальной методики (например, теста восьми влечений Сонди).

В случае, когда клиент хочет уйти от обследования, но после небольших разъяснений все-таки выполняет тест, результат его не очень убедителен. Примерами такого случая могут быть рисунки 1А и 1Б.



Рис.

Рис. 1Б

По рисунку 1А клиенту была дана определенная характеристика. Она подтвердилась в процессе дальнейшего обследования. Краткая характеристика клиента следующая. Опасается, что ему могут помешать достичь своих целей. Эти страхи приводят его к суетливой, иллюзорной и бессмысленной активности. Имел три крупных нарушения дисциплины в школе. Предполагается, что склонен к употреблению наркотических веществ. Источники стресса: психологическая травма, полученная вследствие развода родителей. Рисунок 1Б — также пример ухода клиента от обследования. Первоначальная психологическая характеристика подтвердилась. Имеет несколько нарушений, требует постоянного контроля, склонен к неадекватному поведению. Представители этого типа (особенно мужчины) нередко неплохо разбираются в политике, знают и могут рассказать о недостатках и достоинствах любой известной им политической системы. Помнят, как менялись порядки на протяжении их жизни, могут представить, как они будут изменяться в дальнейшем. В своем умении делать карьеру обследуемый уверен ничуть не меньше, чем в умении делать умозаключения, ведь карьера — это не что иное, как изменение своего положения в иерархии, столь ему понятной. Безукоризненная последовательность, четкая логика приводят к методичности, упорству при достижении целей, твердости и умению управлять ситуацией.

#### **СЕМАНТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Здесь анализируется положение рисунка на листе, его направленность, общая динамика.

В норме рисунок расположен в центре листа или чуть левее и выше. Однако необходимо помнить, что норма — это понятие относительное.

Если рисунок расположен в верхней части листа, то человек характеризуется высокой самооценкой, неудовлетворенностью своим положением в социуме, считает себя непризнанным окружающими, имеет тенденцию к самоутверждению, претензии на признание, продвижение, предрасположен к конфликтному поведению, агрессии (насилию, хулиганству, притеснению и т.п.).

Если рисунок расположен в нижней части листа, то характеристика имеет обратные показатели: неудовлетворенность собой, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, не заинтересованность в своем социальном положении, признании, отсутствие тенденции к самоутверждению, склонность к фиксации на проблемах; часто это «отверженные», «изгои».

*Справа* — экстравертированность, акцентированность на будущем, подчеркивание мужских черт характера, стремление к контролю над ситуацией, ориентация на окружающих, агрессивная сексуальность.

*Крайне справа* — склонность к неподчинению, непредсказуемость, чрезмерная конфликтность, в экстремальных ситуациях — аутоагрессивность.

В результате проведенного обследования было выявлено, что люди, у которых преобладают такие признаки, склонны к лидерству отрицательного характера, а также конфликтны в социуме (см. рис. 2).



Рис. 2

Если рисунок расположен слева на листе, то для обследуемого характерны интровертированность, акцентированность на прошлом, выраженное чувство вины, застенчивость.

Обследуемые, у которых проявилась данная характеристика, практически всегда уходили от конфликтных ситуаций.

Маленький рисунок в верхнем левом углу — высокая тревожность; часто встречается у личностей, склонных к суициду (рис. 3).



Рис. 3

Клиент — сильно алкоголизированная личность. При первичном обследовании был поставлен психологический диагноз о склонности к самоубийству. При дальнейшем обследовании подтвердился факт совершения суицидального поступка в условиях семьи. Проведена профилактическая и коррекционная работа. Основная причина суицидального поведения: фиксация на подсознательном уровне стереотипа об агрессивности отца по отношению к матери и обоим родителям — к нему.

## **ГРАФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ**

### **Идеомоторный аспект**

Интерпретируются прерывность линий и степень нажима. Слабый нажим

(паутинообразные линии) — астения. Сильный (жирные линии) — тревожность, импульсивность.

Нужно обращать внимание также на то, какая деталь, какой символ более прорисованы, к чему привязана тревожность.

Наличие штриховки — признак тревожности (рис. 4)



Рис. 4

Клиент: возраст 18 лет. Обратилась с повышенной тревожностью. В ходе приема выяснилось, что тревожность носит ситуативный характер. Причиной ситуативной тревожности является агрессивная обстановка в семье. После проведения психологических коррекционных мероприятий ситуативная тревожность перестала беспокоить девушку. Данную характеристику можно использовать только при психологической работе.

#### **Пространственно-символический аспект**

Контур фигуры интерпретируется как границы «Я»-образа по отношению к общему пространству листа. Рассматривается направленность линий. Сверху вниз — слабая энергетичность, депрессия, астенизация. При проведении воспитательной работы уточняется характер депрессивного поведения и его причины. Если нет субъективных причин, то рекомендуется перевод в другой социум. Можно провести работу по изменению условий жизни обследуемого (рис. 5).



Рис. 5

Нужно также оценить количество изображенных деталей: изображено ли только необходимое, чтобы дать представление о животном (тело, голова, конечности и т.д.), с заполнением контуров без штриховки и дополнительных линий или же имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем выше энергия обследуемого, тем больше деталей, и, наоборот, отсутствие таковых — экономия энергии, астеничность, органика: хроническое соматическое заболевание (рис. 6).

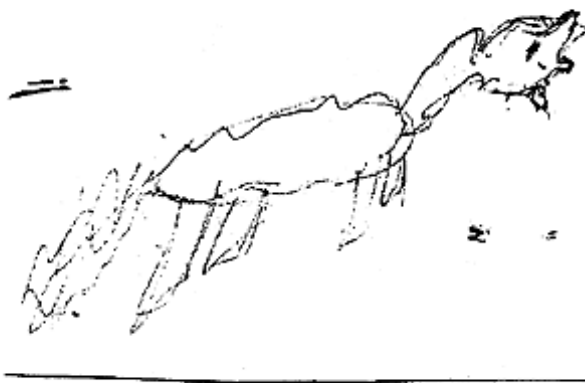


Рис. 6

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

Голова (или заменяющие ее детали) — центральная смысловая часть фигуры. Увеличенный по отношению к фигуре в целом размер головы говорит о том, что клиент ценит рациональное начало, а возможно, и эрудицию в себе и окружающих. В практике часто встречаются рисунки с изображением только одной головы или, точнее, черепа с иллюстрацией атрибутики музыкальной субкультуры. Обратите внимание на изображение на рис. 7.



Рис. 7

Характеристика клиента: состоял на учете в детской комнате с 1995 года (он 1981 года рождения), имеет криминальный опыт. Агрессивен, вступал в гомосексуальные отношения, имел черепно-мозговую травму в 1989 году (падение с высоты трех метров на кирпичи). Психологический диагноз: находится в состоянии посттравматического стресса вследствие физической травмы головы на фоне конфликтов в семье.

#### **Интерпретация направленности головы**

*Вправо:* устойчивая тенденция к деятельности — почти все, что задумывается или планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться, если даже не доводится до конца (человек активно реализует свои планы).  
*Влево:* тенденция к рефлексии, размышлению. Испытуемый — «не человек действия». Лишь незначительная часть замыслов реализуется или начинает реализовываться. Нередки нерешительность, страх, боязнь активного действия. Отсутствуют доминантные черты характера. Дополнительную информацию дает беседа с клиентом после проведения теста, в которой можно выяснить мотивы поведения, а также фобические проявления (рис. 8).

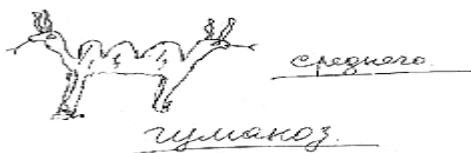


Рис. 8

Клиент — девушка, 1983 года рождения, слабохарактерная, нерешительная, боится всего нового и необычного; в результате — низкая степень адаптивности. Психологический диагноз: стресс, вызванный психологической травмой, полученной вследствие фиксации на смерти родителей, которая произошла, когда девушка была еще маленьким ребенком (рис. 9).



Рис. 9

Положение фас (голова направлена на рисующего) — эгоцентризм. Возможна прямота, бескомпромиссность как реакция на внутреннюю незащищенность личности, обидчивость, склонность к нарушению правил (предрасположенность к криминальному поведению).

Как правило, такие обследуемые склонны к агрессивному поведению, к лидерству отрицательной направленности (рис. 10). На рисунке 10 имеются все перечисленные выше признаки. Клиент принадлежит к группе так называемых отверженных, изгоев.



Рис. 10

### Интерпретация деталей

**Глаза** — символ присущего человеку страха. Его наличие особенно подчеркивается резкой подрисовкой радужки. Ресницы — показатель истероидно-демонстративных манер; заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Прорисовка ресниц у испытуемых мужчин говорит о

наличии у них женских черт (рис. 11).



Рис. 11

Большинство обследуемых, у которых проявляются эти признаки, имеют такую характерную черту — чрезмерную болтливость. Коммуникабельность и высокий уровень интеллекта создают немало трудностей для клиента при адаптации в социуме. Часто данной группе клиентов присуща игровая форма поведения (клоунская, шутливая).

**Уши** — заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям, по их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для положительной оценки себя окружающими (рис. 12).



Рис. 12

Клиенты с подобной характеристикой, как правило, могут осуществлять положительное влияние на группу. Они разумно оценивают получаемую информацию и легко входят в доверие к собеседнику.

**Рот** — приоткрытый рот в сочетании с языком (без зубов) — болтливость; в сочетании с подрисовкой губ — чувственность, возможно, наличие сексуальных проблем. Открытый рот без подрисовки губ и языка, особенно зачерненный (заштрихованный), — легкость возникновения страхов и опасений, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев защитная: огрызается, защищается, грубит в ответ на осуждение или порицание (рис. 13).

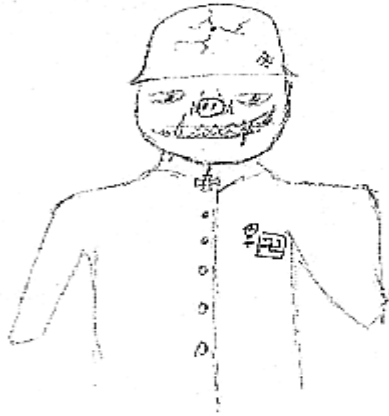


Рис. 13

Краткая психологическая характеристика клиента данной группы. Хочет производить приятное впечатление. Хочет, чтобы в нем видели необыкновенного человека, поэтому всегда начеку, ему нужно видеть, насколько он в этом преуспевает и как на него реагируют окружающие. Это дает ему ощущение самоконтроля. Чтобы добиться влиятельности и признания, прибегает к различным приемам. Восприимчив к эстетическому или оригинальному. Чувствителен и отзывчив, однако в нем ощущается некоторая напряженность. Нуждается в покое, который может обрести только в обществе близкого человека. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Насторожен, очень эмоционален. Легко появляются слезы, что говорит о нервно-психической неустойчивости. Склонен к конфликтному поведению, агрессивен. На голове часто расположены дополнительные детали: рога — защита, агрессия (определять в сочетании с другими признаками агрессии — когтями, щетиной, иглами). Характер этой агрессии — спонтанный или защитно-ответный (рис. 14).



Рис. 14

**Перья** — тенденция к самоукрашению, самооправданию и демонстративности, преобладание женских черт, склонность к гомосексуальному поведению.

Этот клиент (рис. 15) в десятилетнем возрасте имел черепно-мозговую травму. В ходе проведения профилактической работы выяснилось, что у него серьезно нарушена сексуальная ориентация. Среди равных себе проявляет лидерские качества. Обостренно восприимчив, нуждается в эстетическом окружении и понимающем партнере, с которым он мог бы вступать в интимные отношения.



Рис. 15

**Грива, шерсть, подобие прически** — чувственность, подчеркивание своего пола, иногда ориентация на свою сексуальную роль (рис. 16).



Рис. 16

Различного рода аксессуары (бантики, бижутерия, колокольчики) говорят о демонстративности, женственности, стремлении понравиться, манерности. При интерпретации результатов теста нужно обращать внимание на наличие или отсутствие выступов (типа шипов, панциря, игл), прорисовки или затемнений линий контура. Это защита от окружающих:

- а) острые шипы (углы, иглы) — агрессивная защита;
- б) щиты, двойные линии — подозрительность, недоверчивость;
- в) затемнение контурной линии, выступов — страх, тревога.

**Направленность защиты:**

- а) вверх — против людей, реально имеющих возможность наложить запрет, то есть против старших по возрасту, родителей, начальников, руководителей, лидеров;
- б) вниз — против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у подчиненных, боязнь обсуждений;
- в) в сторону — недифференцированная опасливость, готовность к защите и самозащите любого порядка в различных ситуациях. То же самое — элементы защиты, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного;
- г) в сторону вправо — защита в процессе реальной деятельности;
- д) в сторону влево — защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Об агрессивности также говорит наличие орудий агрессии (оружия, рогов, шипов, клыков, когтей). Клиент (1981 года рождения) имеет криминальный опыт, присутствует стресс, вызванный неправильным воспитанием со стороны отца, а также соматическим заболеванием. Семья материально обеспечена, интеллектуальный уровень клиента высокий (рис. 17).



Рис. 17

На рис. 18Б изображено животное с двумя головами. В процессе работы с обследуемыми были выявлены клиенты, которые изображали животное с таким признаком. Это может означать, что люди этого типа находятся на перепутье между двумя проблемами, которые не могут сами решить. На рис. 18А подобная ситуация усугубляется еще эгоцентричностью клиента и тем, что он не признает наличие проблемы вообще.



Рис. 18А

Рис. 18Б

Общая характеристика данного типа. Настаивает на том, что его надежды и замыслы реальны, но нуждается в подбадривании и поощрении, эгоцентричен и поэтому обидчив.

Считает, что в любых ситуациях нужно сотрудничать с другими. Но недостаток понимания и признания заставляет обследуемого думать, что никакой настоящий союз с другими людьми невозможен. Неудовлетворенность делает его повышенно чувствительным. Он хочет чувствовать себя свободным и уверенным. Он хочет освободиться от того, что сейчас представляется ему обузой, и заново восстановить свою индивидуальность. Считает, что утвердить себя как личность он может только путем постоянного самоконтроля, что только это позволит ему, несмотря на настоящие трудности, сохранить свою позицию.

Причиной такого психологического состояния могут быть плохие семейные отношения, а именно отношения с отцом и сводным братом. Боится активных действий, присутствует отчетливое чувство страха, есть тенденция к самоукрашению. Принимаемые решения обдуманно. Есть способности к творчеству, высокий уровень тревожности, рациональность. Склонен к аутоагрессивному поведению в случаях неправильного воспитательного воздействия. Легко внушаем, легко попадает под влияние других людей. Опорная часть (ноги, лапы, постаменты) — ощущение стабильности или нестабильности. Рассматривается основательность этой части фигуры по отношению к размеру всей фигуры и к форме.

Солидная опора — основательность, удовлетворенность положением, обдуманность решений и рациональность их принятия, опора на существенную и значимую информацию. В противном случае — поверхностность суждений, легкомысленность выводов, неудовлетворенность положением. При отсутствии или почти отсутствии ног — иногда импульсивность принятия решений.

Однотипность, однонаправленность, повторяемость ног («сороконожка») — конформность суждений и установок, стандартность и банальность при принятии решений. Разнообразные формы и положения ног — своеобразие установок и суждений, самостоятельность, неконформизм, творческое начало в норме или инакомыслие (ближе к патологии).

Обратить внимание на характер соединения ног под корпусом: соединены точно, тщательно или небрежно, слабо, или не соединены совсем. Это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями.

Клиенты, создающие подобные рисунки (рис. 19), имеют, как правило, соматические заболевания (травмы головы, олигофрены и т.д.).

Рисунок 19 принадлежит мальчику, которого отец воспитывает один, мать не живет с ними. Такие дети склонны к неадекватному поведению, имеют психические отклонения, могут стать объектом насилия, легко внушаемы и поддаются влиянию других людей.



Рис. 19

**Руки** — коммуникативная сфера личности. Если они прорисованы, человек

характеризуется как экстраверт. Если руки не прорисованы, то существуют проблемы в сфере общения. Руки могут замещаться крыльями.

**Крылья** — самораспространенность человека с возможным ущемлением интересов других людей. Высокий энергетический потенциал, интерес к различным областям человеческой деятельности, уверенность в себе, любознательность, «соучастие» как можно в большем количестве мероприятий, завоевание себе «места под солнцем», увлеченность своей деятельностью, смелость мероприятий. Клиент (рис. 20) лишен контактов со сверстниками, безинициативен, одинок. Любит монотонную работу, требующую аккуратности и тщательности.



Рис. 20

**Щупальца** могут иметь функциональное значение символа ног и рук (выясняется в беседе), потом дается соответствующая интерпретация.

**Хвост** — выражает отношение клиента к действиям, поступкам, решениям, вербальной продукции (то есть к внутренним и внешним формам деятельности). Если хвост направлен вправо — это отношение к внешним проявлениям (действиям, поступкам); влево — к внутренним (мыслям, решениям). Если хвост направлен вверх — отношение положительное; вниз — отрицательное. Особое внимание следует обратить на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, особенно на пышные, длинные, разветвленные (рис. 21).



Рис. 21

Для обследуемых данного типа характерны активность, выносливость, умение вызывать доверие, общительность, находчивость в нестандартных и стрессовых ситуациях, готовность брать ответственность на себя. Часто взрываются гневом, их агрессивность направлена вовне, на окружающих людей или вещи; их протест всегда действенный (они

поступают, а не говорят). Побег из дому, противоправное поведение в группе, алкоголизация — все это обследуемый совершает в компании, где предпочитает быть лидером.

Если обследуемый рисует животное, уподобляя его человеку (постановка животного в положение прямохождения, представление его в человеческой одежде, похожесть морды на лицо, ног и лап — на руки), то это свидетельствует об его инфантилизме, эмоциональной незрелости (рис. 22).



Рис. 22

Общая характеристика обследуемых данного типа: при неудачах обвиняют всех, но не себя; с готовностью обещают, но никогда не держат слово. Их протест неосознан, просто они делают, как все (имеются в виду члены компании). Умеют не переутомляться и получать сильные и яркие впечатления от жизни ежедневно. Доверчивы, преданны социуму.

Вмонтирование механических частей в живую ткань (постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник, прикрепленный к голове винт, вмонтированные в глаза электролампы, в тело и конечности — рукоятки, клавиши, антенны) наблюдается у шизоидных личностей (рис. 23).



Рис. 23

В данном случае действия психолога состоят в экспертной оценке состояния (в условиях школы). Остальные мероприятия проводит врач-психиатр.

Обычно изображенное несуществующее животное такого же пола, как и обследуемый. По крайней мере это подразумевается. Если же это не так — у клиента возможны проблемы в сексуальной сфере. Для уточнения пола животного можно задать вопрос, как размножается это животное или где находятся его половые органы. Прорисовка детородных органов (половых органов, вымени, сосков, груди) говорит о сексуальных проблемах (рис. 24).



Рис. 24

Клиент за время обучения неоднократно нарушал дисциплину, однако нельзя эти нарушения рассматривать как проявление его желаний, так как все нарушения происходили под давлением других школьников. Он стоит на учете, как склонный к самоубийству. При детальном обследовании было выяснено, что клиент предрасположен к аутоагрессии. Частая смена настроения, нарушение логического хода мысленных процессов, чрезмерная веселость.

#### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СУЩНОСТИ НАРИСОВАННОГО**

**Домашние животные.** Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции «приручить» свою жизненную энергию.

**Собака** — тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.

**Кошка** — потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.

**Птицы в клетках и рыбы в аквариумах** (или животные, похожие на них) — тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.

**Корова** и другие полезные животные, служащие источником питания, — отождествление себя с «кормильцем» или «кормилицей», стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно).

**Вьючное животное** — негативное отношение к персонажу («на мне все ездят»). Тенденция

к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу — восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы. **Дикие животные.** Их образы могут быть выбраны по разным причинам. **Выбором конформного образа,** например голубя — «символа мира», обследуемый хочет выразить, что он — очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

**Выбор презираемых, подземных и ночных животных** (мышей, крыс, червей, пауков и др.) — представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

**Опасные животные** (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.

**Животные, символизирующие силу, власть и особые способности** (слоны, львы, орлы и др.), — восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

**Животные — сказочные герои** (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.

**Стилизованные и фантастические животные — персонажи книг и мультфильмов** (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) — отказ от анализа своих проблем.

**Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку.** Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НАЗВАНИЯ ЖИВОТНОГО**

Чебурашка — реальное — конкретность мышления, ориентация на реальные проблемы.

Летучий кот — функциональное — прагматизм, реалистичность.

Хомосапиенслон — латинские (книжно-научные) элементы — демонстративность (разума, эрудиции), акцентированность на деталях.

Чертенок — иронично-шутливое, уменьшительно-ласкательное — соответствующее отношение к окружающему.

Картошка — банально-повторяющееся — инфантилизм.

Громоздилопаук — длинное — абстрактность мышления, склонность к фантазированию.

Бозол — поверхностно-звуковое — легкомыслие.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

- Внимательное изучение теста «Несуществующее животное» убеждает нас в том, что он прост для освоения, что его интерпретация своеобразна и не изобилует психоаналитическими понятиями. Однако этот тест выявляет личностные проблемы подростка.

- Исследование затрагивает глубинные проблемы личности, которые не поддаются сознательному контролю. Некоторые интерпретации могут задевать самолюбие клиента. Поэтому психолог должен так провести послетестовую беседу, чтобы не навредить обследуемому, не вызвать у него негативную реакцию.

- Применение данного теста в сочетании с другими психодиагностическими методиками в контексте имеющихся об обследуемом сведений и в его конкретной ситуации дает дополнительные возможности для раскрытия неповторимой человеческой индивидуальности.

Спонсор публикации статьи: наркологический центр по лечению наркомании и алкоголизма «АВИС». Воспользовавшись предложением центра, Вы сможете получить такие услуги, как проведение экспресс - тестов на наркотики, кодирование от наркотиков, снятие алкогольной зависимости, профессиональная психотерапевтическая помощь и многое другое. Высокий профессионализм и большой опыт работы врачей компании, обеспечат эффективный и надежный результат лечения. Подробнее ознакомиться с предложением и прочесть полезные статьи и советы на тему наркологии, можно на сайте медицинского центра «АВИС», который располагается по адресу <http://www.medavis.ru/>

## 10. Опросник депрессии А. Бека

Опросник депрессии А. Бека (см. Приложение 3) предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов у обследуемых на текущий период. Опросник основан на клинических наблюдениях и описаниях симптомов, которые часто встречаются у депрессивных психиатрических пациентов в отличие от не депрессивных психиатрических пациентов. Систематизация этих наблюдений позволила выделить 21 утверждение, каждое из которых представляет собой отдельный тип психопатологической симптоматики и включает следующие пункты: 1) печаль; 2) пессимизм; 3) ощущение несправедливости; 4) неудовлетворенность собой; 5) чувство вины; 6) ощущение наказания; 7) самоотрицание; 8) самообвинение; 9) наличие суицидальных мыслей; 10) плаксивость; 11) раздражительность; 12) чувство социальной отчужденности; 13) нерешительность; 14) дисморфофобия; 15) трудности в работе; 16) бессонница; 17) утомляемость; 18) потеря аппетита; 19) потеря в весе; 20) озабоченность состоянием здоровья; 21) потеря сексуального влечения. Выделенные шкалы дают возможность выявить степень выраженности депрессивной симптоматики, так как каждая из них представляет собой группу вопросов, состоящую из четырех утверждений, соответственно оцениваемых в баллах от 0 до 3. Максимально возможная сумма - 63 балла. В настоящее время опросник депрессивности Бека широко применяется в клинико-психологических исследованиях и в психиатрической практике для оценки интенсивности депрессии. Когда суммарный балл по шкале меньше 9, это рассматривается как отсутствие депрессивных симптомов; сумма баллов от 10 до 18 характеризуется как «умеренно выраженная депрессия», от 19 до 29 баллов — «критический уровень» и от 30 до 63 баллов — «явно выраженная депрессивная симптоматика». Как показали многочисленные исследования (Fairbank et al, 1983; Огг Р. S. et al., 1990 и др.), проведенные на участниках военных действий во Вьетнаме и Корее, уровень депрессивности по шкале Бека у ветеранов с ПТСР был значимо выше, чем ее значения у здоровых испытуемых, вошедших в контрольную группу.

Когнитивно-аффективная субшкала (cognitive—affective, C—A) и субшкала соматизации (somatic—performance, S—P) опросника депрессивности Бека

Несколько исследований были посвящены оценке выраженности депрессивной симптоматики у пациентов с различными медицинскими диагнозами. Пламб и Холланд (Plumb & Holland, 1977), Кэйвэйноф, Кларк и Гиббоне (Cavanough, Clark & Gibbons, 1983) опубликовали результаты исследований, согласно которым различные группы вопросов данного опросника обладают способностью дифференцировать выборки психиатрических, соматических больных и нормы. Были предложены две субшкалы для оценки соответствующих симптомов. Первые 13 пунктов составляют когнитивно-аффективную субшкалу, которая предназначена для оценки выраженности депрессии у тех пациентов, вегетативные и соматические симптомы которых могут послужить причиной для завышенной оценки депрессии. Последние 8 пунктов составляют субшкалу, служащую для оценки соматических проявлений депрессии. Показано, что опросник в высшей степени эффективен для определения депрессии у героиновых наркоманов. Однако результаты

исследования Шоу и соавторов (Shaw et al., 1979) говорят о том, что некоторые из соматических симптомов героиновой зависимости совпадают с признаками депрессии, определяемыми данной методикой. Тем не менее, сравнивая значения по когнитивно - аффективной субшкале между выборками героиновых наркоманов и пациентов с другими психиатрическими диагнозами, можно оценить выраженность депрессии, исключив перекрывающиеся соматические симптомы. Вероятно, когнитивно - аффективная субшкала может быть также применена и на выборке соматических больных, у которых некоторые симптомы, например усталость, могут вносить погрешность в оценку депрессивной симптоматики.

Для определения показателей надежности опросника и его субшкал использовали весь массив данных, полученных на выборках нормальной и клинической популяций. Надежность методики определялась по показателям  $\alpha$ -Кронбаха, стандартизованная  $\alpha$ , а также методом расщепления теста пополам. Как видно из результатов проведенных исследований, русскоязычная версия опросника обладает достаточно хорошей надежностью [5].

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_г.

*Инструкция.* Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1.  
0- Я не чувствую себя несчастным.  
1- Я чувствую себя несчастным.  
2- Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.  
3- Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.
2.  
0 - Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.  
1- Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным.  
2- Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем.  
3- Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему.
3.  
0 - Я не чувствую себя неудачником.  
1- Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.  
2 - Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череда неудач.  
3- Я чувствую себя полным неудачником.
4.  
0 - Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.  
1 - Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.  
2 - Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.  
3 - Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.
5.  
0 - Я не чувствую себя особенно виноватым.  
1 - Довольно часто я чувствую себя виноватым.  
2 - Почти всегда я чувствую себя виноватым.  
3 - Я чувствую себя виноватым все время.
- 6.

- 0 -Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.  
 1 -Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.  
 2 - Я ожидаю, что меня накажут.  
 3 - Я чувствую, что меня наказывают за что-то.  
 7.
- 0 -Я не испытываю разочарования в себе.  
 1 - Я разочарован в себе.  
 2 - Я внушаю себе отвращение.  
 3 - Я ненавижу себя.  
 8.
- 0 - У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.  
 1 - Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.  
 2 - Я все время виню себя за свои ошибки.  
 3 - Я виню себя за все плохое, что происходит.  
 9.
- 0 - У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.  
 1 - У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.  
 2 - Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.  
 3 - Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.  
 10.
- 0 - Я плачу не больше, чем обычно.  
 1 - Сейчас я плачу больше обычного.  
 2 - Я теперь все время плачу.  
 3 - Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.  
 11.
- 0 - Сейчас я не более раздражен, чем обычно.  
 1-Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.  
 2 - Сейчас я все время раздражен.  
 3 - Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.  
 12.
- 0 - Я не потерял интереса к другим людям.  
 1 - У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.  
 2 - Я почти утратил интерес к другим людям.  
 3 - Я потерял всякий интерес к другим людям.  
 13.
- 0 - Я способен принимать решения так же, как всегда.  
 1 - Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.  
 2 - Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.  
 3 - Я больше не могу принимать каких-либо решений.  
 14.
- 0 - Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.  
 1 - Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.  
 2 - Я чувствую, что изменения, происшедшие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.  
 3 - Я уверен, что выгляжу безобразным.  
 15.
- 0 - Я могу работать так же, как раньше.  
 1 - Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.  
 2 - Я с большим трудом заставляю себя что-либо делать.  
 3 - Я вообще не могу работать.  
 16.

- 0 - Я могу спать так же хорошо, как и обычно.  
1 - Я сплю не так хорошо, как всегда.  
2 - Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, чем обычно и с трудом могу заснуть снова.  
3 - Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.

17.

- 0 - Я устаю не больше обычного.  
1 - Я устаю легче обычного.  
2 - Я устаю почти от всего того, что я делаю.  
3 - Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.

18.

- 0 - Мой аппетит не хуже, чем обычно.  
1 - У меня не такой хороший аппетит, как был раньше.  
2 - Сейчас мой аппетит стал намного хуже.  
3 - Я вообще потерял аппетит.

19.

- 0 - Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного.  
1 - Я потерял в весе более 2 кг.  
2 - Я потерял в весе более 4 кг.  
3 - Я потерял в весе более 6 кг.

Я специально пытался не есть, чтобы потерять в весе (обведите кружком):

Да Нет

20.

- 0 - Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.  
1 - Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.  
2 - Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом.  
3 - Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем другом не могу думать.

21.

- 0 - Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.  
1 - Я меньше, чем обычно интересуюсь сексом.  
2 - Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом.  
3 - Я совершенно утратил интерес к сексу.

Бланк ответов к опроснику 2.2

ФИО				
Возраст		Дата		
№ группы	Варианты ответов			
1	0	1	2	3
2	0	1	2	3
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3
20	0	1	2	3
21	0	1	2	3

## 11. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

**Цель:** экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

**Инструкция:** Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

### Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

### Таблица №1 (ключ)

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

### Содержание субшкальных диагностических концептов

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

**Бланк ответов**

Номер утверждения	+ / –	Номер утверждения	+ / –
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

## 12. Опросник суицидального риска (ОСР).

**Проблема диагностики суицидального риска** (вероятности совершения человеком попытки к самоубийству) выходит за пределы задач медицинской психологии и психиатрии, так как в наше время общего повышенного уровня психической напряженности населения с проблемами суицидальных намерений может столкнуться психолог, работающий в любой отрасли практической психологии. Очевидно, доступный и экономичный инструмент приближенной экспресс-диагностики суицидального риска нужен и семейному консультанту, и психологу-воспитателю, работающему с трудными подростками, и психологу, занятому вопросами адаптации к деятельности в экстремальных условиях и реабилитации после психотравматического стресса, и психологам, обеспечивающим мониторинг и психологическую поддержку руководителям, призванным постоянно решать тяжелейшие и ответственные проблемы, связанные с судьбами людей.

**Цель измерения суицидального риска** — в своевременном выявлении уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства путем направления клиента в центры оказания профессиональной медико-психологической помощи. Как и в случае диагностики острых психических

заболеваний, диагностика **суицидального риска** предпринимается для того, чтобы вовремя определить уровень курабельности клиента обычными немедицинскими средствами психологической помощи, которыми располагает психолог, не являющийся врачом, профессиональным психиатром.

В том случае, если в ходе работы с клиентом (обычно на самых первых шагах знакомства) складывается впечатление о том, что у него настолько ослаблены ресурсы психологической адаптации к своей жизненной ситуации, что под вопрос ставится смысл его существования, вполне оправданно рекомендовать клиенту выполнить особую методику на суицидальный риск.

В чем **смысл создания отдельного краткого опросника суицидального риска (ОСР)**? Действительно, если исходить из того, что любой клиент всегда может выполнить полную методику ММРІ из 566 пунктов, включающую в себя в качестве одной из сотен дополнительных шкал шкалу суицидального риска, то кажется, что в самостоятельной методике особой надобности нет. Но, по-видимому, как показывает опыт практического психологического консультирования, как раз в наиболее острых ситуациях клиент может быть настолько депрессивен, настолько может быть повышена его психическая истощаемость и выражена апатия к любым воздействиям, не имеющим отношения к волнующей его проблеме, что предъявление громоздкой методики с массой вопросов может исказить реальную картину.

Конечно, в рамках такой тонкой и сложной проблемы, как проблема момента зарождения подозрений о серьезной деструктивной депрессии, просто нет и не может быть стопроцентных рецептов, однозначно предписывающих специалисту-практику, когда и в каких условиях может или, наоборот, не может применяться та или иная методика. В этом вопросе всегда последнее слово оказывается за специалистом, имеющим возможность непосредственно наблюдать за клиентом. И если такой специалист считает, что приемлемо проведение ММРІ, дающей, безусловно, гораздо больше информации о клиенте, то это будет вполне оправданным решением. ОСР предназначен для того, чтобы не конкурировать, а дополнять ММРІ применительно к проблемам практической суицидологии.

По сравнению с другими одношкальными методиками, так или иначе измеряющими уровень эмоциональной дезадаптации (опросники тревожности, нейротизма и др.), в ОСР имеет место попытка качественной квалификации симптоматики — выявления индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека.

Первоначально ОСР планировался как специализированный опросник, направленный не только на выявление интегрального показателя, но и на измерение профиля по девяти субшкалам. Однако в ходе эмпирической валидизации и отбора пунктов авторам пока еще не удалось сделать достаточно наполненными отдельные субшкалы. На сегодняшний день они содержат слишком мало валидных пунктов для того, чтобы пользоваться ими как количественными индикаторами.

Вместе с тем, уместно раскрыть содержание субшкальных диагностических концептов с тем, чтобы прояснить концепцию ОСР в целом.

**Демонстративность (Д).** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оценка с внешних позиций, порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко. К этой субшкале относятся пункты № 12, 14, 20, 22, 27 опросника.

**Аффективность (А).** Доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно, эмоционально. Крайний вариант — блокада интеллекта. Пункты № 1, 10, 20, 23, 28, 29.

**Уникальность (У).** Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явление исключительное, не похожее на другие и, следовательно, подразумевающее исключительные варианты выхода, в частности суицид. Данная шкала тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт. Пункты № 1, 12, 14, 22, 27.

**Несостоятельность (Н).** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенное" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и

прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога — «Я плох». Пункты № 2, 3, 6, 7, 17.

**Социальный пессимизм (СП).** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Экстрапунитивность определяется по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня». Пункты № 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25.

**Слом культурных барьеров (СКБ).** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. Крайний вариант — инверсия ценности жизни и смерти. При отсутствии выраженных пиков по другим шкалам это может свидетельствовать только об «эстетизации смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти — доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования». Пункты № 8, 9, 18.

**Максимализм (М).** Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей значимости малейшей потери с одновременной минимализацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта из какой-то одной сферы. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах. Пункты № 4, 16.

**Временная перспектива (ВП).** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобального страха неудач и поражений в будущем. Пункты № 2, 3, 12, 24, 25, 27.

**Антисуицидальный фактор (АФ).** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты № 19, 21.

Данная методика применяется в том случае, когда психолог на основе предшествующего исследования выявил высокую вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой психолог должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» соответствует 1 балл. Количество утверждений по каждому из факторов принимается за 100. Количество баллов переводится в проценты. По процентному соотношению определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

#### **Текст опросника**

- Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
- Вас часто одолевают мрачные мысли.
- Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
- В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
- Вам определенно не везет в жизни.
- Работать Вам стало труднее, чем раньше.
- Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
- Вы считаете, что смерть является искуплением.
- Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
- Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
- Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
- Вы считаете себя обреченным человеком.
- Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.  
Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.  
В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.  
Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.  
Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.  
В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.  
Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.  
Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.  
Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.  
Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.  
Будущее представляется Вам довольно беспросветным.  
Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.  
Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.  
Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.  
Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.  
Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву

### 13. Опросник Шмишека

*Цель:* на выявление акцентуации характера по лабильному, эпилептоидному, истероидному типу диагностируют вероятность демонстративного суицида, циклоидная, сенситивная и психоастеническая акцентуация возможность совершения суицида.

*Инструкция.* Просим Вас ответить на приведенные вопросы. Помните, что правильных или неправильных ответов здесь нет. Поэтому отвечайте сразу, долго не задумываясь. Если утверждение вам подходит, то поставьте «1», если нет, то — «0». Отвечать на вопросы следует только «1» или «0». Просьба отвечать внимательно, но в быстром темпе.

**Обработка результатов.** Акцентуация вычисляется по формуле сырые баллы умножить на коэффициент, сумма 12 баллов и более означает акцентуацию характера по определенному типу.

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что в кино, театре, во время беседы у вас на глазах навертываются слезы?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано как надо?
5. В детстве вы были столь же смелы и отчаянны, как все ваши сверстники?

6. Часто ли у вас резко меняется отношение к себе и общее настроение – от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете нанесенную вам обиду?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. Часто ли у вас несколько подавленное настроение?
22. Были ли у вас хотя бы раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. Боялись ли вы в детстве оставаться дома одни?
28. Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работников в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?

33. Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конференсье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Вызывает ли это у вас неприятные ощущения?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать на защиту тех лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?
38. Страшно ли вам спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству невысокие?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство умура?
46. Предпринимаете ли вы первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-нибудь страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто впадает в глубокое отчаяние, испытав какое-либо разочарование?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?

58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что будучи в хорошем настроении перед сном, на следующий день вы встаете в подавленном настроении, делясь несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.), а может, участвуете и сейчас?
74. Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?
75. Вас часто тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости сменяется вдруг угрюмым, подавленным состоянием?
77. Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы горести других людей длительное время?
80. Часто ли вы, будучи школьником, переписывали страницу в тетради, если ставили в ней кляксу?
81. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, опасаетесь, что можете выпасть из него?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Становитесь ли вы менее сдержанны и чувствуете ли себя более свободно, если примете алкоголь?
87. В беседе вы скупы на слова?
88. Если вам было бы необходимо играть на сцене, способны ли вы так войти в роль, чтобы позабыть о том, где граница игры?

№	Тип акцентуации	Коэффициент	Сырые баллы	Акцентуация
1.	Гипертимная	3		
2.	Тревожная	3		
3.	Дистимическая	3		
4.	Педантичная	2		
5.	Возбудимая	3		
6.	Эмотивная	3		
7.	Застревающая	2		
8.	Демонстративная	2		
9.	Циклотимическая	3		
10	Экзальтированная	3		

## 14. Характерологический опросник К. Леонгарда

Этот опросник предназначен для выявления акцентуаций характера, т.е. определенного направления характера (см. Приложение 6). Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность к педантизму. Пятая шкала выявляет повышенную тревожность, шестая - склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого, восьмая - о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая - силу и выраженность эмоционального реагирования.

Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается.

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Это указано в

ключе к методике. Акцентированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера.

#### **Ключ**

Г-1 Гипертимые  $\times 3$  (умножить значение на 3) +: 1,11,23,33,45,55,67,77,-: нет

Г-2 Возбудимые  $\times 2$ +: 2,15,24,34,37,56,68,78,81,-: 12,46,59

Г-3 Эмотивные  $\times 3$  +: 3,13,35,47,57,69,79, -: 25

Г-4 Педантичные  $\times 2$  +: 4, 14,17,26,39,48,58,61,70,80,83, -: 36

Г-5 Тревожные  $\times 3$  +: 16,27,38,49,60,71,82, -:5

Г-6 Циклотивные  $\times 3$  +: 6,18,28,40,50,62,72,84, -: нет

Г-7 Демонстративные  $\times 2$  +: 7,19,22,29,41,44,63,66,73,85,88, -: 51

Г-8 Неуравновешенные  $\times 3$  +: 8,20,30,42,52,64,74,86, -: нет

Г-9 Дистимные  $\times 3$  +: 9,21,43,75,87, -: 31,53,65

10. Г-10 Экзальтированные  $\times 6$  +: 10,32,54,76, -: нет

Описание акцентуаций по Леонгарду

*Демонстративный тип.* Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.

*Педантичный тип.* Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.

*Застревающий тип.* Основная черта этого типа - чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.

*Возбудимый тип.* Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

*Гипертимический тип.* Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.

*Дистимический тип.* Этот тип является противоположностью предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.

*Тревожно-боязливый тип.* Основная черта- склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

*Циклотимический тип.* Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.

*Аффективно - экзальтированный тип.* Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

*Эмотивный тип.* Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека. Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе.

Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов [3].

**Инструкция:** «Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» (да), если нет - знак «-» (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокоитесь до

тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?

5. В детстве Вы были так смелы, как и Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в вашем возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних факторов?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно, беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение безграничного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятных ощущений?
36. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли Вы?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли в детстве из дома?

43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти в школу казалось невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предприняли ли Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в Ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете жизнь настолько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли Вас тянет путешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Долго ли Вы переживаете горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы в Вашей тетради, если случайно оставляли в ней кляксу?

81. Относитесь ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли Вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?

84. В веселой компании Вы обычно веселы?

85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?

87. В беседе Вы скудны на слова?

88. Если бы Вам необходимо играть на сцене, Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

#### Бланк ответов к опроснику

ФИО					
Возраст			Дата		
№ вопр	Варианты ответов		№ вопр	Варианты ответов	
	Да	Нет		Да	Нет
1			45		
2			46		
3			47		
4			48		
5			49		
6			50		
7			51		
8			52		
9			53		
10			54		
11			55		
12			56		
13			57		
14			58		
15			59		
16			60		
17			61		
18			62		
19			63		
20			64		
21			65		
22			66		
23			67		

--	--	--	--	--	--

## 15. Предварительная оценка состояния психического здоровья

Первичный скрининговый опросник, модифицированный и созданный на основе опросника В.Н. Краснова (1999) (см. Приложение 1). Опросник позволяет дать первичную оценку состояния психического здоровья школьников. Опросник состоит из 26 утверждений. Используется 4 варианта ответа:

«Да» - в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему;

«Пожалуй, да»- если высказывание не полностью соответствует ощущениям подростка;

«Скорее, нет»- если подросток неуверен, подходит ему высказывание или нет;

«Нет» - в том случае, если подросток уверен, что данное утверждение не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов оценивается количественно в баллах:

«Да»- 1 балл;

«Пожалуй, да» - 0,5 балла;

«Пожалуй, нет» и «Нет»- 0 баллов.

В случае если подросток наберет 10 и более баллов, его следует отнести к «группе риска» по проявлению суицидального поведения.

### Опросник 1.1

Вам сейчас будет предъявлен ряд утверждений, касающихся Вашего здоровья и Вашего самочувствия. На каждое утверждение предлагается четыре варианта ответа. Отметьте галочкой нужный ответ.

Ф.И.О.

Дата рождения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 19\_\_ года

Пол: 1-мужской, 2-женский

Дата обследования: «\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ года

1.	Вы настроены на откровенный ответ?	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
2.	Я внимательно отношусь к своему здоровью.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
3.	Мой организм чувствует смену погоды.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
4.	У меня бывают частые головные боли.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
5.	Меня стали раздражать громкие звуки, яркий свет.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
6.	У меня может резко снижаться настроение, возникают подавленность, вялость.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
7.	К сожалению, иногда я бываю озлоблен.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
8.	Я легко могу заплакать.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
9.	Бывает, меня охватывает какое-то равнодушие.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
10.	У меня бывает чувство постоянной тревоги.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
11.	Безо всякой причины окружающие обращают на меня повышенное внимание.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
12.	Мое настроение может меняться по несколько раз в день.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
13.	Мне хорошо в одиночество.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет

14.	Я обладаю выдающимися способностями, отличающими меня от обычных людей.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
15.	Иногда я слышу голоса, звуки, идущие неизвестно откуда.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
16.	Иногда я просто не могу избавиться от назойливых мыслей.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
17.	К сожалению, я очень ревнив.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
18.	Иногда я испытываю навязчивый, непреодолимый страх.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
19.	У меня бывают видения наяву, которые другие не видят.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
20.	Я стал рассеянным, иногда это замечают окружающие.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
21.	Меня беспокоит моя забывчивость.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
22.	У меня появились довольно странные влечения.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
23.	Иногда я чувствую, что окружающие читают мои мысли.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
24.	Даже при обычном режиме дня у меня нарушен сон.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
25.	Бывает, я теряю сознание.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
26.	Мне необходимо посоветоваться с врачом по поводу моей нервной системы.	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет

## 16. «Экспресс-диагностика уровня самооценки»

В целях изучения самооценки предлагаем использовать методику «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н.П. и др. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» – М., 2002, 344 с.)

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по 5-тибалльной шкале. Проводится в групповом режиме.

Пометки испытуемых переводятся в баллы следующим образом: «очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки нужно сложить все баллы, выставленные по вертикали и получить суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 29 – заниженный уровень.

Учитывая тот факт, что заниженный уровень самооценки согласно тесту находится в диапазоне 29 – 60 баллов, предлагаем обратить особое внимание на подростков показавших значения самооценки, находящиеся в диапазоне 40- 60 баллов.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание:

1) на учащихся, показавших низкие значения самооценки;

2) на учащихся, показавших изменение самооценки (с более высокой на низкую) в сочетании с изменением социометрического статуса.

### Опросник

*Инструкция:* По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко», или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны тебе мысли, описанные в тесте.

№ п/п	Суждение	очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1	Я часто волнуюсь понапрасну					
2	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
3	Я боюсь выглядеть глупцом					
4	Я беспокоюсь за свое будущее					
5	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
6	Как жаль, что многие не понимают меня					
7	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми					
8	Люди ждут от меня очень многого					
9	Чувствую себя скованным					
10	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
11	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне					
12	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
13	Я не чувствую себя в безопасности					
14	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
15	Люди не особенно интересуются моими					

	достижениями					
--	--------------	--	--	--	--	--

## 17. Само тестирование. Уровень депрессии.

**Депрессия** (от лат. depressio – подавление) - состояние, при котором изменяется отношение человека к жизни и деятельности. Люди в состоянии депрессии испытывают печаль, усталость и становятся раздражительными. Их больше не интересует то, что прежде радовало. может возникать как реакция на травмирующие события или действие постоянного стресса, но может развиваться и без видимой причины. Людям, испытывающим депрессию важно знать, что депрессия хорошо и успешно лечится методом психологической беседы (психотерапией), и начинать говорить о своем состоянии, значит делать шаг на пути к выздоровлению

**Проверь себя:** читайте каждую группу показаний (их 44) и выбирайте подходящий вариант ответа - 0, 1,2 или 3. (Методика дается с нашими редакторскими поправками).

1. Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.

1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.

3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1 У меня иногда бывает такое настроение.

2 У меня часто бывает такое настроение.

3 Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.

- 1 У меня иногда бывает такое состояние.
- 2 У меня часто бывает такое состояние.
- 3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.

- 1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
- 2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
- 3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

- 1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
- 2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
- 3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

- 1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
- 2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
- 3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив(а) не более обычного.

- 1 Я боязлив(а) несколько более обычного.
- 2 Я боязлив(а) значительно более обычного.
- 3 Я боязлив(а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

- 1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
- 2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.
- 3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

2 Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).

16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1 Я виню себя за это несколько больше обычного.

2 Я виню себя за это значительно больше обычного.

3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

1 У меня иногда теперь бывает это чувство.

2 У меня часто бывает теперь это чувство.

3 Это чувство у меня теперь не проходит.

19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1 Я виню себя за них несколько больше обычного.

2 Я виню себя за них значительно больше обычного.

3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20. Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1 Иногда у меня бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает теперь такое состояние.

3 Это состояние у меня теперь не проходит.

21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1 Теперь иногда бывает.

2 Оно часто бывает у меня.

3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2 Я часто так думаю.

3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24. Желание умереть у меня не бывает.

1 Это желание у меня иногда бывает.

2 Это желание у меня бывает теперь часто.

3 Это теперь постоянное мое желание.

25. Я не плачу.

1 Я иногда плачу.

2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

1 Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

2 Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

3 Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

- 1 Иногда у меня бывает такое состояние.
- 2 У меня часто бывает такое состояние.
- 3 Это состояние у меня теперь не проходит.

28. Моя умственная активность никак не изменилась.

- 1 Я чувствую теперь какую-то "неясность" в своих мыслях.
- 2 Я чувствую теперь, что я сильно "отупел(а)", ("в голове мало мыслей").
- 3 Я совсем ни о чем теперь не думаю ("голова пустая").

29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.

- 1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
- 2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
- 3 У меня совсем пропал интерес к людям ("я никого не хочу видеть").

30. Я принимаю решения, как и обычно.

- 1 Мне труднее принимать решения, чем обычно
- 2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
- 3 Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

- 1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
- 2 Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
- 3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

- 1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.
- 2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.
- 3 Я совсем не могу теперь работать ("все валится из рук").

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

- 1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.
- 2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.
- 3 Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

- 1 Я устаю несколько больше, чем обычно.
- 2 Я устаю значительно больше, чем обычно.

3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

- 1 Мой аппетит несколько хуже обычного.
- 2 Мой аппетит значительно хуже обычного.
- 3 Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

- 1 Я немного похудел(а) в последнее время.
- 2 Я заметно похудел(а) в последнее время.
- 3 В последнее время я очень похудел(а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

- 1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
- 2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
- 3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

- 1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
- 2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
- 3 Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое "Я" как-то изменилось.

- 1 Теперь я чувствую, что мое "Я" несколько изменилось.
- 2 Теперь я чувствую, что мое "Я" значительно изменилось.
- 3 Мое "Я" так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

- 1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
- 2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.
- 3 Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

- 1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
- 2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
- 3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

- 1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
- 2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
- 3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

- 1 Такое однажды со мной было.
- 2 Со мной такое было два или три раза.
- 3 Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

- 1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
- 2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
- 3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

### **Обработка данных.**

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация данных:

- 1-9 - депрессия отсутствует, либо незначительна
- 10-24 - депрессия минимальна
- 25-44 - легкая депрессия
- 45-67 - умеренная депрессия
- 68-87 - выраженная депрессия
- 88 и более - глубокая депрессия

## **18. Социометрия**

Важным показателем возможного изменения состояния подростка может служить показатель его **социометрического статуса** в группе. Рекомендуется проводить измерение социометрического статуса несколько раз в течение учебного года. Разумеется, необходимо, во-первых, сравнивать данный показатель с аналогичными за предыдущие периоды времени, во-вторых, учитывать референтные ориентации подростка. В таком случае можно обнаружить резкие изменения в положении подростка: переход в другой статус, изменение взаимосвязей и отношений. В учреждении образования удобно использовать процедуру с ограничением числа выборов и использовать несколько вопросов, отражающих отношение к взаимодействию в различных видах деятельности.

Предлагаем социометрическую карточку следующего содержания:

### **Социометрическая карточка**

№ п/п	Вопрос	1 выбор (ФИО)	2 выбор (ФИО)	3 выбор (ФИО)
1.	Кого из одноклассников ты пригласишь на свой			

	день рождения?			
2.	Кому из одноклассников ты расскажешь о случившейся с тобой неприятности?			

По итогам обработки педагог-психолог строит социоматрицу, дающую достаточно наглядную картину взаимоотношений в группе и положение в ней каждого учащегося.

При анализе результатов необходимо обратить внимание:

- 1) на учащихся с отсутствием выборов (изолированных) и пренебрегаемых;
- 2) на резкие изменения в статусной позиции по сравнению с предыдущими социометрическими исследованиями.

## **19. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)**

*Цель:* определение суицидальных наклонностей субъекта (см. стимульный материал в приложении 3).

*Интерпретация результатов*

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

*Инструкция.* Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



## 20. "Противосуицидальная мотивация" (Ю.Р.Вагин, 1998)

Тест позволяет выявить и количественно оценить девять основных противосуицидальных мотивационных комплексов:

1. Провитальная мотивация (страх смерти)
2. Религиозная мотивация
3. Этическая мотивация (чувство долга перед близкими людьми)
4. Моральная мотивация (личное негативное отношение к суицидальной модели поведения)
5. Эстетическая мотивация
6. Нарциссическая мотивация (любовь к себе)
7. Мотивация когнитивной надежды (надежда как-то разрешить ситуацию, найти выход).
8. Мотивация временной инфляции (ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему}
9. Мотивация финальной неопределенности (неуверенность, что удастся умереть)

Тест состоит из 45 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными и без суицидальных тенденций в период 1996 -1998 года.

По аналогии с тестом "Суицидальная мотивация" каждому из вышеприведенных мотивационных комплексов соответствует 5 высказываний.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1) провитальная | - 1,10,19,28,37     |
| 2) религиозная  | - 2, 11, 20, 29, 38 |
| 3) этическая    | - 3,12,21,30,39     |

- 4) моральная - 4,13,22,31,40
- 5) эстетическая - 5, 14, 23, 32, 41
- 6) нарциссическая - 6,15,24,33,42
- 7) когнитивной надежды - 7,16,25,34,43
- 8) временной инфляции - 8,17,26,35,44
- 9) финальной неопределенности - 9,18,27,36,45

С целью исследования данных мотивационных комплексов подростку предлагается заполнить опросник или ответить на предложенные ниже высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

1) "да" - в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему.

2) "частично" - если высказывание не полностью соответствует переживаниям подростка.

3) "сомневаюсь" - если подросток не уверен, подходит ли ему высказывание или нет.

4) "нет" - в том случае, если подросток уверен, что данное высказывание не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов ответа оценивается по аналогии с исследованием профиля суицидальной мотивации.

Высказывания для исследования профиля противосуицидальной мотивации:

1. Сдерживает страх перед смертью
2. Я считаю, что самоубийство - это грех
3. Я не могу покончить с собой из-за своих близких
4. Я считаю, что самоубийство - это слабость и трусость
5. Мне неприятно представлять, свое тело после самоубийства
6. Мне еще столько нужно сделать в жизни
7. Я не думаю, что самоубийство - это единственный выход из ситуации
8. Я считаю, что время - самое лучшее лекарство от всех проблем

9. Я не знаю способа, чтобы наверняка уйти из жизни
10. Как только подумаю, что мне придется умереть, меня охватывает ужас
11. Меня сдерживают мои религиозные убеждения
12. Не хочу делать больно родным мне людям
13. Я считаю, что только безвольный человек, может покончить с собой
14. Те способы, которые я могу использовать для ухода из жизни так некрасивы
15. Если честно, то мне жалко убивать себя
16. Я надеюсь найти другое решение моих проблем
17. Я надеюсь, что со временем мне станет легче
18. Боюсь, что просто не смогу до конца убить себя
19. Смерть так страшна и ужасна
20. Жизнь дана мне Богом и я должен терпеть все страдания
21. Своим поступком я причиню страдания окружающим
22. Я думаю, что все окружающие осудили бы меня за такой поступок
23. Я бы не хотел, чтобы мое тело кто-либо видел после того, как я покончу с собой
24. Я считаю, что мне еще рано умирать
25. Не уверен, что все, что можно было попытаться сделать, я уже сделал.
26. Нельзя решаться сразу на такой шаг, нужно выждать хотя бы какое-то время
27. Может получиться так, что вместо того, чтобы умереть - на всю жизнь останешься инвалидом
28. При мысли о смерти у меня замирает все внутри
29. Если я совершу самоубийство, то погублю свою бессмертную душу
30. Я должен жить ради тех, кто рядом со мной
31. Я не хочу, чтобы после моей смерти обо мне плохо думали
32. Мне бы хотелось умереть легко и красиво, но я не знаю такого способа
33. Я думаю, что еще много мог бы пережить хорошего в своей жизни
34. Всегда можно найти выход из любой ситуации

35. На смену черной полосе всегда рано или поздно приходит белая
36. Не могу придумать надежного способа покончить с собой
37. Если честно признаться, то я доюсь смерти
38. Совершив самоубийство, я обреку себя на вечные мучения
39. Я не могу умереть добровольно, потому что есть люди которые зависят от меня
40. Я думаю, что покончить с собой - это просто позорное бегство
41. В самом самоубийстве есть что-то некрасивое
42. Обидно умирать, не закончив все дела.
43. Может быть я просто не знаю как решить ситуацию, но это знает кто-то другой.
44. Даже если проблему нельзя решить, ее можно пережить
45. Нет уверенности что удастся умереть

## **21. Тест склонности к суициду**

Форма «В» методики предназначена для тестируемых, возрастной категории до 18 лет:

**ПСН – «В»**

### **Раздел I.**

Заполните, пожалуйста, предлагаемый опросный лист. Просьба писать разборчиво.

1. Год рождения
2. Вы считаете свою семью:
  - 2.1 богатой
  - 2.2 среднего достатка
  - 2.3 бедной
2. Вы растете и воспитываетесь:
  - 3.1 с папой и мамой
  - 3.2 с мамой и отчимом
  - 3.3 с папой и мачехой
  - 3.4 только с папой
  - 3.5 только с мамой
  - 3.6 с родственниками
  - 3.7 в детском доме
4. Что Вам свойственно в большей степени?  
*(Можно отметить несколько позиций)*
  - 4.1 оптимизм.
  - 4.2 недоверчивость.
  - 4.3 пессимизм.
  - 4.4 мнительность.
  - 4.5 замкнутость.
  - 4.6 беспокойство.
  - 4.7 тревожность.

5. Для Вас учеба это:
  - 5.1 приятное время прохождение.
  - 5.2 серьезный труд.
  - 5.3 невыносимое испытание.
6. Как Вы считаете:
  - 6.1 употребление наркотиков и спиртного - вредно.
  - 6.2 употребление наркотиков вредно, а спиртного – допустимо.
  - 6.3 допустимо употребление и наркотиков и спиртного в небольших количествах.
7. Как часто Вы ощущаете себя счастливым?
  - 7.1 часто.
  - 7.2 редко.
  - 7.3 почти никогда.
8. Испытываете ли Вы чувство обиды, жалости к себе?
  - 8.1 Нет.
  - 8.2 Иногда.
  - 8.3 Да.
9. Если бы лучший друг (подруга) Вас предал (а):
  - 9.1 вы бы его (ее) простили.
  - 9.2 просто разорвали бы отношения.
  - 9.3 вы бы его (ее) избили.
10. Если бы Вы собрались с друзьями в поход, а родители Вас непустили, то Вы:
  - 10.1 смирились с мнением родителей.
  - 10.2 попытались бы их убедить, что они не правы.
  - 10.3 объявили бы им бойкот.
11. Если учитель (преподаватель) поставил Вам незаслуженную двойку, то Вы:
  - 11.1 промолчите.
  - 11.2 попытаетесь двойку исправить.
  - 11.3 вступите с ним в конфликт.
12. В автобусе Вы не уступили место старшим, и взрослые сделали замечание, при этом Вы:
  - 12.1 молча уступите место.
  - 12.2 сделаете вид, что не слышите.
  - 12.3 станете пререкаться.
13. Если на улице Вас оскорбили, то Вы:
  - 13.1 молча уйдете.
  - 13.2 потребуете извинений.
  - 13.3 оскорбите в ответ.
14. Занимались ли Вы ниже перечисленными видами спорта?
  - 14.1 Парашютным спортом.
  - 14.2 Боксом.
  - 14.3 Восточным единоборством
15. Если в подъезде Вы увидели брошенного или раненого щенка, то Вы:
  - 15.1 заберете его домой.
  - 15.2 пройдете мимо.
  - 15.3 выгоните щенка из подъезда.
16. Кончал ли жизнь самоубийством (пытался покончить) кто-нибудь из Ваших родственников?
  - 16.1 Нет.
  - 16.2 Да.
17. Переносили ли Вы перечисленные ниже заболевания (травмы)?
  - 17.1 инфекционные болезни в детстве.
  - 17.2 черепно-мозговые травмы.

- 17.3 психические заболевания.
18. Что Вы чувствуете по отношению к себе?
- 18.1 способность преодолеть любые трудности самостоятельно.
- 18.2 гордость за достигнутое.
- 18.3 уверенность в своей уникальности, исключительности.
19. Бывают ли у Вас конфликты с одноклассниками, друзьями?
- 19.1 никогда.
- 19.2 иногда.
- 19.3 часто.
20. Бывают ли у Вас конфликты с учителями (преподавателями)?
- 20.1 никогда.
- 20.2 иногда.
- 20.3 часто.
21. Бывают ли у Вас конфликты с родителями?
- 21.1 никогда.
- 21.2 иногда.
- 21.3 часто.
22. Как часто Вам делают комплименты о том, как Вы выглядите?
- 22.1 очень часто.
- 22.2 редко.
- 22.3 почти никогда.
23. Как часто Вас хвалят за хорошо выполненную работу?
- 23.1 очень часто.
- 23.2 редко.
- 23.3 почти никогда.
24. Часто ли у Вас меняется настроение?
- 24.1 в течение недели 2-3 раза.
- 24.2 в течение дня 2-3 раза.
- 24.3 в течение часа 2-3 раза.
25. Ощущаете ли Вы чувство вины за происходящее?
- 25.1 почти никогда.
- 25.2 иногда испытываю.
- 25.3 испытываю очень часто.
26. Вы оцениваете отношения в Вашей семье как:
- 26.1 хорошие.
- 26.2 удовлетворительные, но вызывающие тревогу.
- 26.3 критические.
27. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль:
- 27.1 нет, это абсолютно не так.
- 27.2 возможно это так.
- 27.3 да это так.
28. Я своей жизнью:
- 28.1 доволен на 100 %.
- 28.2 доволен на 50 %.
- 28.3 не доволен вообще.
29. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека:
- 29.1 нет, это абсолютно не так.
- 29.2 возможно это так.
- 29.3 да, это так.
30. Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают:

30.1 нет, это абсолютно не так.

30.2 возможно это так.

30.3 да, это так.

31. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадёжным:

31.1 нет, это абсолютно не так.

31.2 возможно это так.

31.3 да, это так.

**Каково Ваше мнение по поводу философских высказываний о смысле жизни и смерти?**

32. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть:

32.1 нет, это абсолютно не так.

32.2 возможно это так.

32.3 да, это так.

33. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять:

33.1 нет, это абсолютно не так.

33.2 возможно это так.

33.3 да, это так.

34. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни:

34.1 нет, это абсолютно не так.

34.2 возможно это так.

34.3 да, это так.

35. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан:

35.1 нет, это абсолютно не так.

35.2 возможно это так.

35.3 да, это так.

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

36.1 нет, это абсолютно не так.

36.2 возможно это так.

36.3 да, это так.

## Раздел II.

Вам предлагается тест на определение внутреннего смысла выражений.

Просим Вас, читая выражения, высказывания, в бланке для ответов записывать номер выражения в колонке, соответствующий тематической направленности его внутреннего смысла.

Если на Ваш взгляд предлагаемые темы не отражают содержания высказывания, запишите его номер в нижнюю часть бланка

Бланк для ответа.

Алкоголь, наркотики	Несчастная любовь	Противоправные действия	Деньги и проблемы с ними	Добровольный уход из жизни	Семейные неурядицы	Потеря смысла жизни	Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	Отношения с окружающими
Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания									

Для № высказываний с неопределенными темами									

**Список высказываний.**

1. Выкормил змейку, на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть - с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть!
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте да не в обиде.
22. Гора с горой не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить, что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родиться, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет, не живет, а проживать проживает.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки - и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек место.

36. Болезнь человека не красит.
37. Взлетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборе и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати!
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А на что нам черт, что батька.
52. Моя хата с краю, я ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты как шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и у козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редьки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч – тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. На птичьих правах высоко не взлетишь.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
85. Взялся за гуж, не говори что не дюж

### **Раздел III.**

Продолжи предложение:

1. Мысль, которая меня постоянно преследует, касается

2. Что я для себя решил окончательно, так это

3. Вокруг меня \_\_\_\_\_

4. В этой жизни \_\_\_\_\_

5. Жизнь - это \_\_\_\_\_

6. Я обязательно \_\_\_\_\_

7. Через некоторое время \_\_\_\_\_

8. Жизнь после смерти – это \_\_\_\_\_

9. Впереди меня ждет \_\_\_\_\_

10. Жалко только, что \_\_\_\_\_

### Ключи к тесту ПСН – «В»

Порядок обработки раздела №1

(оценка суицидального риска).

Начиная с вопроса № 2 складываются последние цифры выбора тестируемого, полученная сумма по таблице № 5 переводится в группу суицидального риска

Таблица №5.

Норма	Требуется особое внимание	В наличии суицидальный риск
менее 70	70-86	86 и более

\* Правая граница числового интервала дается исключительно.

Порядок обработки раздела №2

(оценка суицидальной мотивации).

Подсчитывается количество выборов на каждую тему, полученные суммы переводятся в группы выраженности суицидальной мотивации по следующим таблицам:

Таблица № 6. (мальчики 5-7 класс)

	Требуется особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

\* Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица № 7. (девочки 5-7 класс)

	Требуется особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, Ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблемы Выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	16-19	Более 19

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 8. (мальчики 8-9 класс)

	Требуется особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 9. (девочки 8-9 класс)

	Требуется Особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13

Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 10. (мальчики 10-11 класс)

	Требуется особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Таблица № 11. (девочки 10-11 класс)

	Требуется особое внимание	Суицидальная мотивация проявляется
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

### Раздел 3.

Является ориентировочно - подтверждающим основные выводы из разделов № 1 и 2 и при наличии в продолжение предложения мыслей о самоубийстве, интерпретируется как наличие суицидальных намерений.

Итоговое заключение психолог делает после беседы с тестируемым, в ходе которой выявляет наличие антисуицидальных факторов и определяет этап развития суицидальной динамики.

При этом учитываются ответы на вопросы с 1 по 11 первого раздела (анализируется социальный опыт и факты онтогенеза, способствующие развитию суицидальных намерений) и выясняется представленность антисуицидальных факторов личности.

### **Дополнительные возможности**

### **Методики психодиагностики суицидальных намерений**

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения не высок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта личности.

Таким образом, методика позволяет дополнительно:

- диагностировать наличие факторов снижающих стрессоустойчивость личности;
- вырабатывать стратегию психологической помощи при наличии суицидальных намерений;
- определять основное направление психокоррекции и социальной поддержки.

Диагностика факторов снижающих стрессоустойчивость.

При показателях темы: «Добровольный уход из жизни» до 11 сырых баллов, остальные факторы могут считаться стрессогенными для данной личности тестируемого при их балльной представленности, согласно таблицы:

Таблица № 13.

Алкоголь, наркотики	Несчастная любовь	Противоправные действия	Деньги и проблемы с ними	Добровольный уход из жизни	Семейные неурядицы	Потеря смысла жизни	Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	Отношения с окружающими
мальчики 5-7 класс									
Более 15	Более 12	Более 15	Более 17	Менее 10	Более 14	Более 13	Более 14	Более 13	Более 18
девочки 5-7 класс									
Более 11	Более 11	Более 14	Более 17	Менее 10	Более 14	Более 13	Более 14	Более 14	Более 19
мальчики 8-9 класс									
Более 12	Более 13	Более 15	Более 18	Менее 10	Более 13	Более 12	Более 13	Более 12	Более 16
девочки 8-9 класс									
Более 12	Более 12	Более 14	Более 17	Менее 9	Более 12	Более 13	Более 13	Более 12	Более 16
мальчики 10-11 класс									
Более 11	Более 10	Более 15	Более 20	Менее 7	Более 13	Более 12	Более 13	Более 12	Более 23
девочки 10-11 класс									
Более 9	Более 10	Более 15	Более 20	Менее 7	Более 13	Более 13	Более 13	Более 13	Более 25

Высокие показатели темы «Добровольный уход из жизни» (4-5 группы) интерпретируется как представленность суицидальной мотивации. Высокие показатели других тем указывают на выраженность конкретного фактора формирования суицидальных намерений.

Беседа с обследуемыми

Перечень признаков нервно-психической неустойчивости и условий, способствующих ее развитию.	№ по списку
---	-------------

№		1	2	3	4	5	6	7	8	9	-	т.д.
1	Воспитывался без родителей											
2	Умер один из родителей											
3	Родители в разводе											
4	Близкие родственники или родители страдают (страдали) психическими заболеваниями											
5	Родители или близкие родственники имели судимость											
6	Неприятное отношение к родителям											
7	Чрезмерно строгое воспитание											
8	Чересчур мягкое («тепличное») воспитание											
9	Безнадзорность											
10	Побеги из дома											
11	Отец (мать) злоупотреблял(а) спиртными напитками											
12	Отец (мать) лечился(ась) от алкоголизма											
13	Тяжелые жилищно-бытовые условия											
14	Очень низкая успеваемость в школе											
15	Значительные нарушения дисциплины в школе											
16	Замкнутость, боязнь выступлений перед аудиторией											
17	Значительные и частые конфликты с товарищами											
18	Нарушения производственной дисциплины (опоздания, прогулы ...)											
19	Значительные и частые конфликты с товарищами по работе											
20	Низкая работоспособность, быстрое наступление усталости											
21	Систематическое употребление алкоголя											
22	Признаки алкоголизма											
23	Раннее начало употребления алкоголя ( в 13 - 15 лет)											
24	Раннее начало курения ( в 13 - 15 лет)											



55	Судорожные припадки																			
56	Перенесенные инфекции нервной системы																			
57	Преобладание беспричинно плохого настроения																			
58	Преобладание беспричинно приподнятого настроения																			
59	Беспричинные периодические перемены настроения																			
60	Плаксивость																			
62	Частые ощущения «комка» в горле																			
62	Трудности сосредоточения внимания																			
63	Плохая память																			
64	Навязчивости																			
65	Страхи																			
66	Частые сомнения в правильности выполненных действий (закрыл ли дверь, выключил ли свет ...)																			
67	Снохождение																			
68	Энурез (ночное недержание мочи)																			
69	Раннее начало половой жизни																			
70	Беспорядочные и многочисленные половые связи																			
71	Повышенный интерес к сексуальным вопросам																			
72	Чрезмерная фиксация внимания на вопросе о верности подруги																			
73	Сведения о половых извращениях																			
74	Отсутствие элементарных знаний																			
75	Непонимание сущности явлений																			
76	Малый запас слов																			
77	Примитивность суждений																			
78	Очень низкая успеваемость в школе																			
79	Развязанное поведение																			
80	Враждебное отношение к проводящему беседу																			
81	Замкнутость																			
82	Нерешительность, робость																			
83	Усталый, угнетенный вид у испытуемого																			
84	Нетерпеливость, суетливость																			
85	Заикание																			
86	Тик, дрожание, судорожное подергивание мышц																			
87	Недостатки артикуляции (косноязычие, шепелявость)																			
88	Неловкость, угловатость движений																			
Общее количество фактов фиксации («+»)																				

В ходе анализа собираются сведения по результатам беседы с обследуемым, при этом наличие признака отмечается в соответствующей графе знаком «+».

При обработке результатов подсчитывается общее количество «+» в графе номера соответствующего конкретному человеку.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») превышает 45 ед. - данный человек требует особого контроля и внимания в ходе последующего наблюдения и изучения документов с целью выявления у него признаков нервно-психической неустойчивости.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») более 60 ед., данный человек явно имеет признаки нервно-психической неустойчивости и заносится в списки для последующего углубленного обследования психологом.

Если общая сумма фактов фиксации признаков нервно-психической неустойчивости (знаков «+») превышает 75 ед., данного человека требуется немедленного представить на обследование к невропатологу (психиатру).

Примечание: Если у собеседника в последние 2-3 года были черепно-мозговые травмы с потерей сознания, то он сразу относится к категории лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, при этом беседа продолжается для выявления дополнительных признаков, влияющих на особенности проявления НПН у данного человека.

## 22.Тест М. Люшера

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом от него (негативной оценкой), то оно учитывается и в психодиагностике.

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

### Тест М. Люшера (сочетание цветов)

Сочетание 1,2,3,4 с 7,0	Паотхарактерологическое развитие личности, психопатические черты, ведущие к социальной дезадаптации
5-й цвет на 1-м месте Сочетания 5,2 и 2,5	Дезадаптивное, аффективное поведение
Сочетание 5,2 и 2,5	Черты паранойяльного стиля переживаний, поведения, крайнее упрямство
Сочетание 1,7	Агрессивное поведение, протестные реакции
Сочетание 2,6 и 6,2	Аффективное, взрывчатое поведение
Сочетание 7,4	Экстремальное поведение, дезадаптация, склонность к суицидальному риску
Сочетание 2,7 и 7,2	Негативизм, недоверие
Сочетание 4,3,2; 4,3,7 или 4,3,0	Вспышки поведенческих реакций в стрессовых ситуациях

Сочетание 2,0 и 0,2	конфликтность
Сочетание 5,4	Демонстративное, истероидное поведение
Сочетание 3,5,7; 3,7,5 и 7,5,3	Антисоциальные тенденции поведения

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком.

### 23. Тест школьной тревожности Филлипса

Цель исследования - изучение уровня и характера тревожности, связанного со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

*Обработка и интерпретация результатов:*

При обработке результатов выделяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть, ответ «Нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявление тревожности. При обработке подсчитываете:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

б) число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12,16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. $E = 22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. $E = 11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38,41, 43. $E = 13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45. $E = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний.	2, 7, 12, 16, 21, 26. $E = 6$
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22. $E = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28. $E = 5$

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. E = 8
---	------------------------------------

Ключ к вопросам:

«+»- Да, «—»- Нет

«-»:

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,19,21,23,26,27,28,29,31,32,33,34,37,40,42,45,46,47, 48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58.

«+»:

11,20,22,24,25,30,35,36,38,39,41,43,44.

Результаты:

1) Число несовпадений знаков («+» - Да, «-» - Нет) по каждому фактору ( - абсолютное число несовпадений в процентах <50%; > 50%; >75%).

2) Предоставление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому фактору для всего класса: абсолютное значение - <50%; > 50%; >75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору >50% и 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка [4].

Инструкция: *Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из 58 вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На бланке для ответов сверху запишите свое имя, фамилию, возраст и дату заполнения.*

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом

Бланк ответов к тесту 2.3.

ФИО		
Возраст	Дата	
№	Варианты ответов	
	Да	Нет
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		



## 24. Шкала безнадежности Бека

(Hopelessness Scale, Beck et al.) предназначена для предсказания возможности самоубийства на основе мыслей о будущем и возлагаемых на него надежд и представляет собой 20 утверждений, которые отражают чувства, состояния, отношение к будущему и прошлому (Приложение 2). Испытуемым необходимо отметить ВЕРНО или НЕВЕРНО каждое утверждение по отношению к нему. Методика предъявляется в групповом режиме.

С точки зрения авторов методики безнадежность – это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств.

При разработке шкалы авторы следовали концепции, в рамках которой безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует негативному образ себя, негативному образу своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

Таким образом, Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве *косвенного индикатора суицидального риска у лиц*, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства (Beck, 1991).

Ключ

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
02	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
03	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
04	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
05	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
06	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
07	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
08	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
09	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

Интерпретация:

- 0-3 балла – безнадежность не выявлена;
- 4-8 баллов – безнадежность лёгкая;
- 9-14 баллов – безнадежность умеренная;
- 15-20 баллов – безнадежность тяжёлая.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание на учащихся, показавших умеренную и тяжелую безнадежность.

### АНКЕТА

(шкала безнадежности Бека)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы

согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
03	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
08	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Всё, что я вижу впереди - скорее, неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в своё будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

## 25.«Шкала суицидальной интенции».

Бэк (Beck A.T.) является одним из самых известных и признанных авторитетов в области суицидологии в мире. Составленный им тест позволяет в баллах оценить степень суицидальной интенции, то есть, выраженность, напряженность, и в определенном смысле истинность суицидальных тенденций у лиц, совершивших суицидальную попытку. Чем выше общий балл суицидальной интенции при суммации по всем 15 параметрам, учитываемым в тесте Бэка, тем более достоверна реальность намерений человека покончить жизнь самоубийством.

Подростки, совершившие суицидальную попытку, и имеющие высокий индекс суицидальной интенции по шкале Бэка, в первую очередь должны попадать в поле зрения психолога, психотерапевта или психиатра.

Важно помнить, что при высоком индексе суицидальной интенции существенно повышается риск повторной суицидальной попытки.

Тест состоит из двух разделов:

В первом разделе учитываются объективные обстоятельства, имеющие отношение к суицидальной попытке:

1) Изоляция

0 - кто-то присутствует рядом

1 - кто-то поблизости или в пределах визуального или вокального контакта

2 - никого нет поблизости или в пределах визуального или вокального контакта

2) Выбор времени

0 - вмешательство возможно

1 - вмешательство маловероятно

2 - вмешательство очень маловероятно

3) Предосторожности против раскрытия/вмешательства

0 - нет

1 - пассивные предосторожности, например избегание посторонних, но отсутствие предосторожностей против их вмешательства

2 - активные предосторожности, например закрытая дверь

4) Действия, ориентированные на получение помощи во время/после попытки

0 - извещение потенциального помощника о попытке

1 - контакт без специального извещения потенциального помощника о попытке

2 - контакт или извещение потенциального помощника отсутствует

5) Финальные действия в ожидании смерти (например, завешание, подарки, страховка)

0 - нет

1 - мысли об этом или какие-то приготовления

2 - делал определенные планы или законченные приготовления

6) Активные приготовления к попытке

0 - нет

1 - минимальные или умеренные

2 - развернутые

7) Предсмертные записки

0 - нет

1 - записка написана, но изорвана, или мысли об этом

2 - наличие записки

8) Открытое извещение о намерении перед попыткой

0 - нет

1 - двусмысленные извещения

2 - недвусмысленные извещения

Второй раздел включает в себя данные, полученные при самоотчете исследуемого:

9) Приписываемая цель попытки

0 - манипуляция окружением, привлечение внимания, месть

1 - компоненты "0" и "2"

2 - бегство, решение проблем

10) Ожидаемая фатальность

0 - мысли о нежелательности смерти

1 - мысли, что смерть возможна, но не обязательна

2 - мысли, что смерть возможна и обязательна

11) Понимание летальности метода

0 - сделал меньше, чем предполагал будет летальным

1 - был неуверен, что действия будут летальными

2 - выполнил или превысил то, что ожидал будет летальным

12) Серьезность попытки:

0 - не делал серьезной попытки покончить с жизнью

1 - неопределенность о серьезности окончить жизнь

2 - серьезно пытался покончить с жизнью

13) Отношение к жизни/смерти

0 - не хотел умирать

1 - компоненты "0" и "2"

2 - хотел умереть

14) Представления о возможностях медицинской помощи

0 - мысли, что смерть будет маловероятной при медицинском вмешательстве

1 - был неуверен, может ли смерть быть предупреждена при медицинском вмешательстве

2 - был уверен в смерти даже при медицинском вмешательстве

15) Степень преднамеренности

0 - нет, импульсивное

1 - обдумывание менее 3 часов перед попыткой

2 - обдумывание более 3 часов перед попыткой

## **26.Генограмма (В. Франкл)**

Подростку предлагается нарисовать генограмму – линию, символизирующую его жизнь, и отметить на ней все значимые для него события жизни в прошлом, настоящем и будущем.

Интерпретация. Существует суицидальный риск, если:

- События в прошлом больше, чем в настоящем и будущем;
- В прошлом много психотравм;
- События даны с негативной окраской и травматический опыт прошлого в полной мере не пережит;
- Настоящее ближе к концу линии;
- Пессимистическое восприятие настоящего, негативная его оценка;
- Стремление порвать с настоящим;
- В настоящем отмечено мало событий;

- Мрачная эмоциональная окраска будущего;
- Будущее отвергает настоящее, не является его логическим продолжением;
- Будущее нереалистично, фантастично;
- Будущее формально;
- В событиях будущего нет конструктивности, конкретности.

Отказ отменить события будущего – самый тревожный симптом.

## **27.Методика «Неоконченные предложения» (М.В. Хайкина)**

**Инструкция.** Продолжи предложения:

1. Завтра я...
2. Когда я закончу школу...
3. Наступит день когда...
4. Я хочу жить, потому что...

**Интерпретация.** 1-3-е предложения выясняют особенности планирования собственной жизни; 1-4-е – выясняют наличие у них осознанного стремления УК жизни. При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего, на наличие или отсутствие осознанного стремления жизни.

### **Диагностика «форпост-признаков» («ключей») готовящегося самоубийства**

В процессе общения с ребенком, в беседах с педагогами и родителями психолог может отметить специфические феномены в поведении или жизни ребенка, которые можно расценивать как знаки опасности в плане возможного суицида. Особенно опасно сочетание нескольких знаков, которые носят название «форпост-признаки» или «ключи» готовящегося самоубийства. Они делятся на три группы:

**Вербальные ключи**

1. Разговоры об отсутствии ценности жизни и ее смысла.
2. Частые разговоры о загробной жизни, о смерти, интерес к темам смерти в музыке и литературе, интерес к способам умирания, к телу после смерти, посещения кладбищ и красочные о них рассказы, интерес к похоронам, разговоры о суициде как о легкой смерти.
3. Непосредственные заявления: «было бы лучше умереть», «я не хочу больше жить».
4. Косвенные заявления: «вам не придется больше обо мне беспокоиться», мне все надоело», «чем так жить», лучше сдохнуть», «это не жизнь, а каторга», «ничего, скоро вы отдохнете от меня», он пожалеет об этом».
5. Намеки, шутки по поводу своей смерти.
6. Многозначительное странное прощальное поведение.
7. Сообщения о конкретном плане суицида.
8. Уверения в беспомощности и зависимости от других: «я ничего сам не могу», «у меня этого никогда не получится».
9. Двойственная оценка значимых событий.
10. Медленная маловыразительная речь.

**Поведенческие ключи**

1. Нарушения сна, сны с сюжетами катастроф, монстрами, своей гибелью, гибелью других людей.
2. Апатия.

3. Плач, отчаяние.
  4. Склонность к уединению.
  5. Резкие изменения во внешности, несоблюдение правил гигиены.
  6. Любые резкие изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких.
  7. Поведение нетипичное для подростка.
  8. Побег из дома.
  9. Алкоголь, наркотики.
  10. Возбужденное, агрессивное состояние или ненависть к себе.
  11. Угрызения совести.
  12. Чувство безнадежности, тревоги, депрессии, отчаяния, плач без причины.
  13. Раздача личных вещей, в том числе дорогих, денег.
  14. Неспособность долго осваиваться внимательным, концентрироваться и принимать решение.
  15. Потеря интереса к любимым занятиям.
  16. Неожиданное ухудшение успеваемости, посещаемость школы.
  17. Членство в группировке или секте.
  18. Эйфория после депрессии (ажитированность, суетливость).
  19. Ежедневные колебания настроения между возбуждением и упадком.
  20. Агрессивность как способ вызова отрицательного внимания, ведущая к отчуждению.
  21. Психологическая травма.
  22. Угрозы.
  23. Фантазии на тему своей смерти.
  24. Интерес прямой или косвенный к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия).
  25. Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
  26. Рисунки с крестами, гробами, паутиной, рисунки в черном цвете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя.
  27. Недостаток жизненной активности.
  28. Отсутствие социальной активности.
  29. Приведение в порядок своих дел
  30. Стремление к рискованным действиям (гонки на авто, мотоцикле).
  31. Суицидальные попытки в прошлом.
  32. Чувство вины, низкая самооценка.
  33. Скучные планы на будущее.
  34. Стремление к тому, чтобы оставили в покое.
  35. Признаки классической и маскированной депрессии.
  36. Внезапное завершение долгосрочных дел.
  37. Несвойственная молчаливость, высказывания со скрытым вторым смыслом
  38. Посещение врача без очевидной необходимости.
  39. Туннельное сознание.
  40. Рассеянность, растерянность.
  41. Чрезмерные страхи и опасения.
  42. Амбивалентность.
- Ситуационные ключи (факторы).
1. Любое заметное изменение жизни в любую сторону.
  2. Смерть, развод родителей.
  3. Семейные конфликты – 1-е место.
  4. Проблемы с законом.
  5. Проблемы в школе.
  6. Проблемы с референтной группой сверстников.

7. Перенесенные в детском возрасте тяжелые соматические заболевания.
8. Умственная отсталость.
9. Подростковый возраст – сензитивность к девиациям.
10. Хроническая прогрессирующая болезнь.
11. Переживания, связанные с внешним уродством.
12. Несчастливая любовь.
13. Социальная изоляция от семьи и друзей.
14. Одиночество.
15. Беременность.
16. Психическое заболевание.
17. Психическая травма.
18. Боязнь позора.
19. Переживание неудачи как краха надежд.
20. Значительные материальные и бытовые трудности.
21. Смерть в близком окружении, тяжелая утрата (психалгия).
22. Суицид близких или членов семьи.
23. Конституционные особенности личности (акцентуации, психопатии).
24. Примитивность мышления (ребенок не знает, как отреагировать на сложную ситуацию).
25. Алкоголь, наркотики, которые снимают барьеры здравого смысла. Особенно опасны сочетания нескольких факторов.

## **28.Методика «Неоконченные предложения» Е. Даниловой**

Расширенный вариант методики «Неоконченные предложения» Е. Даниловой дает полную информацию об эмоциональном состоянии подростка, его семье, стрессогенных факторах. Этот вариант методики желательно использовать для детей, уже совершивших суицидальные попытки. Методика выясняет отношение подростка к совершенной суицидальной попытке, позволяет прогнозировать его поведение и сделать вывод о том, преодолел ли подросток суицидальные тенденции в своем поведении (с этой целью исследование проводить необходимо не ранее, через 2-3 месяца после совершения суицидальной попытки).

Методика «Неоконченные предложения» (автор Е. Данилова)

Инструкция. Продолжи предложения:

1. Я думаю, что мой отец редко...
2. Если все против меня, то...
3. Я всегда хотел...
4. Будущее кажется мне...
5. Знаю, что глупо, но боюсь...
6. Думаю, что настоящий друг...
7. Когда я был ребенком...
8. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
9. По сравнению с большинством других моя семья...
10. Моя мать и я...
11. Сделал бы все, чтобы забыть...
12. Если бы мой отец только захотел...
13. Думаю, что я достаточно способен, чтобы...
14. Я мог быть очень счастливым, если бы...
15. Надеюсь на...

16. В школе мои учителя...
17. Большинство моих товарищей знают что я боюсь...
18. Не люблю людей, которые...
19. Когда-то я...
20. Считаю, что большинство девушек (юношей)...
21. Моя семья обращается со мной как с...
22. Моя мать...
23. Моей самой большой ошибкой было...
24. Я хотел бы, чтобы мой отец...
25. Моя наибольшая слабость заключается в том...
26. Моим скрытым желанием в жизни является...
27. Насупит день, когда...
28. Хотелось бы мне перестать бояться...
29. Больше всех люблю тех людей, которые...
30. Большинство известных мне семей...
31. Считаю, что большинство матерей...
32. Думаю, что мой отец...
33. Когда мне начнет все везти, я...
34. Больше всего я хотел бы в жизни...
35. Когда буду старым...
36. Мои опасения не раз заставляли меня...
37. Когда меня нет, мои друзья...
38. Моим самым живым воспоминанием детства является...
39. Когда я был ребенком, моя семья...
40. Я люблю свою мать, но...
41. Самое худшее, что мне случилось совершить, это...

Интерпретация. Анализ предложений позволяет выяснить:

1,8,9,10,12,21,22,24,31,32,40 – является ли семья для подростка стрессогенным фактором;

7,19,38,39, - отношение к прошлому;

3,4,27,34,35 – антиципация будущего, умение строить планы, восприятие будущего;

2,5,13,14,15,25,26,28,33,36 – эмоциональный фон;

6,17,37 – являются ли отношения со сверстниками стрессогенными факторами;

16,18,20,29,30 – наличие стрессогенных факторов в микросоциуме (школа, педагоги, окружающие люди);

11,23,41 – отношение к суицидальной попытке, изжиты ли подростковым суицидальные тенденции.

## **29.Опросник «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк, адаптирован к подростковому возрасту М.В. Хайкиной)**

Испытуемому предлагается анкета из 40 предложений.

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.

8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен.
13. Я легко впадаю в отчаяние.
14. Несчастья и неудачи меня ничему не учат.
15. Мне часто приходится делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

#### Ключ

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

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

Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

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

При обработке результатов подсчитывается количество ответов 1 и 2 совпадающих с ключом. За каждый, совпадающий с ключом ответ 2 начисляется 2 балла, за ответ 1 – 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по шкале 10. Превышение его говорит о преобладании данного качества в структуре личности. Информативные для включения подростков в группу суицидального риска – высокие показатели по шкалам тревожности и фрустрации.

### 30. Опросник CDI (М.Ковач, адаптирован А.Подольским, П.Хейманс).

Опросник CDI рассчитан на самостоятельное заполнение его детьми в возрасте 7-17 лет. Этот метод сегодня наиболее широко применяется на Западе в практических (прежде всего скрининговых) целях.

Инструкция. В каждом пункте есть три квадратика – это три варианта ответа. Отметьте квадратик («галочкой или крестиком»), в котором описано состояние, которое вы чаще всего испытываете.

Интерпретация. По каждому пункту в зависимости от выбора ребенка выставляем 0 баллов за первый, 1 балл за второй выбор и 3 балла за третий выбор. Соответственно максимальным показателем будет 54. Критическое число – 20, оно рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения личности ребенка или подростка. Дети с показателями выше 20 могут рассматриваться как «патологически депрессивные», и им необходима организация срочной помощи.

1	У меня редко бывает хорошее настроение У меня часто бывает грустное настроение У меня все время грустное настроение
2	У меня никогда ничего не получается Я не уверен, что у меня все получится У меня все получится
3	В основном я все делаю правильно Я много делаю не так Я все делаю не правильно
4	Многое для меня является забавным Некоторые вещи меня забавляют Ничто меня не забавляет
5	Я все время себя плохо себя чувствую Я часто себя плохо чувствую Я редко себя плохо чувствую
6	Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от времени Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности Я уверен, что со мной случится что-то ужасное
7	Я себя ненавижу Я себе не нравлюсь Я доволен собой
8	Все плохое происходит по моей вине Многие плохие вещи происходят из-за меня Во всем плохом, что происходит по моей вине
9	Я не думаю о самоубийстве Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу Я хочу покончить с собой
1	Желание заплакать я испытываю каждый день Желание заплакать появляется у меня довольно часто Желание заплакать
1	Меня что то беспокоит я испытываю каждый день Желание плакать появляется у меня довольно часто Желание заплакать я испытываю редко
1	Меня все время что-то беспокоит Меня часто что-то часто беспокоит Меня редко что-то беспокоит

	<p>Я не могу изменить свое мнение о чем-либо  Мне сложно изменить свое мнение о чем-либо  Я легко изменяю свое мнение</p>
	<p>Я выгляжу хорошо  В моей внешности есть недостатки  Я выгляжу безобразно</p>
	<p>Я должен каждый раз заставлять себя делать домашнее задание  Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание  У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания</p>
	<p>Я плохо сплю каждую ночь  Я часто плохо сплю  У меня нормальный сон</p>
	<p>Я редко чувствую себя усталым  Я часто чувствую себя усталым  Я все время чувствую себя усталым</p>
	<p>У меня часто нет аппетита  Иногда у меня нет аппетита  Я всегда ем с удовольствием</p>
	<p>Меня не беспокоят не боль, ни недомогание  Меня часто беспокоят боль или недомогание  Я все время испытываю боль или недомогание</p>
	<p>Я не чувствую себя одиноким  Я часто чувствую себя одиноким  Я все время чувствую себя одиноким</p>
	<p>В школе ничто не доставляет мне радости  В школе мне бывает приятно только время от времени  Мне часто радостно в школе</p>
	<p>У меня много друзей  У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше  У меня совсем нет друзей</p>
	<p>С учебой у меня все хорошо  Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлой  Я плохо успеваю по предметам, которые мне давались хорошо</p>
	<p>Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие  Я могу стать таким же благополучным, как другие, если захочу  Я такой же благополучный, как и остальные люди</p>
	<p>Меня никто не любит  Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит  Я не уверен, что меня никто не любит</p>
	<p>Я часто делаю то, что мне говорят  В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят</p>
	<p>Я хорошо лажу с людьми  Я часто ссорюсь  Я постоянно ввязываюсь в ссоры</p>

### **31. Таблица внешних психотравмирующих обстоятельств в жизни подростков**

Исследователями детского и подросткового суицида (Е.М. Вроно, А.Г. Амбрумова, Жезлова и др.) убедительно доказано, что суицидальный акт всегда является результатом

двух слагаемых: психотравмирующих обстоятельств (дезадаптированного конфликта) и способов поведения личности в этих обстоятельствах (конфликте). Поэтому кроме диагностирования параметров включения подростка в группу суицидального риска (уровня депрессивности, наличия осознанного стремления к жизни, высокой тревожности, самооценки), необходимо выяснить наличие внешних, травмирующих обстоятельств в его жизни. Данные о внешних слагаемых суицидального риска собираются в результате психолого-педагогического наблюдения за подростком в учебной и неурочной деятельности; бесед с родителями, родственниками, соседями, друзьями; посещения подростка по месту жительства.

В качестве примера приводится таблица внешних психотравмирующих обстоятельств в жизни подростков, которые были выделены в группу суицидального риска (по ранее обозначенным критериям) во время проведения экспериментальной работы по профилактике суицидального поведения учащихся в школе №45

1. Виталий З.	Деструктивная семья – «формальная». Родители на грани развода, но внешние приличия
2. Алексей К.	В семье материнская депривация, отсутствие теплых эмоциональных контактов матери и сына. Воспитанием сына занимается отец.
3. Антон Р.	Семья полная, стиль жизни маргинальный – наблюдается частая смена места жительства, работы, школ, что при психоастеническом типе акцентуации вызывает у подростка эмоциональную напряженность. В связи с частой сменой школ – проблемы в знаниях.
4. Антон Щ.	Низкий социальный статус в классе из-за вспыльчивости, отсутствие эмпатии, неумения налаживать и поддерживать дружеские отношения – крайне низкая коммуникативная культура
5. Мария М.	Мама на пенсии, в семье молодой отчим, с которым девочка конфликтовала. Отчим ушел из семьи, мать обвиняет в этом дочь. Мать на учете у психиатра. Старший сын повесился на фоне жесткого обращения с ним матери. Сейчас мать также жестко относится к дочери. Была попытка суицида, девочка пыталась вскрыть вены
6. Саша Л.	Семья обеспеченная, благополучная, родители часто бывали в школе, детально занимались воспитанием сына, уделяли ему много времени. Но с рождением второго ребенка ситуация изменилась, подростку в семье не хватает внимания, он тяготится самостоятельностью и ответственностью. В классе примкнул к агрессивной форме к агрессивной группе с целью защиты, очень неустойчив, конформен, конфликты с одноклассниками
7. Ира Р.	Очень низкий статус в классе, мама – авторитарный учитель в этой же школе, дети отвергают девочку. Отсутствуют навыки общения, замкнутость, одиночество

8. Аня В.	В семье недавно произошел развод, отец основной женой уехал в Москву. Сейчас семья годиться к отъезду на материк, это очень тревожит девочку.
9. Яна Х.	Отец пропал без вести, когда девочка училась в 3-м классе. Мать живет с сожителем, который ушел из семьи, составив двух детей. В семье сожителя недавно трагически погибла дочь 17 лет. Мать погружена в личную жизнь, воспитание дочери не занимается, школу не посещает. У девочки слабое здоровье, быстрая истощаемость.
10. Катя Д.	Ранее училась в классе компенсации, затем девочку перевели в сильный класс. Прилагает большие усилия, чтобы соответствовать требованиям.
11. Вика М.	Мать воспитывает дочь одна, в семье много проблем, которые мать перекладывает на дочь. Проекция на девочку неудавшейся личной жизни.
12. Майя С.	Развод родителей. Мать после пережитой травмы лечилась у психиатра, склонна к употреблению спиртного. Эмоциональный контакт отсутствует, авторитета нет, хотя мать пытается активно помогать школе.
13. Саша Л.	Мать одна воспитывает сына, очень тревожная, неуравновешенная, стиль воспитания – непоследовательный. В семье меняются сожители мамы. Все проблемы сына она перекладывает на школу, эмоционального контакта нет, мать отвергает сына. Саша внешне тревожный, неуверенный, нервный. Рассеянное внимание, поэтому при нормальном интеллекте испытывает трудности в учебе
14. Саша М.	Родители серьезно занимаются воспитанием, но у мальчика слабость познавательных процессов, ранее обучался в классе ККО. После расформирования класса попал в сильный коллектив, где он чувствует себя изгоем. Ситуацию усугубляют гиперсоциализированные требования в семье (мать и бабушка – педагог, папа, в школу уходит еженедельно).

Как видно из таблицы, психотравмирующие обстоятельства в представлены двумя блоками, связанными между собой: семейная психотравма и школьная дезадаптация, причем семейная детерминация более значительна.

### **32. Методика «Смысл жизни»**

Рекомендуется для подростков, совершивших суицидальную попытку. Основана на идеях В. Франкла о том, что человеку скрыть свое принципиальное отрицание жизни вообще и собственной жизни в частности, если у него есть мысли о самоубийстве; человек не может найти аргументов в пользу своего фальшивого утверждения жизни, а истинные

доводы в пользу жизни всегда наготове.

1-ая часть – опросник

1. Думаете ли вы о своем поступке?

(Вопрос не информативен. Подросток, вынашивающий мысль о самоубийстве, будет всегда ее отрицать. Чем сильнее он хочет скрыть суицидальные мысли, тем больше и упорнее их отрицает.)

2. Считаете ли вы его ошибкой?

(Вопрос не информативен, ответ всегда положительный.)

Почему вы больше не думаете о самоубийстве?

(Вопрос информативен. Если подросток действительно оставил мысли о повторной попытке, он ответит без колебаний, что он думает о родителях, мечте, учебе, и пр. Он уверенно и без промедления назовет аргументы в пользу жизни. Если подросток демонстрирует растерянность, смущение, пытается сменить тему, уходит от нее в ответах, ответ надуман, не связан напрямую с вопросом, то мы можем диагностировать у него сохранение суицидальных тенденций).

#### Литература:

1. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2001.- №3.- с. 32-39.
2. Диагностика суицидального поведения детей и подростков// Социальная педагогика. – 2012. - №6. – С.48-70.
3. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика деликвентного поведения у трудных подростков. – СПб.: ЗАО «Пони», 2010г. 316с.
4. Жуковский И. «Тест «Несуществующее животное: Психолог на пороге» // Школьный психолог. – 2000. - №5.
5. Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д. Подростки группы риска. – СПб.:Питер, 2005. – 336с.
6. Шнейдер Л. Кризисное состояние у детей и подростков: направления работы школьного психолога //Школьный психолог. – 2009 - №22.

#### Интернет-ресурсы:

1. [psy.1september.ru](http://psy.1september.ru)