

Д.В. Солдатов, С.В. Солдатова

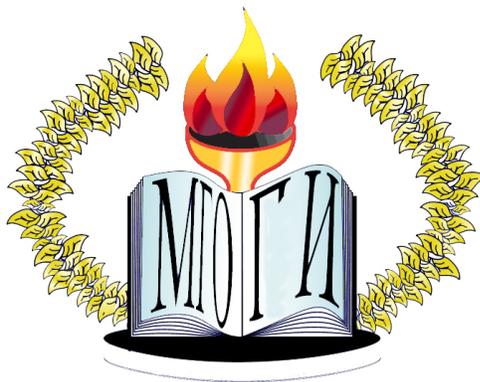
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Издательский центр МГОГИ - 2010

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Московский государственный областной гуманитарный институт**



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Издательский центр МГОГИ
2010**

УДК
ББК
С

Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Московского государственного областного гуманитарного института

Рецензенты:

Карташов Н.В., доктор педагогических наук,
профессор, зав. кафедрой социальной педагогики МГОГИ

Казеичева И.Н., педагог-психолог высшей квалификационной категории
МОУ СОШ №18 с углубленным изучением отдельных предметов,
главный специалист Управления образования администрации г.о. Орехово-Зуево

Издание осуществлено при финансовой поддержке
ГОУ ВПО Московский государственный областной гуманитарный институт
В рамках внутривузовского научно-методического проекта
«Совершенствование системы повышения квалификации работников образования
в условиях реализации национальной образовательной инициативы
"Наша новая школа"»

Авторы-составители: Солдатов Д.В., Солдатова С.В.

Методическое обеспечение профилактики суицидального поведения детей и подростков в образовательных учреждениях: Методическое пособие. – МГОГИ, 2010. – 128 с.

В методическом пособии рассматриваются основные понятия, классификация, причины, возрастные особенности, симптоматика суицидального поведения, методы диагностики, проблемы профилактики и коррекции суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.

Пособие предназначено для педагогов-психологов, социальных педагогов, руководителей воспитательной работы, классных руководителей и родителей.

УДК
ББК

© Солдатов Д.В., Солдатова С.В.
© Московский государственный
областной гуманитарный
институт, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Психологическая характеристика суицидального поведения	
1.1. Определение понятий.....	8
1.2. Типология суицидального поведения.....	8
1.3. Основные концепции суицидального поведения.....	9
1.4. Причины и мотивы суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.....	10
1.5. Динамика развития суицидального поведения.....	12
1.6. Подростки, относящиеся к «группе риска» возникновения суицидального поведения.....	14
1.7. Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицидального поведения.....	14
1.8. Признаки готовящегося самоубийства.....	16
1.9. Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.....	16
Глава 2. Психодиагностика суицидального поведения	
2.1. Методики изучения психических состояний в диагностике суицидального поведения	
2.1.1. Методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова	19
2.1.2. Опросник «Актуальное состояние»	27
2.1.3. Шкала школьной тревожности А. Кондаша	34
2.1.4. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса - А. Дарки).....	38
2.1.5. Методика «Прогноз» для оценки нервно-психической неустойчивости	43
2.2. Методики изучения субъективной картины будущего в оценке риска суицидального поведения	
2.2.1. Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо.....	48
2.2.2. Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale).....	55
2.2.3. Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos.....	57
2.2.4. Методика «Линия жизни».....	58
2.3. Методики исследования склонности к суицидальному поведению	
2.3.1. Выявление склонности к суицидальным реакциям. Тест «СР-45».....	60
2.3.2. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений.....	62
2.4. Диагностика черт характера в оценке риска суицидального поведения	

2.4.1. Тест «Чертова дюжина».....	65
2.5. Социально-психологические методики оценки риска суицидального поведения	
2.5.1. Оценка отношений подростка с классом.....	70
2.5.2. Методика «Детско-родительские отношения в подростковом возрасте» - родитель глазами подростка (ДРОП)	74
2.6. Метод программированного наблюдения в оценке риска суицидального поведения	
2.6.1. Карта наблюдений Д. Стотта.....	81

Глава 3. Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков

3.1. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков «группы риска» возникновения суицидального поведения.....	93
3.2. Рекомендации педагогам по организации деятельности и оптимизации общения с детьми и подростками склонными к суицидальному поведению.....	102
3.3. Психолого-педагогические рекомендации родителям по профилактике и коррекции суицидального поведения детей и подростков.....	109

Литература.....	111
------------------------	------------

Приложения

Приложение 1. «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» Письмо Минобразования России от 26.01.2000 №22-06-86.....	113
Приложение 2. «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» (Приказ №798 16.12.2003г.).....	116
Приложение 3. Коррекционно-обучающий тренинг С.В. Духновского «Переживание подростками критических ситуаций».....	117

ВВЕДЕНИЕ

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400-500 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток - в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств.

Уровень самоубийств, по мнению большинства авторов, является относительно устойчивым национальным показателем. Высокий уровень самоубийств сохраняется в ряде современных государств - Венгрии, ФРГ, Австрии, Дании, Швейцарии. Низкий уровень самоубийств - в Испании, Италии, Израиле, в странах латинской Америки. Например, в Никарагуа приходится 3,2 случая на 100 тыс. жителей. В России в конце 1980-х гг. отмечалось 23 случая (на 100 тыс. чел.), что примерно соответствовало уровню ФРГ - 21 или Франции - 22. С 1994 г. первые места в мире заняли: Литва - 45,8; Россия - 41,8; Эстония - 40,9; Латвия - 40,0; Венгрия - 35,3.

Наиболее высок уровень самоубийств в городах с числом жителей от 500 тыс. до 1 млн. В городах-миллионерах уровень суицидов ниже среднего. Можно предположить, что социальная обстановка в мегаполисах лучше, чем просто в крупных городах, так как первые имеют более высокий уровень социального и экономического развития. Низкий уровень суицидов в сельской местности объясняется относительно более высокой долей детей среди населения, национально-религиозными традициями, более тесными межличностными отношениями и привычным укладом жизни.

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что только в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка имеет целью привлечение к себе внимания.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Настоящее пособие содержит необходимые материалы для педагогов и психологов по проведению профилактической, диагностической и коррекционной работы с целью предотвращения суицидального поведения среди детей и подростков. В пособие рассматриваются основные понятия, классификация суицидального поведения, причины, возрастные особенности, симптоматика суицидального поведения, методы диагностики склонности к суицидальному поведению, проблемы профилактики и коррекции суицидального поведения в детском и подростковом возрасте. В приложении представлено описание программы коррекционно-обучающего тренинга С.В. Духновского «Переживание подростками критических ситуаций».

Д.В. Солдатов,
С.В. Солдатова

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.1. Определение понятий

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

1.2. Типология суицидального поведения

Различают следующие типы суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение.

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь

ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

1.3. Основные концепции суицидального поведения

Условно можно выделить **три основные концепции суицидального поведения:**

- ***психопатологическая,***
- ***психологическая,***
- ***социальная.***

Психопатологическая концепция исходит из предположения, что все самоубийцы - это душевно больные люди, а все суицидальные действия — проявления острых и хронических психических расстройств. Сторонниками этой концепции были такие видные отечественные психиатры, как Н.П. Бруханский, В.К. Хорошко и др.

Согласно ***психологической концепции***, ведущим и основным в формировании суицидальных тенденций является психологический фактор.

Зигмунд Фрейд рассматривал самоубийства как проявление инстинкта смерти, который может проявиться в агрессии против других и как частный случай - в агрессии против самого себя. Распространены также толкования суицида, как трансформированного любовного влечения, когда лица, совершающие самоубийства, надеются, что после смерти воссоединятся с любимым человеком или умершими родственниками, либо уповают на то, что, умерев, они обретут ту любовь и сочувствие, на которые тщетно надеялись при жизни, либо стремление снять напряжение, вызванное кризисным состоянием.

Экзистенциалисты считают, что основная причина самоубийства — «экзистенциальный вакуум» - утрата смысла жизни.

Поведенческая теория исходит из понятия «рефлекса цели» (И.П. Павлов, 1952). И.П. Павлов писал: «Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас, ... жизнь перестает призвать к себе, как

только исчезает цель, поэтому мы читаем весьма часто в записках, оставляемых самоубийцами, что они прекращают жизнь потому, что она бесцельна».

Основоположник *социальной концепции* Эмиль Дюркгейм считал, что самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения взаимоотношений индивидуума с социальной средой, причем социальный фактор играет ведущую роль.

Современные ученые не отрицают того факта, что социальные факторы занимают видное место среди причин суицидального поведения, но объяснение проблемы самоубийств лишь с точки зрения влияния на человека социальной среды считают односторонним. Главный недостаток этой концепции - недооценка роли личности во взаимоотношениях с социальной средой.

Профессор А.Г. Амбрумова предложила концепцию суицидального поведения, согласно которой *суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта*.

1.4. Причины и мотивы суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

Суицидальное поведение в детском возрасте носит характер ситуационно-личностных реакций, т. е. связано собственно не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Большинство исследователей отмечает, что суицидальное поведение у детей до 13 лет - редкое явление и только с 14-15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам.

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствии взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1) *Несформированное понимание смерти*. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) *Отсутствие идеологии в обществе*. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3) *Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям*. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е.

происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4) *Дисгармония в семье.*

5) *Саморазрушаемое поведение* (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

6) В подавляющем большинстве случаев *суицидальное поведение* в возрасте до 15 лет *связано с реакцией протеста*, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

7) *Депрессия* также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими

овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически невроты весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше, чем среднегодовой.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Возможные мотивы суицидального поведения:

- *Поиск помощи* - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- *Попытка сделать больно другому человеку* - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- *Способ разрешить проблему* - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

1.5. Динамика развития суицидального поведения

Первая стадия - *стадия вопросов о смерти и смысле жизни*. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, луч-

ше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется *пресуицидом*. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

1.6. Подростки, относящиеся к «группе риска» возникновения суицидального поведения

- К «группе риска» возникновения суицидального поведения относятся подростки:
- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
 - злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
 - с затяжным депрессивным состоянием;
 - сверхкритичные к себе подростки;
 - страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
 - фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
 - страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
 - из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
 - из семей, в которых были случаи суицидов.

1.7. Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицидального поведения

Внешний вид и поведение	<ul style="list-style-type: none"> • Тоскливое выражение лица (скорбная мимика) • Гипомимия • Амимия • Тихий монотонный голос • Замедленная речь • Краткость ответов • Отсутствие ответов • Ускоренная экспрессивная речь • Патетические интонации • Причитания • Склонность к нытью • Общая двигательная заторможенность • Бездеятельность, адинамия • Двигательное возбуждение
Эмоциональные нарушения	<ul style="list-style-type: none"> • Скука • Грусть • Уныние • Угнетенность • Мрачная угрюмость • Злобность • Раздражительность • Ворчливость • Брюзжание • Неприязненное, враждебное отношение к окружающим • Чувство ненависти к благополучию окружающих • Чувство физического недовольства • Безразличное отношение к себе, окружающим • Чувство бесчувствия • Тревога беспредметная

	(немотивированная) • Тревога предметная (мотивированная) • Ожидание непоправимой беды • Страх немотивированный • Страх мотивированный • Тоска как постоянный фон настроения • Взрыв тоски с чувством отчаяния, безысходности • Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг
Психические заболевания	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия • Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой • Маниакально-депрессивный психоз • Шизофрения
Оценка собственной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Пессимистическая оценка своего прошлого • Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого • Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния • Отсутствие перспектив в будущем
Взаимодействие с окружающим	<ul style="list-style-type: none"> • Нелюдимость, избегание контактов с окружающими • Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью • Склонность к нытью • Капризность • Эгоцентрическая направленность на свои страдания
Вегетативные нарушения	<ul style="list-style-type: none"> • Слезливость • Расширение зрачков • Сухость во рту ("симптомы сухого языка") • Тахикардия • Повышенное АД • Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха • Ощущение комка в горле • Головные боли • Бессонница • Повышенная сонливость • Нарушение ритма сна • Отсутствие чувства сна • Чувство физической тяжести, душевной боли в груди • То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе) • Запоры • Снижение веса тела • Повышение веса тела • Снижение аппетита • Пища ощущается безвкусной • Снижение либидо • Нарушение менструального цикла (задержка)
Динамика состояния в течение суток	Увеличение количества суицидальных попыток чаще в вечернее время, а самоубийств - в ночные и предутренние часы

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

1.8. Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки.
Потеря дома.
8. Бессонница.

1.9. Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;

- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

ГЛАВА 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают склонности к суицидальному поведению в зависимости от типа личности. Так, приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальном периоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами; лучшая интегрированность в семье; когнитивное функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления, наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табулирующих его, проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов).

Понять мир подростка и оказать квалифицированную помощь в критической ситуации можем мы с вами.

2.1. МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ДИАГНОСТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1.1. Методика определения доминирующего состояния (ДС) Куликова Л.В.

Л.В. Куликовым разработаны два варианта опросника: полный вариант с восемью шкалами и краткий вариант с шестью шкалами. Краткий вариант предназначен для ситуаций с жестко ограниченным временем для обследования. Этот вариант удобнее для ручной обработки, для всех шкал суммарные баллы подсчитываются непосредственным арифметическим суммированием.

Мы предлагаем вам краткий вариант.

Назначение методики – определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний (ДС).

Оценка выраженности параметра состояния. В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов в стандартные, в Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом: средние величины приравниваются к 50 Т-баллам; 10 Т-баллов равны одной сигме (сигма — среднеквадратичное отклонение).

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Основные шкалы:

Шкала «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации». Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или пассивному отношению, реагированию зависит от множества текущих обстоятельств социальной среды, а также событий, предшествующего жизненного периода личности. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр состояния особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

Высокие оценки (более 60 Т-баллов). Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в

свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

Низкие оценки (менее 40 Т-баллов). Пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Шкала «То»: «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущения подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущения слабости. Сходная картина может наблюдаться и в затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Высокие оценки. Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки. Характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Шкала «Си»: «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая интенсивность отрицательных эмоций, усугубляя их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. В литературе она обозначается также терминами «свободно плавающая», «немотивированная» и др. Среди видов тревоги для этого вида в наибольшей степени характерны длительные, долго не затухающие эмоциональные переживания.

Высокие оценки. Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки. Наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

Шкала «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона».

Высокие оценки. Преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность.

Низкие оценки. Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Данная характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультативной и психокоррекционной работе. Переживания полноты жизни – одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. Суждения, вошедшие в данную шкалу, относятся к внутренним аспектам переживаний, к чувству удовлетворенности своей жизнью. Поскольку критерии успешности самореализации субъективны, то и для диагноста наиболее важна субъективная оценка успешности самореализации. Полная самореализация человека – не только развитие каких-либо специальных способностей, но также развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений.

Высокие оценки. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Человек ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Субъект чувствует готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей (если высшие потребности активизированы). Достаточно высокая оценка личностной успешности.

Низкие оценки. Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь, прежде всего, к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

Контрольная шкала

Шкала «По»: «положительный — отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания тесно связана с принятием личностью себя. Чем более положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков. Принятие себя оказывает существенное влияние на настроение – чем полнее принятие себя и чем больше в эмоциональном отношении к себе положительных чувств, тем выше настроение. Показатели по шкале «По» имеют значимую положительную корреляцию с показателями по основным шкалам. Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние, и

наоборот – более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяет оценивать свое поведение как более близкое к нормативному.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность.

Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Оценки 60-64 балла означают сниженную критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки. Если по шкалам «Ус», «Сп» или «Уд» получены высокие оценки – более 60, то, скорее всего, данные в целом недостаточно надежны.

Показатели в диапазоне 40-59 характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками. При оценках менее 50 баллов есть основания говорить о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Низкие оценки – менее 40 баллов – говорят не только о высокой критичности в оценке себя и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Ключ к шкалам краткого варианта ДС:

«Ак»: 9, 13, 18, 20, 30, 32, 35. В шкале 7 пунктов.

«То»: 1,4, 10, 14, 23, 29,41. В шкале 7 пунктов.

«Сп»: 3, 6, 8, 16, 22, 26. В шкале 6 пунктов.

«Ус»: 5, 12, 25, 36, 39,40,42. В шкале 7 пунктов.

«Уд»: 2, 11, 17, 19, 24, 28, 31, 33, 37. В шкале 9 пунктов.

«По»: 7, 15, 21, 27, 34, 38. В шкале 6 пунктов.

Опросник ДС (краткий вариант)

Инструкция. «В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь "улучшить" или "ухудшить" ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что Ваши ответы не будут разглашены.

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1— полностью не согласен;

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

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, Вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Заполните все графы в верхней части листа для ответов, напишите время начала работы и приступайте к опроснику. Вместо фамилии, имени и отчества можете написать любой псевдоним».

ФИО _____ **Дата** _____

Текст опросника

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я тревожусь очень часто.
4. Я часто плохо засыпаю.
5. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
6. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
7. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
8. Я испытываю неопределенное беспокойство, боязнь сам не знаю отчего.
9. Если все против меня, я нисколько не падаю духом.
10. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
11. Часто я чувствую себя бесполезным.
12. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
13. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
14. У меня часто болит голова.
15. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
16. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
17. Меня легко задеть словом.
18. Я полон энергии.

19. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
20. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
21. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
22. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней.
23. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
24. Я упускаю удобный случай из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
25. Есть очень много вещей, которые меня легко раздражают.
26. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
27. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
28. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
29. Утром, после пробуждения, я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
30. Мне очень нравится постоянно преодолевать новые трудности.
31. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
32. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
33. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
34. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
35. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
36. Я очень часто теряю терпение.
37. Люди разочаровывают меня.
38. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
39. Мне все быстро надоедает.
40. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
41. Я часто испытываю общую слабость.
42. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы, мужчины

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы, мужчины					
	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	7	68	67	69	79	73
7	9	66	66	68	77	72
8	11	65	64	67	76	70
9	12	63	63	66	75	68
10	14	62	62	64	74	67
11	15	61	60	63	73	65

12	17	59	59	62	72	63
13	19	58	57	61	71	62
14	20	56	56	59	70	60
15	22	55	55	58	68	58
16	23	53	53	57	67	57
17	25	52	52	56	66	55
18	27	51	50	54	65	53
19	28	49	49	53	64	52
20	30	48	48	52	63	50
21	31	46	46	51	62	48
22	33	45	45	49	61	47
23	34	43	43	48	59	45
24	36	42	42	47	58	43
25	38	41	41	45	57	42
26	39	39	39	44	56	40
27	41	38	38	43	55	38
28	42	36	37	42	54	37
29	44	35	35	40	53	35
30	46	33	34	39	52	33
31	47	32	32	38	50	32
32	48	31	31	37	49	30
33	50	29	30	35	48	28
34	52	28	28	34	47	27
35	53	26	27	33	46	25
36	55	25	25	32	45	
37	57	—	—	10	44	
38	58	—	—	29	43	
39	60	—	—	28	41	—
40	61	—	—	26	40	—
41	63	—	—	25	39	—
42	65	—	—	—	38	—
43	66	—	—	—	37	—
44	68	—	—	—	36	—
45	69	—	—	—	35	—
46	71	—	—	—	34	—
47	73	—	—	—	32	—
48	74	—	—	—	21	—
49	76	—	—	—	30	—
50	77	—	—	—	29	—
51	79	—	—	—	28	—
52	80	—	—	—	27	—
53	82	—	—	—	26	—
54	84	—	—	—	25	—

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы, женщины

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы, женщины					
	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	—	—	69	—	—	75

7	17	68	68	69	—	73
8	18	66	66	68	—	71
9	20	65	65	67	77	70
10	21	64	64	66	76	68
11	23	63	63	65	75	67
12	24	62	61	64	74	65
13	25	60	60	62	73	63
14	27	59	59	61	72	62
15	28	58	58	60	71	60
16	29	57	57	59	70	59
17	31	56	55	58	69	57
18	32	55	54	57	68	55
19	34	53	53	56	67	54
20	35	52	52	54	66	52
21	36	51	50	53	65	50
22	38	50	49	52	64	49
23	39	49	48	51	63	47
24	41	48	47	50	61	46
25	42	46	45	49	60	44
26	43	45	44	47	59	42
27	45	44	43	46	58	41
28	46	43	42	45	57	39
29	48	42	40	44	56	38
30	49	40	39	43	55	36
31	50	39	38	42	54	34
32	52	38	37	41	53	33
33	53	37	36	39	52	31
34	54	36	35	38	51	30
35	56	35	33	37	50	28
36	57	33	32	36	49	26
37	59	32	31	35	48	—
38	60	31	30	34	47	—
39	61	30	29	33	46	—
40	63	29	28	31	45	—
41	64	28	26	30	44	—
42	66	26	25	29	43	—
43	67	25	—	28	42	—
44	68	—	—	27	41	—
45	70	—	—	26	40	—
46	71	—	—	24	39	—
47	73	—	—	—	38	—
48	74	—	—	—	36	—
49	75	—	—	—	35	—
50	—	—	—	—	34	—
51	—	—	—	—	33	—
52	—	—	—	—	32	—
53	—	—	—	—	31	—
54	—	—	—	—	30	—

55	—	—	—	—	29	—
56	—	—	—	—	28	—
57	—	—	—	—	27	—
58	—	—	—	—	26	—
59	—	—	—	—	25	—

Использованная литература:

Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. – СПб.: СПГУ. - 2003.

2.1.2. Опросник «Актуальное состояние» (АС)

Назначение методики АС – определение уровня актуального психического состояния. В отличие от опросника ДС данный опросник определяет параметры психического состояния в более коротком интервале времени, другими словами, то состояние, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущим моментом (экзамен, долгое ожидание, плохое физическое самочувствие из-за бессонной ночи и т. д.).

Предмет данной методики – актуальное психическое состояние его важнейшие параметры, включая доминирующие чувства и общую оценку жизненных событий субъективного настоящего.

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют актуальное состояние человека. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по семибалльной шкале. В методике 5 шкал.

Шкалы методики

Шкала «Ак–АС»: «активация – деактивация». Шкала характеризует интенсивность актуализированных мотивов.

Высокие оценки. Готовность действовать, выраженное стремление вменить ситуацию в желаемую сторону, преодолеть трудности.

Низкие оценки. Отсутствие готовности действовать, безынициативное отношение к текущей ситуации.

Шкала «То–АС»: «тонус: высокий – низкий».

Высокие оценки. Ощущения бодрости, энергии. Повышенная работоспособность.

Низкие оценки. Утомление, инертность, заторможенность, ощущения вялости. Сниженная работоспособность.

Шкала «Са»: «самочувствие физическое: комфортное – дискомфортное».

Высокие оценки. Благоприятное физическое самочувствие, ощущения телесного комфорта.

Низкие оценки. Неудовлетворительное физическое самочувствие, ощущения телесного дискомфорта.

Шкала «Сп-АС»: «спокойствие – тревога».

Высокие оценки. Уверенность в благоприятном развитии ситуации, уверенность в своих силах.

Низкие оценки. Тревога, переживание беспокойства, неблагоприятные предчувствия, ощущения возможной угрозы.

Шкала «Во»: «возбуждение эмоциональное: низкое – высокое».

Высокие оценки. Эмоциональное возбуждение. Оживление, напряжение, нервозность – в зависимости от конкретных числовых величин оценок по данной и другим шкалам. Невоздержанное реагирование на изменения ситуации, неуравновешенное поведение. Неудовлетворительное эмоциональное саморегулирование.

Низкие оценки. Спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации, сдержанное, ровное поведение. Хорошее эмоциональное саморегулирование.

Оценка выраженности свойства. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом, что средние величины приравняются к 50 Т-баллам. Десять Т-баллов равны одной сигме. (Сигма – среднеквадратичное отклонение.)

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. *Пониженные оценки* – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов. *Низкие оценки* – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Обработка результатов

Следующие шкалы подсчитываются простым сложением баллов.

Шкала «Ак-АС»: 12, 21, 23, 32, 35, 38. В шкале 7 пунктов.

Шкала «Во»: 1, 17, 19, 20, -22, 29, 31. В шкале 7 пунктов.

Шкала «Са»: 2, 4, 6, 7, 10, 18, 30. В шкале 7 пунктов.

Шкала «То-АС»: 3, 9, 14, 15, 25, -27, -28, 33, 37. В шкале 9 пунктов.

Шкала «Сп-АС»: 5, -8, -11, -13, -16, -24, -26, -34. В шкале 8 пунктов.

Ответы со знаком минус подсчитываются путем вычисления исходного балла (проставленного в бланке ответов) из 8.

$S=8-M$, где М – балл, написанный испытуемым.

Вместо формулы можно использовать таблицу для пересчета баллов со знаком «-»

Таблица пересчета баллов со знаком «-»	
Написанный балл	Балл, который пойдет в сумму
1	7
2	6
3	5
4	4

5	3
6	2
7	1

Таблица средних показателей		
Шкалы	Шкалы	Шкалы
Шкала «АК-АС»	37,01	34,18
Шкала «То-АС»	25,48	29,40
Шкала «Са»	15,68	17,10
Шкала «СП-АС»	20,40	24,50
Шкала «Во»	17,67	19,59

Инструкция. В приведенном ниже списке суждений предложены характеристики состояний человека. Опишите свое текущее состояние – то, в котором Вы находитесь в настоящее время (а не чаще всего). Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, Вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта. Обратите внимание, что Вашим выбором может быть не только 7 или 1, но и любое другие число между ними.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Заполните все графы в верхней части листа для ответов, напишите время начала работы и приступайте к опроснику.

Текст опросника

1. Я очень сильно возбужден.
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Я чувствую себя усталым, вялым.
4. У меня потные ладони.

5. Мне совершенно ясно, как решить стоящие передо мной проблемы.
6. У меня сильно устали глаза, мне приходится напрягать зрение.
7. У меня значительное дрожание рук, подергивание мышц лица или конечностей.
8. Меня очень тревожат предстоящие трудности.
9. Мне трудно переносить яркий свет, громкие звуки, резкие запахи.
10. Мои мышцы сильно напряжены.
11. Мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
12. Я настойчиво стремлюсь добиться своего.
13. Чувствую, что события настоящего могут принести мне значительные неприятности.
14. Мне совершенно не хочется двигаться.
15. У меня большое желание отдохнуть.
16. Я падаю духом, потому что все против меня.
17. Я сейчас сильно обеспокоен другими делами.
18. Я ощущаю тяжесть в голове.
19. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
20. Я сильно раздражен.
21. Мне хочется активно действовать.
22. Я спокоен, меня трудно вывести из равновесия.
23. Чтобы справиться со стоящими передо мной проблемами, у меня достаточно сил.
24. Я испытываю сейчас беспокойство, не вполне понимая отчего.
25. Я сильно напрягаюсь, чтобы понять что-либо прочитанное.
26. Я сильно встревожен.
27. Я полон сил.
28. Я чувствую себя бодрым, свежим.
29. Я очень нервничаю.
30. Я чувствую явное общее недомогание.
31. Мне хочется все ломать и крушить
32. У меня достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями.
33. Я чувствую общую заторможенность и действую как бы по инерции.
34. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
35. Сейчас я вполне могу волевым усилием преодолеть усталость.
36. У меня хватит духа, чтобы вынести все предстоящие трудности.
37. Я работаю за счет того, что пересиливаю себя.
38. Я очень подвижен.

Бланк для ответов

ФИО _____

Дата _____

Опросник АС							
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29			
10		20		30			

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы для методики АС (нормативная выборка: мужчины, n = 330)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы				
	«АК-АС»	«То-АС»	«Са»	«СП-АС»	«Во»
7	5	72	64	—	—
8	6	71	63	—	64
9	8	70	61	64	63
10	9	69	60	63	61
11	11	68	58	61	60
12	12	67	57	60	58
13	14	65	55	59	57
14	15	64	54	58	56
15	17	63	52	57	54
16	18	62	51	56	53
17	20	61	49	55	52
18	21	60	48	53	50
19	23	59	46	52	49
20	24	58	44	51	47
21	26	57	43	50	46
22	27	56	41	49	45
23	29	55	40	48	43
24	30	54	38	47	42
25	32	52	37	46	41

26	33	51	35	44	39
27	35	50	34	43	38
28	36	49	32	42	36
29	38	48	31	41	35
30	39	47	29	40	34
31	41	46	28	39	32
32	42	45	26	38	31
33	44	44	24	36	30
34	45	43	23	35	28
35	47	42	21	34	27
36	48	40	20	33	26
37	50	39	18	32	24
38	51	38	17	31	23
39	52	37	15	30	21
40	54	36	14	28	20
41	55	35	12	27	19
42	57	34	11	26	17
43	58	33	—	25	16
44	60	32	—	24	15
45	61	31	—	23	13
46	63	30	—	22	12
47	64	29	—	21	10
48	66	27	—	19	—
49	67	26	—	18	—

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы для методики АС (нормативная выборка: женщины, n = 503)

Сырые балы	Стандартные Т-баллы				
	«Ак-АС»	«То-АС»	«Са»	«СП-АС»	«Во»
7	15	72	65	—	—
8	16	71	63	—	64
9	18	70	62	66	63
10	19	69	61	65	62
11	20	68	59	64	61
12	22	67	58	63	59
13	23	66	57	62	58
14	24	65	55	61	57

15	25	64	54	60	56
16	27	64	52	59	55
17	28	63	51	58	53
18	29	62	50	57	52
19	31	61	48	56	51
20	32	60	47	55	50
21	33	59	46	54	49
22	34	58	44	53	47
23	36	57	43	52	46
24	37	56	42	51	45
25	38	55	40	50	44
26	40	54	39	49	43
27	41	53	38	48	42
28	42	52	36	47	40
29	43	51	35	46	39
30	45	50	34	46	38
31	46	49	32	45	37
32	47	48	31	44	36
33	48	47	30	43	34
34	50	46	28	42	33
35	51	45	27	41	32
36	52	44	25	40	31
37	54	44	24	39	30
38	55	43	23	38	28
39	56	42	21	37	27
40	57	41	20	36	26
41	59	40	19	35	25
42	60	39	17	34	24
43	61	38	16	33	22
44	63	37	15	32	21
45	64	36	13	31	20
46	65	35	12	30	19
47	66	34	11	29	18
48	68	33	—	28	17
49	69	32	—	27	15
50	70	31	—	26	14
51	72	30	—	26	13
52	73	29	—	25	12
53	74	28	—	24	И
54	75	27	—	23	—

55	77	26	—	22	—
56	78	25	—	21	—
57	79	24	—	20	—
58	81	24	—	19	—
59	82	23	—	18	—
60	83	22	—	17	—
61	84	21	—	16	—
62	86	20	—	15	—

2.1.3. Шкала школьной тревожности А. Кондаша

1. Общая характеристика методики

Методика диагностики тревожности у подростков разработана по принципу "Шкалы социально-ситуационной тревоги" А. Кондаша. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний или симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается в том, что они, во-первых, позволяют выявить основные источники тревожности школьника и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Ограничения, связанные с применением данной шкалы обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к лицу, проводящему тестирование. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех учащихся, 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 школьник по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Методика содержит ситуации тревожности трех видов: 1). Ситуации, связанные со школой, общением с учителями; 2). Ситуации, актуализирующие представление о себе; 3). Ситуации общения.

В соответствии с этим методика предназначена для диагностики таких видов тревожности учащихся 8-11 классов как, школьная, самооценочная и межличностная. Шкала методики содержит 30 ситуаций, которые могут вызывать тревожность у школьника. Испытуемый должен оценить каждую из них, пользуясь 5-ти балльной шкалой: 0-1-2-3-4. Методика разработана с учетом половозрастных различий и содержит нормализованные оценочные шкалы. Уровни тревожности для каждой половозрастной группы определялись исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы. Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить в группе.

2. Порядок работы с методикой. Каждому испытуемому раздается регистрационный бланк со следующей инструкцией:

"В выданных вам бланках перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно читайте каждое предложение и обводите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0.

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

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы бы предпочли избежать ее, 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 ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

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

Обработка результатов диагностики видов тревожности производится по таблице 1.

Таблица 1

Виды 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 результаты интерпретируются в качестве показателей уровне соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В таблице 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровней тревожности в различных половозрастных группах.

Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому для сельских школ численные показатели уровней тревожности должны быть пересчитаны!

При интерпретации результатов диагностики тревожности следует, прежде всего, обратить внимание на учащихся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием ученика в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо являться следствием личностных конфликтов.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо или даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине.

Однако это видимое благополучие дается им неоправданно большой ценой для их психики. У таких учащихся могут отмечаться выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения. Тревожность в таких случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если тревога связана с низкими результатами в учебной деятельности школьника, то коррекционная работа во многом должна быть направлена на формирование у него необходимых навыков учебы, общения. В случае высоких показателей самооценочного вида тревожности коррекционная работа психолога должна быть направлена на повышение самооценки учащегося или на преодоление его внутренних конфликтов.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно в тех случаях, когда оценки по всей шкале не превышают 5-ти баллов.

Подобная «нечувствительность» к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности школьника. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности учебной деятельности.

Таблица 2

Уровни тревожности	Группы учащихся		Уровни различных видов тревожности в баллах			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11 -21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1 -13	1 -17	3-17
	10-11	ж	35-62	5-17	12-13	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26

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

Подобная «нечувствительность» к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности школьника. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности учебной деятельности.

Инструкция. "В выданных вам бланках перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно читайте каждое предложение и обводите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует или беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы бы предпочли избежать ее, 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 ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

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

1. Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2. Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3. Участвовать в конкурсах, 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 упрекают	0	1	2	3	4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь	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 объяснения 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 (подошла)	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 важное решение	0	1	2	3	4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

2.1.4. Диагностика состояния агрессии (опросник А. Басса - А. Дарки)

Термин "агрессия" чрезвычайно часто употребляется сегодня в самом широком контексте и поэтому нуждается в серьезном "очищении" от целого ряда наслоений и отдельных смыслов.

Различные авторы в своих исследованиях по-разному определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой террито-

рии" (Лоренд, Ардри); как стремление к господству (Моррисон); реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорци, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Маллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самооценностная, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие *виды реакций*:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Опросник

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба

22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет"-0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" = 1, "да" = 0:9,7

2. Косвенная агрессия:

"да" - 1, "нет" = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26,49

3. Раздражение:

"да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" =0: II,35,69

4. Негативизм:

"да" == 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36

5. Обида:

"да"= 1, "нет" - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58

6. Подозрительность:

"да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74,75

7. Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да" = 0: 33, 66, 74, 75

8. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Используемая литература:

1. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1.: Система работы психолога с детьми разного возраста.

2.1.5. Методика «Прогноз» для оценки нервно-психической неустойчивости

Методика разработана в Военно-медицинской академии и предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные преболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Анкета содержит 84 вопроса, на каждый из которых обследуемому предлагается дать ответ «да» или «нет». Результаты анкетирования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости. Анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

В анкетировании одновременно участвуют 25-30 человек. Обследование занимает до 20 минут. Во время обследования ведется наблюдение за поведением испытуемых, результаты которого фиксируются в списке обследуемых. Обработка полученных результатов проводится с помощью «ключей» (табл. 1).

«Ключи» для обработки данных анкеты «Прогноз»

Наименование шкалы	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующие шкале
--------------------	--------------------	---

Шкала искренности	Нет (-) А	1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервно-психической неустойчивости	Да (+) Б	3,5,7,10,16,20,26,27,29,32,33,36,37,40,41,42,44,45,47,48,49,50,51,53,52,56,57,59,60,62,63,64,65,66,67,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84
	Нет (-) В	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обработку рекомендуется проводить с помощью трафаретов, которые изготавливаются в количестве трех штук из прозрачной пластмассы. На пластмассу наносится сетка, совпадающая с сеткой регистрационного листка. Прорези в каждом из трафаретов должны соответствовать номерам высказываний, сгруппированным в таблице.

Один трафарет предназначен для подсчета баллов по шкале искренности, два - по шкале нервно-психической неустойчивости (для оценки положительных и отрицательных высказываний).

Обработку данных начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов обследуемого. Трафарет накладывается на заполненный ответный бланк, после чего подсчитывается количество минусов, которые видны через прорези в трафарете. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах.

Если у обследуемого по шкале искренности отмечено более 10 баллов, то использовать полученные данные в анализе не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы.

Показатель по шкале нервно-психической неустойчивости получают суммированием количества плюсов, выявленных трафаретом для положительных ответов, и количества минусов по трафарету для отрицательных ответов. Результат оценивается по таблице 2.

Характеристика уровней нервно-психической неустойчивости по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Заключения и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других поло-

менее	жительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости.
-------	--

Инструкция: «Перед Вами анкета, состоящая из 84 вопросов. Знакомясь с каждым из них, необходимо решить, какой ответ – "да" или "нет" – наиболее точно Вас характеризует. Если Вы отвечаете на вопрос "да", ставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+"; если Ваш ответ – "нет", то ставьте знак "-". Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки в регистрационном листе совпадали. Работайте быстро и самостоятельно. Не пропускайте высказываний. Все ответы должны быть откровенными. Результаты обследования разглашаться не будут».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. У меня много друзей, к которым я всегда могу обратиться за советом.
13. В большинстве жизненных ситуаций я сам нахожу верное решение.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. Я не забочусь о том, как выгляжу со стороны.
18. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие, как и прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Практически я никогда не волнуюсь из-за пустяков.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. В настоящее время я чувствую себя уверенным в собственных силах.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Я не склонен к тому, чтобы быстро менять свои убеждения и взгляды.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Я верю, что порядочных и справедливых людей значительно больше, чем лживых и завистливых.
69. Мне трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к новым условиям жизни, работы, учебы кажется мне невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
77. Мне трудно проснуться в назначенный час!
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я испытываю потребность принять успокаивающие средства, чтобы снять возбуждение или отвлечься.
82. Часто по ночам мне трудно заснуть, а сон становится поверхностным и беспокойным.
83. Если на улице ко мне приближается милиционер, я ужасно волнуюсь и потею.
84. Иногда, принимая участие в беседе, я боюсь высказать собственное мнение, потому что оно может кому-то показаться смешным или некомпетентным.

Регистрационный бланк к опроснику «Прогноз»

Ф.И.О. _____ Дата _____

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	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84

2.2. МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОЙ КАРТИНЫ БУДУЩЕГО В ОЦЕНКЕ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Для изучения субъективной картины времени, и в особенности протяженности субъективной картины будущего, используется ряд методик. Это методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory), шкала безнадёжности Бека, шкала ожидаемой продолжительности жизни DuRant, шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos и методика «Линия жизни».

2.2.1. Методика изучения временной перспективы Ф. Зимбардо

Методика была разработана известным американским психологом Филиппом Зимбардо (Zimbardo, 1999). Опросник предназначен для исследования субъективной картины времени индивида и состоит из 56 утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Нейтрально
4. Скорее верно
5. Очень верно

Опросник состоит из пяти шкал, каждая из которых направлена на оценку преобладания у респондента различных временных ориентации:

- Прошлое Негативное
- Настоящее Гедонистическое
- Будущее
- Прошлое Позитивное
- Настоящее Фаталистическое

Прошлое Негативное. В данную шкалу входят утверждения: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54. Высокие баллы по этой шкале означают в целом негативный, пессимистичный взгляд на прошлое. В силу реконструктивного характера прошлого такие негативные аттитюды могут быть связаны как с действительным переживанием неприятных или травматичных событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с депрессией, тревогой и низкой самооценкой. Также исследователями обнаружена корреляция между высокими баллами по этой шкале и уровнем агрессии (Zimbardo, 1999).

Межличностные отношения людей с высокими баллами по этой шкале ограничены и зачастую неудовлетворительны. Они не мотивированы работать ради вознаграждения в будущем, но также не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем.

Настоящее Гедонистическое. Высокие баллы по этой шкале отражают гедонистическое, рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и неспособность принести что-то в жертву в

настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений. Согласно данным исследований представители этой группы более склонны к употреблению психоактивных веществ, имеют неясные цели на будущее. При этом они энергичны, участвуют в большом количестве разных дел, часто занимаются спортом.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55.

Будущее. Высокие баллы по данной шкале отражают общую ориентацию субъекта на будущее. Поведение людей с высокими баллами по этой шкале определяется мотивацией на достижение будущих целей и вознаграждений. Высокие баллы также коррелируют с развитой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, добросовестностью, постоянством. Эти респонденты высокоорганизованны, амбициозны, ориентированы на достижение поставленных целей. Они зачастую ощущают субъективную нехватку времени, но готовы принести в жертву сегодняшние удовольствия ради успеха в будущем. При этом они отличаются прекрасными навыками организационного планирования и высокой личной эффективностью, обладают четкими целями на будущее, а их повседневная жизнь упорядочена и структурирована. Склонны испытывать средний и высокий уровни стресса, на субъективном уровне связанный с нехваткой времени.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56.

Прошлое Позитивное. Высокие баллы по этой шкале отражают теплое, сентиментальное отношение к прошлому. Высокая самооценка и субъективное чувство радости этих субъектов указывают на здоровое, радостное отношение к жизни. Несмотря на склонность к интроверсии и некоторую стеснительность, они способны к построению близких межличностных отношений. В поведении разумны и осторожны, неохотно идут на риск. К этой шкале относятся следующие утверждения: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49.

Настоящее Фаталистическое. Высокие баллы по этой шкале демонстрируют фаталистичное, беспомощное и безнадежное отношение субъекта к будущему и к жизни в целом. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека. С точки зрения этих людей, человек - игрушка в руках судьбы. Они, как правило, не удовлетворены своей жизнью и не думают, что в дальнейшем это изменится. По данным исследований высокие показатели по этой шкале коррелируют с депрессией и высоким уровнем тревожности, низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, а также с агрессией. Специальные исследования указывают на то, что высокие баллы по этой шкале коррелируют с рискованным поведением по ВИЧ. Люди, получившие такие высокие баллы, имеют большее число половых партнеров, практикуют небезопасный секс (Kalichman, 1997, Keough,

1999). К этой шкале относятся следующие утверждения: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53.

По мнению авторов методики с точки зрения психологического благополучия идеальным вариантом является сбалансированная картина субъективного времени. "Ориентация на будущее дает людям крылья, чтобы воспарить к новым достижениям, ориентация на прошлое (Позитивное) укрепляет корни и питает чувство идентичности, а ориентация на настоящее (Гедонистическое) наполняет нашу ежедневную жизнь молодостью и чувственными радостями. Человек нуждается в гармоничном сочетании этих трех ориентации для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал" (Zimbardo, 1999, стр. 1285).

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже 56 утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

		Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
1.	Я считаю, что вечеринки с друзьями - одно из главных удовольствий в жизни.	1	2	3	4	5
2.	Знакомые с детства места, звуки и запахи часто вызывают целый поток прекрасных воспоминаний.	1	2	3	4	5
3.	Судьба определяет многое в моей жизни.	1	2	3	4	5
4.	Я часто думаю о том, что я должен был бы сделать в жизни иначе.	1	2	3	4	5
5.	На мои решения больше всего влияют окружающие люди и события, происходящие вокруг.	1	2	3	4	5
6.	Я считаю, что каждый свой день следует планировать с утра.	1	2	3	4	5
7.	Мне доставляет удовольствие думать о своем про-	1	2	3	4	5
8.	Я поступаю импульсивно.	1	2	3	4	5

9.	Если что-то не сделано во время, меня это не беспокоит.	1	2	3	4	5
10.	Когда я хочу чего-нибудь добиться, я ставлю перед собой четкие задачи и ищу конкретные способы их достижения.	1	2	3	4	5
11.	Если честно, то о своем прошлом я могу вспомнить больше хорошего, чем пло-	1	2	3	4	5
12.	Когда я слушаю свою любимую музыку, я теряю счет времени.	1	2	3	4	5
13.	Чтобы выполнить необходимую работу к намеченному сроку, можно пожертвовать сегодняшними развлечениями.	1	2	3	4	5
14.	Что будет то будет, а значит мои действия не имеют большого значения.	1	2	3	4	5
15.	Мне нравятся истории о том, как обстояли дела «в добрые старые времена».	1	2	3	4	5
16.	Болезненные события прошлого продолжают проигрываться в моей голове.	1	2	3	4	5
17.	Я стараюсь жить как можно более полной жизнью, не задумываясь о завтрашнем дне.	1	2	3	4	5
18.	Меня расстраивает, когда я куда-либо опаздываю.	1	2	3	4	5
19.	В идеальном мире я бы проживал каждый день, так как будто бы он последний.	1	2	3	4	5
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах легко приходят на ум.	1	2	3	4	5

21.	Я выполняю свои обязательства перед друзьями и коллегами во время.	1	2	3	4	5
22.	В прошлом меня часто обижали и отвергали.	1	2	3	4	5
23.	Я принимаю решения не задумываясь.	1	2	3	4	5
24.	Я принимаю каждый день как он есть, а не стараюсь распланировать его заранее.	1	2	3	4	5
25.	Прошлое несет так много неприятных воспоминаний, что я стараюсь не думать о нем.	1	2	3	4	5
26.	Важно, чтобы моя жизнь была захватывающей.	1	2	3	4	5
27.	В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить.	1	2	3	4	5
28.	Мне кажется, что получать удовольствие от того, что ты делаешь важнее, чем выполнить работу в срок.	1	2	3	4	5
29.	Я вспоминаю свое детство с ностальгией.	1	2	3	4	5
30.	Прежде чем принять решение я взвешиваю все за и против.	1	2	3	4	5
31.	Риск не дает моей жизни стать скучной.	1	2	3	4	5
32.	Для меня важнее просто наслаждаться жизнью, чем думать о том, что получится в итоге.	1	2	3	4	5
33.	Редко бывает, чтобы все получилось, так как я ожидал.	1	2	3	4	5
34.	Мне сложно избавиться от неприятных воспоминаний о моем детстве и юности.	1	2	3	4	5

35.	Если мне надо думать о целях, задачах и результатах, сам процесс работы перестает доставлять мне удовольствие.	1	2	3	4	5
36.	Даже когда я наслаждаюсь настоящим, меня тянет сравнивать его с прошлым.	1	2	3	4	5
37.	Невозможно планировать будущее, потому что все меняется очень быстро.	1	2	3	4	5
38.	Моей жизнью управляют силы, на которые я не могу влиять.	1	2	3	4	5
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно никак не могу на него повлиять.	1	2	3	4	5
40.	Я выполняю задания в срок, двигаясь к цели шаг за шагом.	1	2	3	4	5
41.	Я отключаюсь, когда мои родственники начинают вести разговоры о прошлом.	1	2	3	4	5
42.	Я иду на риск, чтобы добавить остроты в свою жизнь.	1	2	3	4	5
43.	Я составляю списки того, что мне надо сделать.	1	2	3	4	5
44.	Я часто больше прислушиваюсь к своему сердцу, чем к голове.	1	2	3	4	5
45.	Я могу противостоять искушениям, когда я знаю, что есть работа, которую надо выполнить.	1	2	3	4	5
46.	Меня часто захватывает мгновение.	1	2	3	4	5

47.	В наше время жизнь слишком сложна. Я бы предпочел жить в прошлом, когда жизнь была проще.	1	2		4	5
48.	Я предпочитаю чтобы моими друзьями были люди, которые ведут себя скорее спонтанно, чем предсказуемо.	1	2	3	4	5
49.	Мне нравятся семейные традиции и ритуалы, которые повторяются из раза в раз.	1	2	3	4	5
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.	1	2	3	4	5
51.	Я продолжаю выполнять даже сложные и неинтересные задания, если есть основания полагать, что они помогут мне преуспеть в будущем.	1	2	3	4	5
52.	То, что я зарабатываю, лучше потратить на удовольствия сегодня, чем откладывать деньги на будущее.	1	2	3	4	5
53.	Часто везение значит больше, чем прилежная работа.	1	2	3	4	5
54.	Я думаю о том хорошем, чего я был лишен в жизни.	1	2	3	4	5
55.	Мне нравится, чтобы в моих личных отношениях была страсть.	1	2	3	4	5
56.	Всегда будет время наверстать упущенное в работе.	1	2	3	4	5

Прошлое Негативное: 04, 05, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54

Настоящее Гедонистическое: 01, 08, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55

Будущее: 06, 09, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56

Прошлое Позитивное: 02, 07, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49

Настоящее Фаталистическое: 03, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53.

2.2.2. Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale)

Шкала безнадежности Бека (BHS) состоит из двадцати утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно
2. Скорее неверно
3. Скорее верно
4. Очень верно

Это шкала, измеряющая выраженность негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков. Шкала была разработана А.Беком и группой его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США).

С точки зрения авторов методики безнадежность - это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств. На основании обзора литературы, связанной с конструктом безнадежности, Stotland пришел к выводу, что хотя большинство специалистов и придерживаются мнения, что чувство безнадежности слишком расплывчатое понятие, чтобы его можно было измерить, они также считают, что создать инструмент для измерения негативного отношения к себе и своему будущему возможно (Beck, 1991).

При разработке шкалы авторы следовали концепции Stotland, в рамках которой безнадежность рассматривается как система когнитивных схем, общим признаком для которых является негативная окраска 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 третьему компоненту негативной триады когнитивной модели депрессии Бека, согласно которой депрессивное состояние определяют негативный образ себя, негативный образ своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего (Бек, 2000).

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 пациентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства (Beck, 1991).

Опросник безнадежности Бека (Beck Hopelessness Inventory)

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на *каждое* утверждение.

		Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1.	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом.	1	2	3	4
2.	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше.	1	2	3	4
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно.	1	2	3	4
4.	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет.	1	2	3	4
5.	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно.	1	2	3	4
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего.	1	2	3	4
7.	Мое будущее кажется мне темным.	1	2	3	4
8.	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека.	1	2	3	4
9.	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче.	1	2	3	4
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему.	1	2	3	4
11.	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно.	1	2	3	4
12.	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу.	1	2	3	4
13.	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас.	1	2	3	4

14.	Ничего в жизни не складывается, так как я хочу.	1	2	3	4
15.	Я верю в свое будущее.	1	2	3	4
16.	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо.	1	2	3	4
17.	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим.	1	2	3	4
18.	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным.	1	2	3	4
19.	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого.	1	2	3	4
20.	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как, скорее всего у меня ничего не получится.	1	2	3	4

Вопросы с «обратным» начислением баллов - 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.

2.2.3. Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos

Методики, использующие перечни значимых жизненных событий для оценки субъективной картины будущего, применяются в области изучения субъективной временной перспективы, начиная с 1950х годов. Подобная методика была впервые предложена Wallace в 1956 году. Оригинальная версия методики была довольно громоздкой и неудобной в практическом применении и в дальнейшем различные исследователи предлагали авторские модификации данной методики (Alvos, 1993, Petry, 1998). В данном исследовании за основу принята авторская модификация L. Alvos, предложенная этим исследователем в 1993 году. Методика направлена на оценку параметра протяженности субъективной картины будущего и представляет собой упрощенный вариант каузометрической методики (Головаха, 1984).

Обследуемым предлагается список из десяти значимых событий, которые происходят в жизни большинства людей, как позитивных, так и негативных. Обследуемые должны назвать возраст, в котором они считают, это событие может с ними произойти. Если, по их мнению такое событие не может произойти, то испытуемые указывают «0». Чем больше средний возраст по сумме событий, тем продолжительнее субъективная картина будущего респондента. Средний возраст вычисляется исходя из количества событий, для которых респондент указал возраст.

Предварительный анализ данных, полученных на этапе пилотного исследования, заставил внести некоторые коррективы в процесс обработки результатов этой методики. Теперь, в отличие от оригинальной методики L. Alvos, ожидаемый возраст для со-

бытия «смерть» подсчитывается отдельно, так как в задействованной в исследовании выборке значительное число респондентов указывало в данной графе «фантастические» значения, такие как 200, 550 и 1000. По-видимому, это является проявлением механизма психологической защиты. Необходимо отметить, что L. Alvos в своей работе не сталкивалась с подобными трудностями, что может указывать на некоторые культурные различия между американской и российской выборками.

Инструкция: Ниже перечислены события, которые происходят со многими людьми. Для каждого из событий, назовите возраст, в котором это событие может произойти с Вами. Если что-то из перечисленного с Вами уже происходило, назовите возраст, когда оно может повториться. Пожалуйста, постарайтесь назвать возраста для всех перечисленных событий. Если Вы уверены, что какого-то из событий с Вами произойти не может, поставьте против него «0».

	Событие	Возраст
1.	Изменение места жительства	
2.	Серьезная болезнь	
3.	Устройство на хорошую работу	
4.	Брак	
5.	Рождение ребенка	
6.	Приобретение дома или квартиры	
7.	Достижение материального достатка	
8.	Потеря близкого человека	
9.	Заключение в тюрьму	
10.	Смерть	

2.2.4. Методика «Линия жизни»

Данная методика является дополнительным инструментом для оценки субъективной оценки протяженности временной перспективы, картины будущего индивида. Участнику исследования предлагается изображение стрелы, направленной вправо, и дается следующая **инструкция:** «Пожалуйста, представьте, что эта линия — линия Вашей жизни. Слева — начало, а справа — конец. Отметьте то место, где, по Вашему мнению, Вы находитесь сейчас».



Предполагается что, чем ближе к правой стороне находится отметка участника исследования, тем короче его субъективная перспектива будущего. Методики, подобные «Линии жизни» достаточно часто используются в практике психологического консультирования для получения дополнительной информации об особенностях субъективной картины времени индивида.

Для того, чтобы получить цифровое выражение результата проведения методики, отмеряется расстояние в сантиметрах от левого конца линии. Количество полных сантиметров (с округлением в сторону увеличения) до отметки респондента и является присуждаемым баллом по методике. Таким образом, чем больше баллов получает участник исследования по данной методике, тем короче его субъективная жизненная перспектива.

Среднегрупповые значения для методик изучения субъективной картины будущего

Таблица 3

Психодиагностические показатели	Среднегрупповые значения, стандартные отклонения [X ±1S]
Шкала безнадежности Бека (БЕСК)	
Негативная окраска ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего	32,0 ±8,0
Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо	
Прошлое Негативное	24,00 ±6,00
Настоящее Гедонистическое	47,00 ±8,00
Будущее	46,00 ±8,00
Прошлое Позитивное	32,00 ±4,40
Настоящее Фаталистичное	21,40 ±5,00
Шкала оценки протяженности субъективной картины будущего Alvos	
Средний возраст (по оценке собственного возраста в 10 жизненных событиях)	46,60 ±35,00
Возраст жизненного события «смерть»	56,00 ±35,40
Методика «Линия Жизни»	
Субъективная перспектива будущего	3,20 ±1,60

2.3. МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СКЛОННОСТИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

2.3.1. Выявление склонности к суицидальным реакциям. Тест «СР-45»

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Является авторской разработкой П.И. Юнацкевича.

Обследуемому предлагается ответить на 45 вопросов, имеющих порядковую нумерацию от 1 до 45. Ответы фиксируются на бланке, используемом при обследовании, с индексацией «да», если ответ положительный, и «нет», если ответ отрицательный.

Вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям. Использование данных вопросов и утверждений в качестве дополнительного стимульного материала позволяет при проведении обследования выявлять лиц, имеющих склонность к суицидальным реакциям, и формировать из них группу риска.

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что методики констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования эта склонность может развиваться.

«Ключ»

«ДА» (+)	«НЕТ» (-)
1,2,3,5,7,9,13,14,15,16,19,22,24,28,31,33,35,36,37,38,40,41,43,44	4,6,8,10,17,20,26,27,30,32,45
«Ключ» шкалы «лжи» (L)	
«ДА»	«НЕТ»
11,12,18,21,23,25,29,34,39	42

Подсчитывается количество совпадений с «ключом».

Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (40):

$$Sr = N/35 \pm 0,07$$

Где N – количество совпадающих с «ключом».

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне склонности к суицидальным реакциям, близкие к нулю - о низком уровне.

Шкала оценок склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка
0,01- 0,23	Низкий	5
0,24-0,38	Ниже среднего	4
0,39-0,59	Средний	3
0,60 - 0,74	Выше среднего	2
0,75 - 1	Высокий	1

У обследуемых, получивших оценку «4», может возникнуть суицидальная реакция только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

«3» - потенциал склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

«2» - обследуемые относятся к группе риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. При испытывании затруднений они могут реализовать саморазрушающее поведение.

«1» - обследуемые обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Нуждаются в помощи.

Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов, близкие к нулю - о низком уровне и относительно надежной (при условии $L < 0,6 + 0,16$) достоверности результатов.

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «ДА», если нет - поставьте «-» в графе «НЕТ».

Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.

№	Утверждения	«да»	«нет»
1.	Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?		
2.	Жизнь иногда хуже смерти.		
3.	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.		

4.	Меня многие любят, понимают и ценят.		
5.	Можно оправдать безнадежных больных, выбравших добровольную смерть.		
6.	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.		
7.	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно потерять или не найти.		
8.	Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?		
9.	Я иногда думаю о своей добровольной смерти.		
10.	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.		
11.	Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком.		
12.	У меня, в принципе, нет недостатков.		
13.	Может быть, дальше я жить не смогу.		
14.	Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.		
15.	Чувство обреченности, в итоге, приводит к добровольному уходу из жизни.		
16.	Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.		
17.	Мне не нравится играть со смертью в одиночку.		
18.	Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.		

2.3.2. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений

Опросник «ДАП-П» является модифицированным вариантом опросника «ДАП-В» (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999). Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения. Опросник состоит из 3-х блоков: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду. Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению. Ниже представлен список вопросов для школьников 14-17 лет.

Опросник содержит 47 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов).

Инструкция. Сейчас вам будет предъявлено 47 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

1. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
2. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
3. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
4. Я бываю излишне груб с окружающими.
5. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
6. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
7. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолголюбивают.
8. В последнее время я замечаю, что стал много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
9. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
10. Я всегда стремился к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
11. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
12. В состоянии агрессии я способен на многое.
13. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
14. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
15. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
16. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
17. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
18. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

19. Я привык считать, что «око за око, зуб за зуб».
20. Я всегда раз в неделю выпиваю.
21. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
22. Бывало, что я слышал голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
23. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
24. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультки» после приема разных веществ.
25. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
26. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден принимать успокоительные средства.
27. Я пыталась освободиться от некоторых пагубных привычек.
28. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
29. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
30. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
33. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
34. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
35. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
36. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
37. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
38. Можно согласиться, с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считаю их неразумными.
39. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
40. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
41. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
42. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.
43. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
44. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

45. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считаю их скучными, неинтересными.

46. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

47. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться.

После проведения тестирования все данные заносятся в протокол № 1. Сырые баллы переводятся в стены, получаем: 1 балл – низкая склонность (или отсутствие) к девиантному поведению. 2-4 балла – средняя (значительная предрасположенность). 5 баллов – высокая склонность к девиантному поведению.

Использованная литература: 1. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика. Тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006.

2.4. ДИАГНОСТИКА ЧЕРТ ХАРАКТЕРА В ОЦЕНКЕ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.4.1. Тест «Чертова дюжина»

В тесте рассматриваются черты характера в рамках обычного рисунка личности и выделяется 13 типов акцентуации, т.е. ярко выраженных характеров – психотипов.

Сделайте табличку (см. бланк для ответов). В клетки (1 – 104) вписывайте свои ответы – слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

+2 – совершенно верно, я, как правило, так и делаю;

+1 – верно, но все же бывают заметные исключения;

0 – трудно сказать;

-1 – не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;

-2 – совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнеся его со своими привычками, желаниями, поступками. Причем любое из приведенных в тесте утверждений нужно оценивать, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Ведь мы все время от времени бываем или веселыми, или раздражительными.

Бланк для ответов

Фамилия, имя _____ Дата _____

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	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Каждый столбик таблицы обозначает одну из акцентуаций характера:

- I** (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) – параноик,
II (2, 15, 28, 41, 54, 67, 80, 93) – эпилептоид,
III (3, 16, 29, 42, 55, 68, 81, 94) – гипертим,
IV (4, 17, 30, 43, 56, 69; 82, 95) – истероид,
V (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) – шизоид,
VI (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) – психастеноид,
VII (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) – сензитив,
VIII (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) – гипотим,
IX (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) – конформный тип,
X (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) – неустойчивый тип,
XI (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) – астеник,
XII (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) – лабильный тип,
XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) – циклоид.

Тестирование можно проводить как индивидуально, так и с целой группой ребят (или со всем классом) одновременно. При проведении индивидуального тестирования ребенку выдается текст теста, содержащий 104 утверждения, которые он должен внимательно прочитать, оценить, исходя из своего согласия или несогласия, и затем записать соответствующий балл в бланке для ответов.

При групповом тестировании также можно раздать тексты теста (если они есть в достаточном количестве). При этом ребят нужно попросить в тексте теста не делать никаких пометок.

Допускается и устное тестирование: педагог зачитывает все 104 утверждения вслух (обязательно дважды каждое из них), а ребята сразу оценивают свое отношение соответствующим баллом в бланке для ответов.

Ответы и оценки в баллах целесообразно написать на доске. Если у тестируемых возникают вопросы по содержанию утверждения теста, педагог должен разъяснить непонятные слова или смысл всего утверждения.

Время для проведения теста вместе с объяснением инструкции примерно, 35 – 40 мин.

Текст теста

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно тоскливые сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия, чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно, чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих..
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.

28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю больше дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в Действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.

56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь; что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и прежде всего я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и – мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду да риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.

83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слеую за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал не правильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Использованная литература:

1. Прутченков С.С., Сиялов А.А. Эй ты, параноик!!! (О психотипах личности, о диагностике акцентуации характера детей и педагогической помощи им). – М.: Новая школа, 1994.

2.5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.5.1. Оценка отношений подростка с классом

Межличностное восприятие в группе зависит от множества факторов. Наиболее исследованными из них являются: социальные установки, прошлый опыт, особенности самовосприятия, характер межличностных отношений, степень информированности друг о друге, ситуационный контекст, в котором протекает процесс межличностной перцепции и т.д. В качестве одного из основных факторов на межличностное восприятие могут влиять не только межличностные отношения, но и отношение индивида в группе.

Восприятие индивидом группы представляет собой своеобразный фон, на котором протекает межличностное восприятие. В связи с этим исследование восприятия индивидом группы является важным моментом в исследовании межличностного восприятия, связывая между собой два различных социально-перцептивных процессов.

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

Тип 1. Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида.

Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

Тип 2. Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

Тип 3. Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

На основании трех описанных гипотетических «типов» восприятия индивидом группы была разработана специальная анкета, выявляющая преобладание того или иного типа восприятия группы у исследуемого индивида.

В качестве исходного «банка» суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный «тип» восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы). При создании анкеты использовались суждения из теста для изучения направленности личности и методики определения уровня социально-психологического развития коллектива. На основании экспертной

оценки были отобраны наиболее информативные для решения поставленной задачи суждения.

Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих три альтернативных выбора В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. Анкета создана с учетом специфики учебных групп и применялась для исследования перцептивных процессов в группах интенсивного обучения иностранным языкам, но при соответствующей модификации может быть применена и в других группах.

По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

Анкета

Инструкция испытуемым: «Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что «плохих» или «хороших» ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто. А – знает больше, чем я;

Б – все вопросы стремится решать сообща;

В – не отвлекает внимание преподавателя.

2. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А – используют индивидуальный подход;

Б – создают условия для помощи со стороны других;

В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

3. Я рад, когда мои друзья:

А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;

Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;

В – помогают другим, когда представится случай.

4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

А – некому помогать;

Б – не мешают при выполнении задачи;

В – остальные слабее подготовлены, чем я.

5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;

Б – мои усилия достаточно вознаграждены, В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

6. Мне нравятся коллективы, в которых:

А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;

Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;

В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые.

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания,

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль должна заключаться.

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

А – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

А – имел ко мне индивидуальный подход;

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

В – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей, Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы.

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б – работать индивидуально с преподавателем,

В – работать со сведущими в данной области людьми.

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14.

При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К».

Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

аИ + тП + пК,

где:

а - количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия,

т – «прагматическому»,

п – «коллективистическому»,

например: 4И + 6П + 4К.

Ключ для обработки анкеты

Тип восприятия индивидом группы		
индивидуалистическое	коллективистическое	прагматическое
1В 8А 2А 9Б 3Б 10Б 4Б 11А 5Б 12А 6Б 13В 7Б 14В	1Б 8В 2В 9А 3В 10В 4А 11В 5В 12Б 6А 13Б 7А 14А	1А 8Б 2Б 9В 3А 10А 4В 11Б 5А 12В 6В 13А 7В 14В

2.5.2. Методика «Детско-родительские отношения в подростковом возрасте» - родитель глазами подростка (ДРОП)

Наиболее полную и дифференцированную картину детско-родительских отношений позволяет выявить методика «Детско-родительские отношения подростков» (ДРОП). Она включает в себя 19 шкал, объединенных в следующие группы:

1. Блок шкал, описывающий особенности эмоциональных отношений родителя и подростка

- принятие (демонстрация родителем любви и внимания),
- эмпатия (понимание родителем чувств и состояний ребенка),
- эмоциональная дистанция (качество эмоциональной связи между родителем и подростком).

2. Блок шкал, описывающий особенности общения и взаимодействия

- сотрудничество (совместное и равноправное выполнение заданий),
- принятие решений (особенности принятия решений в диаде)
- конфликтность (интенсивность конфликтов, победитель в конфликте),
- поощрение автономности (передача ответственности подростку)

3. Блок контроля

- требовательность (количество и качество декларируемых требований),
- мониторинг (осведомленность родителя о делах и интересах подростка),
- контроль (особенности системы контроля со стороны родителя),

- авторитарность (полнота и непререкаемость власти родителя),
- особенности оказания поощрений и наказаний (качество и количество оказываемых оценочных воздействий).

4. Блок противоречивости/непротиворечивости отношений

- непоследовательность (изменчивость и непостоянство воспитательных приемов родителя),
- неуверенность (сомнение родителя в верности его воспитательных усилий)

5. Дополнительные шкалы

- удовлетворение потребностей (качество удовлетворения материальных потребностей ребенка, потребностей во внимании, в информации),
- неадекватность образа ребенка (искажение образа ребенка),
- отношения с супругом (качество отношений со вторым родителем подростка),
- общая удовлетворенность отношениями (общая оценка подростком качества отношений с родителем),
- шкала ценностных ориентации (эта шкала содержит открытые вопросы, которые помогают подростку описать те положительные и отрицательные ценности, которые оказывают влияние на отношения с родителем)

Подросток отвечает на вопросы на отдельных бланках для матери и отца. В бланке это помечается подчеркиванием соответствующего слова в пункте «мать/отец» (образец бланка см. ниже). Текст опросника письменно предваряется следующей **инструкцией**

«Данный опросник содержит описание различных особенностей поведения Ваших родителей. Каждое утверждение пронумеровано. Такие же номера есть на бланке для ответов.

Просим вас оценить, насколько поведение Ваших родителей соответствует приведенным описаниям. Для этого в качестве ответа поставьте на бланке для ответов рядом с номерами вопроса соответствующий балл.

- 1 - если** подобное поведение не встречается у Вашего отца (матери) **никогда;**
- 2 - если** подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) **редко;**
- 3 - если** подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) **иногда;**
- 4 - если** подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) **часто.**
- 5 - если** подобное поведение встречается у Вашего отца (матери) **всегда**

В вопросах №№ 109-116 необходимо закончить фразы, для чего на бланке отведено особое место.

Мы просим Вас оценить эти утверждения сначала в отношении матери, а потом, на другом бланке, в отношении отца»

Необходимые замечания:

При групповом проведении опросника баллы ответов и слова пояснения (1 - никогда, ... , 5 - всегда) лучше выписать на доске.

- При групповом проведении опросника психолог говорит подросткам, что те, кто не живет с тем или иным родителем, могут не заполнять на него опросник.

- Психологу нужно обратить внимание подростка на то, что вопросы 109 - 116 касаются не его личных пристрастий («мне нравится кататься на велосипеде»), а его отношений с родителем («мне нравится, когда она ...» «мне нравится, что ею характер « и т.д.)

- Иногда подросткам бывает грамматически сложно выбрать ответ. «Вот если «Я ни в чем не хочу изменять наши отношения» и я согласен, то это «всегда» или «никогда»?» Можно предложить следующий способ выбора верного ответа: подставляем ко всему вопросу фразу «так бывает всегда, никогда, иногда...» При такой формулировке вопроса проще понять грамматическую логику происходящего.

- Заполнение опросника на двух родителей в среднем темпе занимает около 45-50 минут. Для младших подростков время немного увеличивается. При наличии ограничения по времени (например, проведение во время школьного урока) целесообразно ориентировать подростков во времени заполнения: «чтобы не спешить в конце урока сейчас надо заполнять примерно четвертую колонку», «по времени сейчас нужно переходить ко второму бланку».

- Часть вопросов носит неконкретный характер (например, «по-разному реагирует на одни и те же события»). Периодически подростки просят прокомментировать какой-то вопрос («Например, ты принес из школы «двойку». Если она в хорошем настроении, то скажет: «Ничего, бывает», а если в плохом - будет ругаться. Событие одно и то же, а ведет она себя по-разному»). Перед проведением методики психологу стоит просмотреть вопросы и продумать возможные примеры-объяснения.

Опросник ДРОП

(предваряется инструкцией)

1. Приветлив (а) и доброжелателен(а) со мной.
2. Понимает, какое у меня настроение.
3. Если у него (нее) плохое настроение, мое тоже портится.
4. Помогает мне, если я его прошу.
5. При споре заставляет меня соглашаться с его (ее) доводами.
6. Затекает ссоры по пустякам.
7. Уважает мое мнение.
8. Поручает мне ответственные дела.
9. Знает о моих интересах и увлечениях.
10. Проверяет, как я выполнил(а) поручение.
11. Я должен получить разрешение на любое свое действие.
12. Благодарит меня за помощь.
13. Реагирует на одни и те же события по-разному, в зависимости от настроения.
14. Сомневается в правильности своих действий и решений.
15. Находит для меня время, если это мне нужно.
16. Относится ко мне так, как будто я старше или младше, чем на самом деле.
17. Обижается на мужа/жену, даже если проблема уже разрешена.

18. Мне нравятся наши отношения.
19. Я уверен(а), что он(а) любит меня.
20. Угадывает мои желания.
21. Если он(а) чем-то расстроена, я чувствую себя так, как будто это происходит со мной.
22. У нас есть общие дела и интересы.
23. Не выслушивает мое мнение при споре.
24. Сердится и кричит.
25. Позволяет мне самому решать, как проводить свое свободное время.
26. Считает, что я должен(а) выполнять все его (ее) требования.
27. Знает моих друзей.
28. Проверяет мой школьный дневник.
29. Требуя моего подчинения во всем.
30. Умеет проявлять свою благодарность.
31. По-разному ведет себя в похожих ситуациях.
32. Сменяет свою точку зрения, если я на этом настаиваю.
33. Прислушивается к моим просьбам и пожеланиям.
34. Ведет себя так, как будто совсем не понимает меня.
35. Строит свои планы, независимые от планов мужа/жены.
36. Я ни в чем не хочу изменять наши отношения.
37. Я нравлюсь ему (ей) таким(ой), какой(ая) есть.
38. Может развеселить меня, когда мне грустно.
39. Мое отношение к делу зависит от того, как он(а) к нему относится.
40. Выслушивает мои пожелания и предложения, когда мы делаем что-то вместе.
41. При обсуждении проблемы навязывает готовое решение.
42. Вовлекает в наш конфликт других членов семьи.
43. Передает мне ответственность за то, что я делаю.
44. Требуя большего, чем я способен(а) сделать.
45. Знает, где я провожу свободное время.
46. Пристально следит за моими успехами и неудачами.
47. Прерывает меня на полуслове.
48. Обращает внимание на мои хорошие поступки.
49. Тяжело заранее определить, как поступит в ответ на то или иное действие.
50. Долго откладывает принятие решения, предоставляя событиям идти своим чередом.
51. Заботится о том, чтобы у меня было все необходимое.
52. Я не понимаю его слова и поступки.
53. Ссорится с мужем/женой из-за мелочей.
54. Когда я вырасту, я хотел(а) бы иметь такие же отношения со своим ребенком.
55. Интересуется тем, что меня волнует.
56. Умеет поддержать меня в трудную минуту.

57. Дома я веду себя по-разному, в зависимости от того, какое у него (нее) настроение.

58. Могу обратиться к нему (ней) за помощью.

59. Учитывает мое мнение при принятии семейных решений

60. При решении конфликта всегда старается быть победителем.

61. Если я заработаю деньги, позволит мне самому ими распорядиться.

62. Напоминает мне о моих обязанностях.

63. Знает, на что я трачу свои деньги.

64. Оценивает мои поступки как «плохие» и «хорошие».

65. Требуя отчета о том, где я был(а) и что делал(а).

66. Наказывая, может применить силу.

67. Его (ее) требования противоречат друг другу.

68. Предпочитает, чтобы важные решения принимал кто-то другой.

69. Покупает мне те вещи, о которых я прошу.

70. Приписывает мне те чувства и мысли, которых у меня нет.

71. Заботится о муже/жене.

72. Я горжусь тем, какие у нас отношения.

73. Рад(а) меня видеть.

74. Сочувствует мне.

75. Мы испытываем схожие чувства.

76. Для меня важно его (ее) мнение по интересующей меня проблеме.

77. Соглашается со мной не только на словах, но и на деле.

78. При решении конфликта старается найти решение, которое устраивало бы обоих.

79. Поддерживает мое стремление самому принять решение.

80. Учит меня, как надо себя вести.

81. Знает, во сколько я приду домой.

82. Хочет знать, где я был(а) и что делал(а).

83. Отвергает мои предложения без объяснения причин.

84. Считает, что хорошие дела и так видно, а на проступки надо обратить внимание.

85. Его (ее) легко переубедить.

86. Советуется с кем-нибудь о том, как лучше поступить в той или иной ситуации.

87. Охотно отвечает на мои вопросы.

88. Неверно понимает причины моих поступков.

89. Приходит на помощь мужу/жене, даже если это требует жертв.

90. Наши с ним (ней) отношения лучше, чем в большинстве семей моих сверстников.

91. Прощает мне мелкие проступки.

92. С уважением относится к моим мыслям и чувствам.

93. Я чувствую себя неуютно, если долго не вижу его (ее).
94. Участвует в тех делах, которые придумываю я.
95. При принятии решения у нас равные права.
96. При решении конфликта уступает мне.
97. Уважает мои решения.
98. Обращает мое внимание на существующие правила.
99. Знает о моих успехах и неудачах в школе.
100. Если я задерживаюсь, проверяет, где я.
101. Ведет себя так, как будто лучше меня знает, что мне нужно.
102. Несправедливо меня наказывает.
103. На его (ее) отношение ко мне влияют дела на работе.
104. Боится дать мне неправильный совет.
105. Выполняет свои обещания.
106. Своими действиями или словами ставит меня в тупик.
107. Прислушивается ко мнению мужа/жены в различных ситуациях.
108. В будущем мне бы хотелось сохранить наши отношения неизменными.

Закончите фразу:

109. Мне нравится ...
110. Мне не нравится ...
111. Мне хотелось бы ...
112. Он(а) хочет видеть меня ...
113. Ему (ей) нравился во мне ...
114. Ему (ей) не нравится во мне ...
115. Он(а) гордится тем, что я ...
116. Он(а) терпеть не может ...

Обработка результатов опросника

«Детско-родительские отношения подростков»

Для удобства обработки и интерпретации результатов необходимо использование бланка ответов (образец см. ниже), в котором ответы на вопросы каждой шкалы расположены на отдельной строке. Для нахождения общего балла для большинства шкал нужно просто сложить все значения по строке.

В четырех шкалах схема подсчета немного отличается:

- Шкала № 5, «Принятие решений» (начинается с вопроса № 5): в первых трех вопросах (№№ 5, 23, 41) значения заменяются: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, 5 на 1. Общий балл вычисляется путем сложения новых значений и значений трех остальных вопросов.

- Шкала № 6, «Конфликтность» (начинается с вопроса № 6): общий балл вычисляется путем сложения значений трех первых вопросов. Остальные три вопроса описывают характер конфликтов и победителя в конфликте, их значения в общей сумме не учитываются.

- Шкала № 12, «Особенности оказания поощрений и наказаний» (начинается с вопроса № 12). Эта шкала состоит из двух подшкал: «Поощрения» (вопросы № 12, 30, 48) и «Наказания» (вопросы №№ 66, 84, 102). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

- Шкала № 17, «Отношения с супругом» (начинается с вопроса № 17). Эта шкала также состоит из двух подшкал: «Враждебность» (вопросы №№ 17, 35, 53) и «Доброжелательность» (вопросы №№ 71, 89, 107). Баллы считаются отдельно для каждой подшкалы.

- В шкале «Неадекватность образа ребенка» балл считается суммарно по всем вопросам. Помимо этого возможно проведение анализа ответов на отдельные вопросы с целью выявления зон неадекватности.

Возрастные нормы

В приведенных ниже таблицах представлены возрастные нормы значений по шкалам для старших подростков (14-16 лет). Данные собраны на выборке подростков города Москвы, общее количество испытуемых 130 человек.

Шкала	Мать	Отец
1. Принятие	24-28	22-27
2. Эмпатия	21-25	19-24
3. Эмоциональная дистанция (высокие значения соответствуют малой эм. дистанции)	17-23	18-22
4. Сотрудничество	22-27	21-26
5. Принятие решений (высокие значения соответствуют демократичной схеме, низкие – давлению со стороны родителя)	18-22	16-21
6. Конфликтность	6-9	6-10
7. Поощрение автономности	21-26	21-26
8. Требовательность	18-22	17-22
9. Мониторинг	19-25	15-21
10. Контроль	16-23	12-19
11. Авторитарность	12-18	11-18
12. Оказание поощрений	9-13	9-12
13. Реализация наказаний	4-8	4-9
14. Непоследовательность родителя	13-19	13-19
15. Неуверенность родителя	12-17	11-19
16. Удовлетворение потребностей ребенка	21-27	19-23
17. Неадекватность образа ребенка	13-17	14-19
18. Враждебность по отношению к супругу	5-9	6-11
19. Доброжелательность к супругу	9-14	9-13
20. Удовлетворенность отношениями	20-27	18-26

**Бланк опросника ДРОП
БЛАНК (МАТЬ/ОТЕЦ)**

Фамилия, Имя _____ Возраст _____ Пол _____
Класс _____ Школа _____ Дата _____

№		№		№		№		№		№	
1		19		37		55		73		91	
2		20		38		56		74		92	
3		21		39		57		75		93	
4		22		40		58		76		94	
5		23		41		59		77		95	
6		24		42		60		78		96	
7		25		43		61		79		97	
8		26		44		62		80		98	
9		27		45		63		81		99	
10		28		46		64		82		100	
11		29		47		65		83		101	
12		30		48		66		84		102	
13		31		49		67		85		103	
14		32		50		68		86		104	
15		33		51		69		87		105	
16		34		52		70		88		106	
17		35		53		71		89		107	
18		36		54		72		90		108	

- 109. _____
- 110. _____
- 111. _____
- 112. _____
- 113. _____
- 114. _____
- 115. _____
- 116. _____

**2.6. МЕТОД ПРОГРАММИРОВАННОГО НАБЛЮДЕНИЯ
В ОЦЕНКЕ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

2.6.1. Карта наблюдений Д. Стотта

«Карта наблюдений» – методика, предложенная английским исследователем Д.

Стоттом для определения специфики и степени адаптированности–дезадаптированности ребенка к условиям обучения, воспитания в школе. Адаптация этого метода была проведена в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева (Г.Л. Исурина 1976; В.А. Мурзенко, 1979). В основе методики Д. Стотта лежит фиксация отдельных форм дезадаптированного поведения по результатам длительного наблюдения за ребенком. По мнению автора, для того что-бы избежать произвольности в наблюдении и способе регистрации его результатов, необходимо предоставить наблюдателю готовые образцы, обеспечивающие получение таких материалов наблюдения, которые были бы достаточно однозначны, понятны и не содержали никаких готовых выводов. Вследствие этого при сопоставлении Карты основные усилия были направлены на следующее:

- ◆ выделение однозначных, относительно элементарных форм поведения ребенка, или симптомов;
- ◆ группировку этих форм поведения в определенные синдромы;
- ◆ определение взаимоотношений между этими формами поведения.

При создании Карты автор поставил перед собой задачу отойти от традиционного принципа деления детей на разные типы «трудных». Он считал значительно более продуктивным объединить формы поведения в относительно небольшое число групп – синдромы.

Список и содержание симптомов

I. НД – недоверие к новым людям, вещам, ситуациям.

1. Стесняется разговаривать с учителем.
2. Плачет, когда ему делают замечания.
3. Никогда и никому не предлагает помощи, однако охотно оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Ребенок «подчиненный» (соглашается на «невыйгрышные» роли например, во время игры бегают за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжет из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не высказывает симпатии и расположения к учителю.
9. Никогда по собственной инициативе не разговаривает с учителем на посторонние (не связанные с учебной) темы, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, мало общается с остальными мальчиками и девочками в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание, при этом хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).
14. Легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему зададут вопрос.
15. Уходит от активного участия в игре.

16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним здороваются.

II. О – ослабленность (астенизация).

1. Во время ответа на уроке иногда старается ответить как можно лучше, а иногда ему все равно.
2. В зависимости от настроения либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
3. Ведет себя очень по-разному. Прилежание и старательность в учебе меняются почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. В ручном труде иногда очень старателен, иногда нет.
7. Нетерпелив, теряет интерес к работе по мере ее выполнения.
8. Может работать в одиночестве, но быстро устает.
9. Для физической работы не хватает сил.
10. Рассерженный, «впадает в бешенство».
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком вял, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться и обратиться к кому-то за помощью.
16. Взгляд «тупой» и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто уходит от реальности, замкнут на своих мыслях и переживаниях.
19. Говорит невыразительно, бормочет.
20. Выглядит угнетенным и несчастным, редко смеется, вызывает жалость.

III. У – уход в себя.

1. Абсолютно никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров («замкнут в себе»).
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручному труду и физической работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Старается держаться подальше от взрослых.
10. Не общается с другими детьми, держится особняком, к нему не подойдешь.
11. Ведет себя так, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.

13. Ведет себя подобно «настороженному животному».

IV. ТВ – тревожность по отношению к взрослым.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив, докучает своей болтовней.
4. Часто и охотно показывает свою симпатию и расположение к учителю.
5. Часто и охотно разговаривает с учителем на посторонние (не связанные с учебной) темы.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своей семье.
8. Всегда находит предлог занять учителя собой.
9. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
10. Рассказывает фантастические, вымышленные истории, для того чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
11. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
12. «Подлизывается», старается понравиться учителю.
13. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
14. Пытается «монополизировать» учителя (занимать его исключительно собой и своими проблемами).
15. Хочет добиться внимания и расположения взрослых, но ничего не может для этого сделать.
16. Полностью устранился от общения со взрослым, если не может добиться симпатии с его стороны.

V. ВВ – враждебность по отношению к взрослым.

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находитесь в «хорошем» настроении.
3. Проявляет демонстративное упорство и настойчивость в ручной и физической работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. В хорошем настроении может предложить взрослому свою помощь.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень доброжелательным, иногда – равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может выражать злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Иногда кажется, что он умышленно плохо делает то, что ему поручили.
11. Портит общественную и личную собственность (в школе, дома, во дворе, в общественном транспорте и др.).

12. Язык вульгарен, использует ненормативную лексику, декламирует неприличные стихи, делает непристойные рисунки.
13. Неприятен, в особенности когда защищается от предъявляемых ему обвинений.
14. Бурчит, если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами лжет без какого-либо повода и без затруднений.
17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и считает, что несправедливо наказан.
19. «Дикий» взгляд. Смотрит исподлобья.
20. Очень непослушен, крайне недисциплинирован.
21. Агрессивен (кричит, употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с «опасными» людьми.
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведет себя непристойно.

VI. ТД – тревога по отношению к детям.

1. Не может удержаться, чтобы не играть перед окружающими какую-нибудь роль.
2. Склонен «прикидываться дурачком».
3. Демонстративно смел, рискует без надобности.
4. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством, им легко управлять.
5. Любит всегда быть в центре внимания.
6. Общается почти исключительно с детьми старше себя.
7. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
8. Хвастает перед другими детьми.
9. Паясничает, строит из себя шута.
10. «Строит из себя героя», особенно когда ему делают замечания.
11. Начинает баловаться и нарушать дисциплину, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе.
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

VII. А – асоциальность, недостаток социальной нормативности.

1. Не заинтересован в учебе.
2. Выполняет задания в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют заставляют.
4. Проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берется ни за какую работу.
7. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.

8. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
9. Часто не делает домашних заданий.
10. Берет чужие книги, диски, другие вещи без разрешения.
11. Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых.
12. Любит интриги, сплетничает, портит отношения между детьми.
13. В играх с другими детьми проявляет непорядочность, жульничает.
14. «Нечестный игрок» (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

VIII. Г – гиперактивность.

1. Очень неряшлив.
2. Безразличен к результатам ручного труда.
3. В играх совершенно не владеет собой.
4. Неаккуратен и неорганизован, рассеян, часто забывает или теряет карандаши, книги, другие предметы.
5. Часто безответственно относиться к ручному труду и физической работе.
6. Не старателен в школьных занятиях.
7. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
8. В классе не может быть внимательным или длительно на чем-либо сосредоточиться.
9. Не знает, чем себя занять. Ни на чем не может остановиться хотя бы ненадолго.
10. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.
11. Прерывает контакты с другими детьми агрессивными выходками, резкими и грубыми замечаниями.

IX. ВД – враждебность к детям. (От ревнивого соперничества до открытой враждебности.)

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их пугать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями вывести других детей из себя.
6. Прячет или уничтожает вещи, принадлежащие другим детям.
7. Почти всегда находится в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристаёт к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не переносят.
10. Во время драки кусается, царапается, плюется и пр.

X. ЭН – эмоциональное напряжение.

1. Играет в игры и игрушки, слишком детские для его возраста.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться к словам взрослых и следовать их указани-

ям.

5. Играет почти исключительно с более младшими детьми.
6. Часто опаздывает.
7. Уходит с отдельных уроков.
8. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-либо.
9. Другие дети обижают его (он является «козлом отпущения»).
10. Его часто подозревают в каких-либо проступках (например, в том, что он прогуливает уроки), хотя на самом деле он лишь раз или два пытался их совершить.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведет себя в группе (классе) как отверженный или посторонний.

XI. НС – невротические симптомы.

1. Говорит беспорядочно.
2. Часто моргает.
3. Бесцельно двигает руками. Разнообразные «тики».
4. Заикается, запинаясь, «из него слова не вытянешь».
5. Грызет ногти.
6. Ходит, подпрыгивая.
7. Сосет палец (старше 7 лет).

XII. С – неблагоприятные условия среды.

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по нескольку дней.
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.
5. Неряшлив, «грязнуля».
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

XIII. СР – сексуальное развитие.

1. Очень раннее сексуальное развитие, повышенный интерес к противоположному полу.
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращенные наклонности.

XIV. УР – умственное развитие.

1. Сильно отстает в учебе.
2. «Туп» для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Совершенно не понимает математики.
6. Другие дети относятся к нему, как к дурачку.
7. Попросту глуп.

XV. Б – болезни и органические нарушения.

1. Неправильное дыхание.

2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть или краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

XVI. Ф – физические дефекты.

1. Плохое зрение.
2. Слабый слух.
3. Чрезмерная полнота.
4. Другие ненормальные особенности телосложения.
5. Слишком маленький рост.

Процедура заполнения Карты

«Карта наблюдения» заполняется педагогом, воспитателем, психологом – человеком, хорошо знающим ребенка и имеющим возможность наблюдать его поведение в разных ситуациях. Заполняющему Карту дается приведенный выше список симптомокомплексов и составляющих их симптомов, а также регистрационные бланки – по одному на каждого ребенка (рис. 1).

На регистрационном бланке следует подчеркнуть те формы поведения (симптомы), которые характерны для данного ребенка.

Очевидное достоинство этого метода состоит в том, что соответствующая информация о ребенке может быть получена как от учителя и воспитателя, имеющего возможность в течение длительного времени наблюдать за поведением ребенка в самых различных ситуациях (для определенных целей может быть полезно сравнение Карт, заполненных на одного ребенка разными педагогами и воспитателями), так и от школьного психолога в том случае, если он имел возможность достаточно долго наблюдать за ребенком. Особый интерес представляет совместная работа педагога (или воспитателя) и психолога по заполнению «Карты наблюдений». Такая совместная работа позволяет педагогу и психологу найти общий язык, как для лучшего понимания трудностей, так и для составления программ, необходимых воспитательных, развивающих мероприятий.

Рис. 1.

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

Нарушения _____ Неприспособленность _____

НД	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
	Д	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
		У	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13										
ТВ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
ВВ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	ТД	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
Н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11														
		ВД	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
	ЭС	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
		НС	1	2	3	4	5	6	7																
	С	1	2	3	4	5	6	7																	
			СР	1	2	3																			
				УО	1	2	3	4	5	6	7														
Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14											
							Ф	1	2	3	4	5													

Обработка результатов

Каждый пункт, отмеченный на регистрационном бланке слева от жирной вертикальной линии, оценивается в 1 балл, справа - 2 балла. Эта линия отделяет «слабые» симптомы от «сильных». Затем подсчитывается балл по каждому симптомокомплексу. Для сравнения степени выраженности отдельных симптомокомплексов воспользуемся предложенным Л.А. Регуш способом перевода сырых баллов в проценты (табл. 1).

Сравнение позволяет выделить симптомокомплекс или несколько симптомокомплексов, доминирующих у ребенка. Анализ структур заполненных Карт показал, что наиболее распространенной является структура, при которой выделяется один доминирующий симптомокомплекс, иногда 2-3. Реже встречается Карта, в которой подчеркнутые формы поведения разбросаны равномерно по всей Карте. Еще реже встречаются Карты, в которых подчеркнута относительно небольшое число симптомов, но все они находятся после черты, т. е. свидетельствуют об относительно тяжелых нарушениях и высокой степени дезадаптации.

Для ориентации иногда рекомендуется использовать так называемый «коэффициент дезадаптации», определяемый по сумме баллов, полученных по всей Карте. Однако, по мнению самого Д. Стотта, использование такого рода коэффициента может быть весьма ограниченным, прежде всего потому, что входящие в Карту формы поведения крайне неоднородны.

Интерпретация результатов

При оценке и интерпретации результатов следует учитывать некоторую дополнительную информацию по отдельным симптомокомплексам.

I. НД – недостаток доверия к новым людям, вещам, ситуациям. Высокий уровень данного симптомокомплекса свидетельствует о том, что любые достижения, любой

успех стоят ребенку огромных усилий.

II. О – ослабленность (астенизация). Выраженность симптома свидетельствует о повышенной истощаемости. В более легкой форме (симптомы 1-6) у ребенка время от времени наблюдаются перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 10 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы 11-20 отражают более острые формы астенизации, приводящие к депрессии. Высокие показатели данного симптомокомплекса обычно сочетаются с выраженностью симптомокомплексов ВВ и ТВ.

III. У – уход в себя. Избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемой доброжелательности, любви со стороны окружающих.

IV. ТВ – тревожность по отношению к взрослым. Беспокорство и неуверенность в том, интересуются ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1-6 – ребенок старается убедиться, «принимают» ли любят ли его взрослые. Симптомы 7, 8, 12, 13 – обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 9-11, 14-16 – проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.

V. ВВ – враждебность по отношению к взрослым. Симптомы 1-4 ребенок проявляет ситуативные формы неприятия взрослых. Симптомы 5-9 – то относится к взрослым враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 10-17 – открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18-24 – полная, неуправляемая, привычная враждебность.

VI. ТД – тревога по отношению к детям. Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

VII. А – недостаток социальной нормативности (асоциальность) Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1-5 – безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях со взрослыми, отсутствие стараний им понравиться. Симптомы 5-8, 11 у подростков могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 9-К 12-16 – отсутствие моральной щепетильности в мелочах. 16 – считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

VIII. Г – гиперактивность. Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Не способен к длительному усилию.

IX. ВД – враждебность к детям: от ревнивого соперничества до открытой враждебности.

X. ЭН – эмоциональное напряжение. Симптомы 1-5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости. 6, 7, 10 – о прогулах и необязательности. 8, 9 – о серьезных страхах.

XI. НС – невротические симптомы. Острота невротических симптомов оценивается в зависимости от возраста ребенка; следует также учитывать, что они могут быть

следствием травматических обстоятельств его жизни.

Большое число подчеркнутых симптомов (форм поведения) у ребенка дает возможность сделать вывод о серьезных нарушениях в развитии его личности и поведении, а также определить те симптомокомплексы, которые в первую очередь определяют его дезадаптацию.

Особенностью и важным принципом применения «Карты наблюдений» Д. Стотта является то, что интерпретация данных и постановка диагноза неприспособленности (дезадаптированности) требует профессиональной психологической подготовки.

Обязанностью заполняющего Карту – учителя, воспитателя – является лишь выделение тех форм поведения, которые встречаются у ребенка.

Нередко возникает ситуация, когда представления о ребенке у заполняющего Карту не совпадает с диагнозом, поставленным специалистом на основе заполненной Карты.

Важно также отметить, что чрезвычайно важным аспектом применения «Карты наблюдений» является ее обучающий эффект, так как программированное наблюдение, которое можно проводить, опираясь на систему выделенных в Карте форм поведения, тренирует эту способность наблюдателя. В том случае, если Карта заполняется не по результатам программированного наблюдения как такового, а на основании актуализации и обобщения уже имеющегося у педагога знания о ребенке (такой способ работы с Картой также возможен), это дает возможность педагогу отрефлексировать свои стихийно сложившиеся представления.

В последние несколько лет «Карта наблюдений». Стотта получила очень широкое распространение. Только в Интернете более сотни ссылок на соответствующие исследования. Карта используется педагогами, врачами, ее даже рекомендуют для самостоятельного заполнения и интерпретации родителям. На ее основании предлагают судить о состоянии нервно-психического здоровья, готовности к обучению в школе, культурно-педагогическом и социальном возрасте ребенка и др.

Таблица 1

Перевод сырых баллов в проценты

Баллы	Симптомокомплексы, проценты															
	НД	О	У	ТВ	ВВ	ТД	А	Г	ВД	ЭН	НС	С	УР	СР	Б	Ф
1	4	3	5	5	3	5	5	8	7	6	9	14	11	25	6	17
2	9	6	11	10	5	10	9	17	13	12	18	29	22	50	12	33
3	13	10	16	14	8	14	14	25	20	18	27	43	33	75	19	50
4	17	13	21	19	11	19	18	33	27	24	36	57	44	100	25	67
5	22	16	26	24	13	24	23	42	33	29	45	71	56		31	83
6	26	19	32	29	16	29	27	50	40	35	55	86	67		37	100
7	30	23	37	33	18	33	32	58	47	41	64	100	78		44	
8	35	26	42	38	21	38	36	67	54	47	73		89		50	
9	39	29	47	43	24	43	41	75	60	53	82		100		56	
10	43	32	53	48	26	48	45	83	67	59	91				62	

11	48	35	58	52	29	52	50	92	73	65	100				69	
12	52	39	63	57	32	57	55	100	80	71					75	
13	57	42	68	62	34	62	59		87	76					81	
14	61	45	74	67	37	67	64		93	82					87	
15	65	48	79	71	40	71	68		100	88					94	
16	70	52	84	76	42	76	73			94					100	
17	74	55	89	81	45	81	77			100						
18	78	58	95	86	47	86	82									
19	83	61	100	90	40	90	86									
20	87	65		95	53	95	90									
21	91	68		100	55	100	95									
22	96	71			58		100									
23	100	74			61											
24		77			63											
25		81			66											
26		84			68											
27		87			71											
28		90			74											
29		94			76											
30		97			79											
31		100			82											
32					85											
33					87											
34					89											
35					92											
36					95											
37					97											
38					100											

ГЛАВА 3. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

3.1. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков «группы риска» возникновения суицидального поведения

Психологическое сопровождение личности – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психического развития ребенка в ситуации школьного взаимодействия (М.Р. Битянова, 2000).

Цель психологического сопровождения личности заключается в организации сотрудничества с ребенком, направленного на его самопознание, поиск путей самоуправления внутренним миром и системой отношений.

Психологическое сопровождение ребенка в процессе всего школьного обучения – суть школьной психологической деятельности.

Это дает возможность организовать школьную психологическую деятельность как «свою» практику со своими внутренними целями и ценностями, но при этом органично вплести эту практику в ткань учебно-воспитательной педагогической системы. Реализация парадигмы психологического сопровождения позволяет сделать её самостоятельной, но не чужеродной частью педагогической системы, при этом становится возможным соединение целей психологической и педагогической практики и их фокусировка на личности ребенка.

В позиции «сопровождения» активны все субъекты образовательного процесса: педагог, психолог, ребенок, родитель. Психологическая служба в позиции сопровождения имеет шанс перестать быть только «скорой помощью», «пожарным», работать не только в модели, направленной на прошлое, залечивая дидактогенные невроты детей, травмирующие психику детей издержки педагогического процесса. Реализация парадигмы сопровождения характеризуется деятельностной направленностью и ориентацией не на объект, а на работу с объектом – ребенком, его мышлением, установками и прочее.

Деятельность психолога *в рамках сопровождения* предполагает:

- осуществляемый совместно с педагогами анализ школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития;
- определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников;
- разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников;
- приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат.

Основными задачами и направлениями работы педагога-психолога по профилактике и коррекции суицидального поведения являются следующие:

- провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся,
- помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими,
- обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса,
- оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.,
- при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга,
- провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Психолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидального поведения психологу необходимо:

- снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации,
- уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение,
- формировать компенсаторные механизмы поведения,
- формировать адекватное отношение к жизни и смерти ребенка.

При малейшем подозрении на психическую патологию у ребенка надо обязательно проконсультироваться у психиатра. Без ведома родителей этого делать нельзя, но обсудить ситуацию со специалистом психолог имеет право.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Чтобы подросток не счел психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справиться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без ведома родителей. Давай подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

В качестве приоритетной деятельности работы психолога в модели сопровождения, наряду с психологическим просвещением, профилактикой, пропедевтикой, психодиагностикой, психологическим консультированием и экспертизой, выступает психологическая коррекция.

Термин «**коррекция**» буквально означает «исправление».

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии и поведения человека с помощью специальных средств, психологического воздействия (А.А. Осипова, 2000). Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Коррекционная ситуация включает в себя пять основных элементов:

1. **Человек, который страдает** и ищет облегчения своей проблемы. Человек, который имеет целый ряд проблем различного рода и нуждается в психологической помощи, в психокоррекции.

2. **Человек, который помогает** и благодаря обучению или опыту воспринимается, как способный оказывать помощь – психолог.

3. **Теория**, которая используется для объяснения проблем обратившегося за помощью человека.

4. **Набор процедур** (техник, методов), используемых для решения проблем клиента. Эти процедуры непосредственно связаны с теорией.

5. **Специальные социальные отношения** между клиентом и психологом, которые помогают облегчить проблемы клиента.

Психолог должен стремиться к созданию такой атмосферы, которая позволяет клиенту с оптимизмом смотреть на решение своих проблем. Такое специальное отношение является фактором, характерным для всех форм воздействия.

Основными принципами психокоррекционной работы являются:

- **принцип единства диагностики и коррекции** заключается в том, что началу осуществления коррекционной работы должен предшествовать этап прицельного комплексного диагностического обследования, на его основании составляется первичное заключение, и формулируются цели и задачи коррекционно-развивающей работы. Контроль динамики хода эффективности коррекции требует осуществления диагностических процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы, и представляющих психологу необходимую информацию и обратную связь;

- **принцип нормативности развития** – следует понимать как ориентацию в коррекционной работе на последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития;

- **принцип коррекции «сверху вниз»**. В данном случае коррекция носит опережающий характер и строится как психологическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований;

- **принцип коррекции «снизу вверх»** - в качестве основного содержания коррекционной работы рассматривается упражнение и тренировка уже имеющихся психологических способностей;

- **принцип системности развития психической деятельности** – задает необходимость учета в коррекционной работе взаимосвязанной системы профилактических и развивающих задач;

• *деятельностный принцип коррекции* – заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности (А.А. Осипова, 2000).

Духновский С.В. на основе экспериментальных данных, полученных им в ходе психологического исследования переживания критических ситуаций подростками, определил **мишени коррекции** в следующих сферах: *эмоционально-мотивационной и поведенческой* (Духновский С.В., 2003).

Данное распределение обусловлено тем, что в переживании он выделяет *эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты*. По мнению С.В. Духновского мишенями коррекции в **эмоционально-мотивационной сфере** выступают:

- эмоциональные состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания. К ним относятся состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения - озабоченность, усталость, напряжение; субдепрессивные состояния - подавленность, неудовлетворенность, тоска; состояния фобического круга-опасение, страх, беспокойство, неуверенность, тревожность. В качестве доминирующих страхов, входящих в состав данной мишени, выступают: страх, что придется подчинить своё поведение внешней необходимости; страх перед ограничениями; страх перед внутренним одиночеством.

Перечисленные эмоциональные состояния и страхи являются следствием неудовлетворенных притязаний на собственную силу, превосходство; на иллюзорное ожидание блага, поиск счастья; на приятное обращение со стороны окружающих, на любовь.

Средством коррекции, при работе с мишенью являются графические техники, используемые в арт-терапии. Механизм коррекции данной мишени представляет собой реконструирование в символической форме конфликтной, травмирующей ситуации и нахождение ее разрешения через переструктурирование и переосмысление этой ситуации на основе креативных особенностей субъекта.

Работа с мишенью представляет собой ряд арт-терапевтических сессий, каждая из которых состоит из следующих этапов:

1. *Введение – «разогрев»*. Используются графические техники и упражнения, цель которых – преодоление затруднений в изобразительной работе, стимулирование спонтанности, развитие воображения и творческих способностей.

2. *Изобразительная работа – «исполнение темы»*. Используются упражнения и темы, позволяющие подростку отразить свой жизненный опыт и систему отношений с другими людьми, включая отношение к самому себе; позволяющие исследовать и корректировать поведение в различных критических ситуациях и выражать чувства, связанные с ними. Это сопровождается осмыслением себя в контексте своей жизни, на фоне рефлексии своих чувств и потребностей.

3. *Обсуждение и завершение сессии*. Происходит раскрытие чувств, ассоциаций, мыслей, связанных с изобразительным продуктом и его содержанием. На обсуждении

каждый подросток делится своими ощущениями и мыслями относительно того, что происходило во время сессии или их серии, каковы его впечатления от общей атмосферы в группе, характера вербальной и невербальной коммуникации, роли ведущего (психолога) и разных участников, их отношение к теме. Далее идет краткое резюме, отражающее основные результаты работы группы. Психолог подводит общий итог сессии, подчеркивая те или иные ее положительные стороны. Каждый участник делится тем, что он «получил» за время работы в группе, что ему понравилось, а что нет.

Однако возможна и другая последовательность этапов сессии в зависимости от особенностей группы, ее работоспособности, а также от характера рассматриваемых тем и результатов, достигаемых в ходе каждой сессии.

Конечной целью работы с данной мишенью является отреагирование эмоциональных переживаний, снятие психологических барьеров, что способствует ориентации подростка на более глубокое осознание себя, своих психологических проблем и особенностей. Также это будет способствовать повышению мотивации на дальнейшее участие в психокоррекционной работе.

В поведенческой сфере мишенями коррекции выступают стратегии совладающего поведения, характерные для подростков с отклоняющимся поведением, которые, по классификации Н.А. Сироты (1994), можно свести к двум теоретическим моделям:

1. *Псевдоадаптивное дисфункциональное копинг-поведение.*

Для него характерно использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий; дефицит навыков использования стратегии разрешения проблем и замена ее на копинг-стратегию избегания (при этом возможен фармакологический механизм реализации данной стратегии); неустойчивость мотивации – то на достижение успеха, то на избегание неудач; преимущественная направленность совладающего поведения на редуцирование психоэмоционального напряжения, подчиненность среде и псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности;

2. *Пассивное дисфункциональное дезадаптивное копинг-поведение,* которое предполагает исход в виде дезадаптации и социальной изоляции. Оно характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными; дефицитом социальных навыков решения проблем; использованием базисной копинг-стратегии «избегания» в качестве ведущей наряду с применением ситуационно-специфических копинг-стратегий, направленных на уход от проблемы; отсутствием готовности к активному противостоянию среде. Активность подростка характеризуется как псевдокомпенсаторная.

Основным средством коррекции выступает ролевая игра, используемая в психодраме, а также элементы тренинга личностного роста (Лидерс А.Г., 1996, 2001). Содержание (темы) ролевых игр определяется «банком» критических ситуаций, полученных в результате экспериментального исследования, или задается участниками групповой работы.

Механизм коррекции представляет собой моделирование критических ситуаций в специально созданных условиях групповой работы, нахождение и обучение опти-

мальным способам поведения в них, освоение новых социальных ролей и форм поведения.

Использование ролевых игр позволяет построить пространственно-временной конструкт в операциональной системе «здесь и сейчас». Помещая в систему «здесь и сейчас» свое прошлое, настоящее и будущее, основываясь на личном опыте, подростки могут непосредственно взаимодействовать с прошлым и будущим. Таким образом, они изменяют восприятие той или иной ситуации и делают более осмысленным и гибким свое поведение в различных условиях - критических (экзистенциальных) ситуациях.

Задачами использования ролевых игр в сочетании с элементами тренинга личностного роста являются:

1. Отыгрывание во вне переживаний (драмы) внутреннего мира;
2. Овладение своим прошлым, его осмысление и «распущение» с ним;
3. Повышение уверенности в себе, самооценки и укрепление веры в возможность изменить себя и свое поведение;
4. Поиск оптимальных способов переживания-преодоления критических ситуаций;
5. Освоение новых – более адаптивных социальных ролей и моделей поведения.

Конечной **целью использования психодраматических техник** является коррекция псевдоадаптивного и пассивного дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения и обучение (выработка и апробирование) активного адаптивного копинг-поведения, которое включает в себя:

- сбалансированное использование копинг-стратегий, для которых, характерна активность и ориентация на разрешение проблемы;
- сбалансированность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения;
- преобладание мотивации достижения успеха, готовности активно противостоять проблеме;
- личностные копинг-ресурсы, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию эффективных копинг-стратегий.

Каждое занятие при работе с этой мишенью включает в себя три фазы:

1. *Разминка*. Цель – подготовка к психодраматическому действию. Для этого можно использовать групповую дискуссию, невербальные упражнения, ролевую игру.

2. *Психодраматическое действие*. На этой фазе достигается инсайт по проблеме, которая предъявляется подростку феноменологически, через конкретное описание ситуации без интерпретации и рассуждений. Подростку, выступающему в роли протагониста, предлагается разыграть сцену, в которой она проявляется. Для разыгрывания сцены необходимо определить: 1) пространство действия для создания реальности со своим временем, условиями и нормами жизни, что поможет подростку, выступающему в роли протагониста, вжиться в ситуацию; 2) людей, значимых для действия, и подобрать на эти роли других участников группы, выступающих в качестве «вспомогательного Я».

Основное положение этой фазы то, что девиантное поведение подростков как социально-психологическая проблема является следствием переживания-преодоления критических ситуаций существования, которое характеризуется, как дезадаптивное, неконструктивное. Поэтому, подросткам предлагают разыграть проблемные ситуации прошлого и настоящего, для того чтобы они заново пережили их и нашли альтернативные пути их преодоления.

Посредством этого происходит расширение и переосмысление опыта, входящего в состав психологического прошлого, который подросток может использовать в актуальном настоящем. Тем самым происходят изменения в когнитивно-смысловой сфере подростка.

После разыгрывания ситуации, если не наблюдается интеграции опыта, необходимо «переиграть» ситуацию, изменив свой жизненный сценарий и способы реагирования. Когда подросток (протагонист) экспериментирует с новыми способами реагирования, важно осознавать ощущения и эмоции, сопровождающие действия для того, чтобы «отфиксировать» результат изменений. Это будет выступать обучающей фазой как ролевой игры, так и групповой работы в целом.

3. *Фаза обсуждения.* Здесь происходит выражение чувств, обсуждение и анализ сессии. Для закрепления результатов используется «разыгрывание критических ситуаций в будущем». На этой фазе необходима ролевая обратная связь, которая состоит в том, что подростки описывают чувства, возникшие у них при разыгрывании ролей. Благодаря этому подросток (протагонист) лучше осознает свои чувства, потребности, чувства других людей; видит взаимосвязь и логику исполнения своих жизненных ролей, ролевые фиксации. Возможно использование идентификации, которая позволяет высказать чувства и отношения, знакомые подросткам из прошлого опыта. В ходе дискуссии выявляются ресурсы подростка, полученные им умения, а также достигнутое понимание проблемы отклоняющегося поведения.

В заключение каждого занятия-сессии обязательно проводится «шеринг» - выражение сопереживания подростку (протагонисту) в глубоких идентификациях, что дает возможность плавно вернуться в реальность после болезненных переживаний. Таким образом, глубоко страдающий подросток получает опыт полного принятия.

Коррекционное воздействие необходимо осуществлять с учетом положительных тенденций развития по «сотрудничающему-конвенциональному» и «ответственно-великодушному» типам межличностных отношений, выявленных в «Я-идеальное» подростков, которые выступают как личностные копинг-ресурсы, необходимые для овладения более адаптивными стратегиями совладающего поведения при преодолении критических ситуаций существования.

Описанные выше мишени коррекции легли в основу разработанной Духновским С.В. (2003) программы работы с подростками, имеющими отклонения в поведении. Программа направлена на профилактику и коррекцию девиантного поведения подростков в аспекте переживания критических ситуаций.

В основу психокоррекционной программы Духновского С.В. вошли следующие теоретические положения:

- там, где при воспитании и самовоспитании результатом, подлежащим достижению, является самое развитие и формирование личностных психических свойств, этот результат может и должен достигаться в деятельности, направленной непосредственно на разрешение встающих перед подрастающим человеком жизненных задач, не превращаясь в отдельную, заслоняющую их цель;

- жизнь раскрывается как система творчества, постоянного напряжения и преодоления, постоянного комбинирования и создания новых форм поведения. Таким образом, каждая мысль, каждое движение и переживание являются стремлением к созданию новой действительности, прорывом вперед к чему-то новому;

- переход от одной формы поведения к другой опосредован видоизменением внутреннего строения поведения, формы познания, возникающим внутри тех или иных форм поведения и в зависимости от них.

Программа работы с подростками, имеющими отклонения в поведении, представляет собой **проблемно-ориентированный тренинг в сочетании с элементами тренинга-терапии и тренинга-обучения** (см. Приложение 3). Цель – коррекция и снижение склонности подростков к девиантному поведению посредством осознания своего поведения как социально-психологической проблемы, препятствующей личностному развитию и социальной адаптации, а также формирование целенаправленных адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно – без нарушения личностного развития - преодолевать критические ситуации существования. Программа состоит из двух разделов:

I. Арт-терапевтического, на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции. В этот раздел включены следующие группы упражнений:

Группа 1. *Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.* Цель – отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Группа 2. *Я и моя жизнь.* Цель – осмысление себя в контексте собственной жизни, своего психологического времени, включающего психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Группа 3. *Переживание критических (трудных) ситуаций.* Цель – выражение чувств, связанных с её переживанием-преодолением.

II. Психодраматического, с использованием элементов тренинга личностного роста - преобладают поведенческая мишень коррекции, включающая в себя изменения когнитивно-смысловой сфере подростка. Цель – коррекция неэффективных способов переживания-преодоления трудных, критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

Своеобразной единицей, минимальной целостностью данного раздела, согласно А.Г. Лидерсу (2001), будет выступать искусственно созданная или естественная ситуация, в которой участник тренинга побуждается к совершению своеобразного микропоступка, совершает его, а затем получает от других участников и дает им сам обратную связь – что он переживал, что они переживали, что они видели и чувствовали в этой ситуации микропоступка и испытания для одного из участников тренинга. Схематически эта клеточка выглядит так: «ситуация – действие и переживание ситуации – рефлексия и обратная связь». Это способно привести к личностному росту, который понимается как результат особой работы, особой деятельности личности, которая разворачивается после того, как личность совершает под влиянием внешних и внутренних побуждений нечто, что переживается ей самой как своеобразный выход за её пределы. Это нечто, выход за пределы наличной личности, и есть (микро) поступок личности.

Важным организационным и содержательным принципом реализации программы работы с подростками является своеобразная трехслойность её отдельного занятия (А.Г. Лидерс, 1996). Каждое занятие, независимо от того, какому разделу оно посвящено, имеет отчетливые три слоя:

первый – собственно тренинговая работа с группой, длящаяся 2-2,5 часа;

второй – чаепитие, которое является своеобразным продолжением тренинга. Ситуация чаепития еще больше сплачивает группу. Во время чаепития подростки имеют возможность в свободной форме высказать свое отношение к событиям последнего дня тренинга, а также имеется возможность получить или дать обратную связь отдельным участникам группы. Как отмечает А.Г. Лидерс (1996), именно за чаем после 5-7 занятия начинаются личностные разговоры по поводу события последнего дня тренинга. Может также проявляться «отсроченная обратная связь», когда подростки вспоминают события прошлых занятий;

третий – время после чая. Если подростки не просят руководителя продолжить тренинг (что является в некоторых случаях приемлемым), они обычно всей группой или подгруппами идут гулять.

При прочих равных условиях руководитель тренинга не должен уклоняться от участия в таких прогулках. Это связано с тем, что «подростки могут предложить после чая другую программу. Однако главное, что в этом третьем слое дня тренинга инициатива по его наполнению и реализации переходит к самим подросткам. Руководитель своим присутствием только подчеркивает и приветствует это».

В качестве дополнения отметим, что для избежания методической ошибки при проведении психокоррекционной работы с подростками необходимо учитывать, что прохождение *арт-терапевтического и психодраматического* (с использованием элементов тренинга личностного роста) *блоков* происходит параллельно друг другу, в виде двух относительно самостоятельных, но взаимодополняющих тренингов. Они проходят в разное время и в разные дни. Для более эффективной работы необходимо взаимодействовать с социальным окружением подростков – родителями, опекунами, педа-

гогическим составом школы или реабилитационного центра, в зависимости от того, где осуществляется психокоррекционное взаимодействие.

Описанное выше показывает, что механизм влияния переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения можно использовать для определения мишеней коррекции отклоняющегося поведения, а также при разработке психокоррекционных программ работы с детьми и подростками «группы риска».

3.2. Рекомендации педагогам по организации деятельности и оптимизации общения с детьми и подростками склонными к суицидальному поведению

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо направить пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

В общении с детьми и подростками склонными к суицидальному поведению целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

1. Подбирайте «ключи» к разгадке суицида. Суицидальная превенция (профилактика) состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь своими знаниями с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами,

сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не* может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как

ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить

полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, семейный врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стациона-

ре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспособляются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации родителям по профилактике и коррекции суицидального поведения детей и подростков

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А.И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе – помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Дмитриева Т.Б. Этнокультурная психиатрия / Т.Б. Дмитриева, Б.С. Положий. – М., 2003. – Из содерж.: Гл. 10. Этнокультурные особенности суицидального поведения у детей и подростков. – С. 295–323.
8. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях. – Курган: КГУ, 2003.
9. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющего поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. И доп. – М., 2006. – 288 с.
10. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков: справ. пособие / С.А. Игумнов. – М., 2001. – Из содерж.: Гл. 9. – Суицидальное поведение в подростковом возрасте и кризисная психотерапия. – С. 107–136.
11. Конанчук Н.В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
12. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
13. Лидерс А.Г. Группы личностного роста с подростками // Журнал практического психолога. - 1996. - №2. – С.61-68.
14. Литвак М.Е., Мирович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
15. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
16. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - М.: МЕДпресс, 2001.– 432 с.
17. Овчарова Р.В. Технологии работы практического психолога образования. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 528с.
18. О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков: письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102 // Вестник образования России. – 2003. – № 20. – С. 19–27.

- 19.Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512с.
- 20.Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448с.
- 21.Пурич-Пейякович Й., Дуньич Д.Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
- 22.Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной.— М.: Просвещение, 1991, 1995.
- 23.Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методическое рекомендации. – М., 1987.
- 24.Хоултен А. Самоубийства детей и подростков / А. Хоултен, У. Отто // Психиатрия детского и подросткового возраста / Под ред. К. Гиллберга, Л. Хеллгрена. – М., 2004. – Гл. 12. – С. 162–177.

«О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»

***Письмо Минобразования России
от 26.01.2000 №22-06-86***

По данным Генеральной Прокуратуры Российской Федерации, а также Российского статистического агентства, десятки тысяч детей умирают от травм, убийств, самоубийств и отравлений. Только за 1998 год в России от неестественных причин ушли из жизни 20,6 тыс. детей и подростков, а за последние 5 лет их число составило около 112 тыс.

За последние десятилетия в три раза выросло число детей, бежавших от родителей, из учебно-воспитательных учреждений, пропавших без вести, многие из них стали жертвами преступлений. По данным прокурорского надзора основной причиной усилия этой опасной тенденции является отсутствие надлежащего семейного и общественного воспитания, жестокое обращение взрослых и сверстников, провоцирование несовершеннолетних на бегство и, нередко, толкавшее их к суициду.

Моральное и физическое насилие, порочные методы воспитания, унижение человеческого достоинства сопутствуют жизни многих детей и подростков в семье, дошкольных учреждений, школах, детских дошкольных интернатах. Дефицит гуманности и милосердия в обществе сказывается прежде всего на детях как наименее защищенной части населения. Их проблемам переживаниям стали уделять меньше внимания не только в семье, но и в школе. От, так называемых, "трудных" детей и подростков школы стараются избавиться. Опрос детей, выбывших из 5-9 классов средней школы, проведенный Генеральной Прокуратурой Российской Федерации показал, что 43% опрошенных детей связывают свой уход из школы с конфликтами с учителями, 38% ответили, что их из школы выгнали.

Нередко положение усугубляется тем, что должностные лица, ответственные за обучение, воспитание и содержание детей, недобросовестно относятся к выполнению своих обязанностей. Иногда на работу с детьми принимаются не только малоквалифицированные люди, но и те, кто по своим человеческим, моральным качествам не могут и не должны работать с детскими коллективами. Жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Справочно: по данным республиканского комитета Российского статистического агентства Республики Бурятия за последние 3 года (1996-98гг.) в результате самоубийств погибло 244 (87,73,68) человек, причем, в основном молодежь в возрасте от 10 до 19 лет; по данным краевого комитета государственной статистики и Министерства здравоохранения Ставропольского края в 1995-96 годах совершили попытки самоубийства около 400 человек, в 1997-98 году-350 человек, в то время как факты смертельных исходов зарегистрированы в 19 и 17 случаях соответственно; прокуратурой Челябинской области отмечено за 1998 год и первый квартал 1999 года 52 случая самоубийств и попыток к ним, из них 28 закончились фатальным исходом. При этом 44% подобных случаев приходилось на учащихся школ. Характерно, что три четверти количества детей, покушавшихся на самоубийство, проживали во внешне благополучных семьях, а 58% - в полных семьях.

Проведенные факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты, в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

Серьезное беспокойство вызывает и то, что органы системы профилактики не всегда ориентируются на интересы конкретного ребенка или подростка, допускают формализм, волокиту, не выясняют причины и условия, побудившие подростка расстаться с жизнью, а значит, детально не анализируют каждый такой конкретный факт и, в силу этого, не могут разработать надлежащую систему мер предотвращения и профилактики подобных трагических событий. Нельзя признать нормальным, что практически во всех материалах по фактам попыток несовершеннолетних покончить жизнь самоубийством отсутствуют какие-либо сведения о психологической реабилитации и помощи подросткам, пытавшимся расстаться с жизнью. Услуги психолога, к сожалению, недоступны еще во многих районах, особенно сельских.

В ряде территорий не обеспечивается должный уровень государственного контроля за условиями содержания и воспитания детей подростков в образовательных учреждениях. Между тем, нередки случаи рукоприкладства педагогов и других антипедагогических воздействий на несовершеннолетних, преступлений в отношении детей в стенах учебных заведений.

Справочно: по информации ОВД 18 городов и районов только Пермской области в 1997 году за административные правонарушения и преступления к ответственности привлечено 116 педагогических работников.

Проверки по многочисленным обращениям граждан в связи с конфликтными ситуациями в том или ином образовательном учреждении часто свидетельствуют о нарушении профессиональной этики и такта, грубых педагогических ошибках руководства школы и педагогов, вызывающие протест обучающихся и их родителей. Так в Бичурском районе Республики Бурятия проверкой, проведенной комиссией Министерства образования и науки Республики Бурятия по факту самоубийства 22 июня 1999 года учащегося 9 класса средней школы номер 2, установлено, что морально-психологический климат в школе находился на критическом уровне (80% детей чувствовали себя в школе некомфортно, 80% не удовлетворены общением со взрослыми, редко обращались со своими проблемами и трудностями к учителям и воспитателям). Отмечен низкий рейтинг руководителя и многих учителей школы.

Учитывая изложенное, остроту и важность проблемы, а также в целях предупреждения и профилактики нарушений прав обучающихся и воспитанников, в том числе проявления неуважения к их человеческому достоинству, применения методов физического и психического насилия по отношению к ним, Министерство образования Российской Федерации рекомендует:

1. Включать в планы работы инспекционные проверки государственных и муниципальных образовательных учреждений по исполнению норм законодательства Российской Федерации, предусматривающих контроль за исполнением пункта 6 статьи 15 Закона Российской Федерации "Об образова-

нии" в редакции Федерального закона от 13.01.96 ном.12-ФЗ о недопущении применения методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам.

2. При проведении аттестации образовательных учреждений, аттестации педагогических и руководящих работников учитывать результаты инспекционных проверок по обеспечению и реализации прав и законных интересов обучающихся и воспитанников, норм действующего законодательства, а также материалов изучения:

- стиля педагогического общения (системы отношений ученик-учитель-руководитель),
- наличия и характера конфликтных ситуаций, жалоб.

3. В целях исключения случаев назначения на должность руководителя образовательного учреждения случайных лиц, не отвечающих квалификационным требованиям, а также в целях развития и укрепления демократического характера управления в системе образования: утверждать на должность руководителя только лиц, прошедших соответствующую профессиональную аттестацию; предусмотреть при назначении руководителя возможность конкурсного отбора с учетом мнения педагогической общественности.

4. В соответствии с Федеральным законом "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.99 ном.120-ФЗ (статья 9) незамедлительно информировать комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав о выявленных случаях дискриминации, физического или психического насилия, оскорблений, грубого обращения с несовершеннолетними и обсуждать такие случаи нарушений их прав и законных интересов на координационных совещаниях органов системы профилактики.

5. В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации ном.736-ФЗ от 10.05.99 по итогам 1998,1999 годов провести до 1 апреля 2000 года совместно с органами здравоохранения и прокуратуры анализ причин и разработать мероприятия по профилактике суицида среди детей и подростков.

6. Предусмотреть создание и развитие по месту жительства системы помощи молодежи, системы социально-педагогической помощи семье, используя систему внешкольного образования молодежи, спортивную работу, медико-психологическую службу, систему консультаций и помощи по воспитанию детей и подростков.

7. Инициировать вопросы сотрудничества и осуществления социального партнерства с общественными объединениями, религиозными и другими организациями, заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, с целью обеспечения права на образование, развития детей и подростков, формирования ответственной и способной к жизни в обществе личности.

8. Усилить контроль за результативностью деятельности психологических служб, психологов в образовательных учреждениях и ориентировать их деятельность на необходимость изучения проблем семьи, подростковой и молодежной среды. Ориентировать образовательную деятельность на формирование у молодых людей способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности.

9. Информировать Минобразование России (Управление инспекционно-аналитической работы - Сауткина В. Ф.) о результатах выполнения пункта 5 настоящих рекомендаций в срок до 1.06 2000.

Первый заместитель Министра А.Ф. Киселев.

**«О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»
(ПРИКАЗ №798 16.12.2003г.)**

На основании писем Минобразования РФ «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков» от 29 мая 2003г. №03-51-102ин/22-03 и «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26 января 2000г. №22-06-86 ПРИКАЗЫВАЮ

1. Отделу общего образования (Белик Н.С.):

- включить в план работы инспекционные проверки общеобразовательных учреждений по исполнению Закона Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13 января 1996 г. №12-ФЗ в части пункта 6 статьи 15 о недопущении применения методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам;
- усилить контроль за результативностью деятельности психологических служб, психологов в образовательных учреждениях;
- систематически проводить анализ сложившейся ситуации в общеобразовательных учреждениях.

2. Отделу по работе с кадрами и аттестации (Кирова Т.Ф.) при проведении аттестации образовательных учреждений, аттестации педагогических и руководящих работников учитывать результаты инспекционных проверок по обеспечению и реализации прав и законных интересов обучающихся и воспитанников, норм действующего законодательства, а также материалов изучения:

- стиля педагогического общения (системы отношений ученик-учитель-руководитель);
- наличия и характера конфликтных ситуаций, жалоб.

3. Отделу воспитания и дополнительного образования (Косьминова Н.Д.) разработать систему мер предотвращения и профилактики суицида среди детей и подростков.

4. Центру развития образования (Семковская И.П.):

- разработать рекомендации по ориентации образовательной деятельности на формирование у молодых людей способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности, в которую попадает обучающийся;
- включить в план работы городских методических объединений рассмотрение вопросов профилактики суицида среди детей и подростков.

5. Руководителям общеобразовательных учреждений:

- включить в план работы мероприятия, направленные на реализацию пункта 6 статьи 15 Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- незамедлительно информировать департамент образования и науки о выявленных случаях дискриминации, физического и психического насилия, оскорбления, грубого обращения с несовершеннолетними.

6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора департамента Т.Н. Османкина

Содержание коррекционно-обучающего тренинга С.В. Духновского «Переживание подростками критических ситуаций»

1. Арт – терапевтический блок

Группа 1. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель – отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Занятие 1

Введение. Упражнения с цветами – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Исполнение темы. Упражнение «Знакомство» – представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком.

- Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите свои интересы, ценности, семью, друзей, род занятий.
- Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

Занятие 2

Введение. Упражнения с цветами – выберите цвета, отражающие особенности Вашего характера или состояния и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

Исполнение темы. «Автопортрет» – нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, чтобы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

«Метафорический автопортрет» - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

- После создания образа расскажите о нем от первого лица.
- Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.
- Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.
- Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития.

Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие 3

Введение. Упражнения с цветами – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

Исполнение темы. «Грани моего Я» - изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер.

- Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения.
- Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего «Я».
- Нарисуйте четыре «Я» - 1) реальное; 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное); 3) идеальное – то, каким хочу быть; 4) будущее.

Занятие 4

Введение. Упражнения с цветами – используя два цвета, (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Исполнение темы. «Хорошее и плохое» - изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

- Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны.
- Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

Занятие 5

Введение. Упражнения с цветами – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой - из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

Исполнение темы. Мои секреты:

- изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей;
- изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит;
- нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги; б) тоски, печали, отчаянья; в) напряжения; г) в веселом приподнятом настроении. Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

Занятие 6

Введение. «Вырезанные формы» - начертите какую-нибудь фигуру, затем выстрегите её и создайте на ней изображение.

Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

Исполнение темы. «Желания» - изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

- что вы хотите, что является для вас привлекательным;
- что вы хотели бы уметь;
- каким вы хотели бы быть;
- нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться;
- нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды;
- представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу;
- представьте, что вы подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж;
- изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

Группа 2. Я и моя жизнь

Цель – осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Занятие 7

Введение. «Правая и левая рука» - выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

Исполнение темы. «Воспоминания детства» - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний:

- изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий);
- нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким либо цветом;
- изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве;
- обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким либо цветом;
- изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой. Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?

Занятие 8

Введение. «Каракули» - закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.

Исполнение темы. «Линия жизни» - изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

- Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили.

- «Обзор жизненного пути» - нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

- Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор вами цвета?

- нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой либо цвет;

- нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни;

- нарисуйте сцены, связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом – одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение.

- Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор.

- выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания;

- изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых), с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

Занятие 9

Введение. «Каракули» - свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

Исполнение темы. «Прошлое, настоящее и будущее»:

- создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем;

- нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем;

- нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего;

- изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом;

- изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета;

- нарисуйте, откуда вы пришли; где находитесь и куда двигаетесь;

- нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?

- изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель – выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

Занятие 10

Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

Введение. «Каракули» - используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Исполнение темы. «Проблемы» - изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

- изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы;
- выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой;

Занятие 11

Введение. «Кляксы» - используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Исполнение темы. «Критическая ситуация» - изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии её развития и события, из которых она состоит.

- создайте маски участникам критической, трудной ситуации;
- создайте композицию на тему «шторм», «взрыв», «огонь», «чудовище» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

Занятие 12

Введение. Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

Исполнение темы. «Утраты» - нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания.

- выбрав какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент;

«Ассоциации с цветами» - нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворенность». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

Занятие 13

Введение. «Чернильные пятна и бабочки» - капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

Исполнение темы. «Страхи» - изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан.

- Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.
- Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.
- Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

Занятие 14

Парная работа – невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы, способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

Введение. «Разговор» - каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию примерно параллельно линии партнера или продолжая её.

- Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнером.
- Попытайтесь имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

Исполнение темы. «Критическая ситуация (проблема) и ее разрешение» - один подросток изображает проблему на одной части листа, другой подросток её разрешение на второй половине листа.

- Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнера. «Опасное путешествие» - один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления.
- Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием, в процессе его преодоления, и после того, как вы его прошли.

Занятие 15

Групповая работа – дает возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при ее обсуждении.

Введение. «Рисунок на влажной бумаге» - на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски.

Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения, связанные с этим.

- Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветные пятна и дайте им названия.

Исполнение темы. Рисование историй возникновения критических ситуаций в подгруппах по два – пять человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников событий.

«Критическая ситуация» - каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты ее разрешения. Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

«Интерпретации» - каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа. После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

2. Психодраматический блок в сочетании с элементами тренинга личностного роста

Цель – коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций – не нарушающих личностное развитие подростков.

Своеобразной единицей, минимальной целостностью данного блока, согласно А.Г. Лидерсу (1996), будет выступать «искусственно сконструированная или подсмотренная руководителем естественная ситуация, в которой участник тренинга побуждается к совершению своеобразного микропоступка, совершает его, а затем получает от друзей и дает им обратную связь – что он переживал и что они переживали, что они видели и чувствовали в этой ситуации микропоступка и испытания для одного из участников тренинга.

Схематически эта клеточка выглядит так: «ситуация – действие и переживание в ситуации – рефлексия и обратная связь». Это способно привести к личностному росту, который понимается как «результат особой работы, особой деятельности личности, которая разворачивается после того, как личность совершает под влиянием внешних и внутренних побуждений нечто, что переживается ей самой как своеобразный выход за её пределы. Это нечто, выход за пределы наличной личности, и есть (микро) поступок личности».

В качестве тем «естественных ситуаций», выступающих в качестве основного содержания занятий этого блока, предлагаем использовать критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

1. «Сверстники, друзья»

- конфликты, споры – любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а также необдуманные поступки и действия;

- конфликтные отношения друзей (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

2. «Семья»

- конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками;
- напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой);
- напряженные, плохие отношения с родителями.

3. «Школа»

- напряженные отношения между родителями и учителями;
- конфликты с учителями, с педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом школы;
- плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, в основе которых лежит психотравмирующее переживание, а также то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки используют определенный тип (клиническую форму) отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием неэффективного переживания критических ситуаций, их псевдопреодолением, а также на поиск новых альтернативных стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития. Сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным психологом. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста по ходу психодраматической сессии.

В качестве упражнений для «разогрева» - как начального этапа психодраматической сессии - предлагаем следующие: «Встретились два существа» - участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие – они должны представить каждое существо без слов. То есть, надо жестами, мимикой, возможно, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга.

«Матрешка» - используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

Инструкция: упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой... Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний – это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними. Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрешкой, как бы стал ею. Сначала нужно опи-

сать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрешку, найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нем. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать.

Этот прием помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность.

«Граница» - участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнера, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у него.

«Психологическая дистанция» - изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

Инструкция: степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость-дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве. Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет выражать близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами, или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

«*Волшебный магазин*» - участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи – любовь, мужество, мудрость, уважение и т. п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-либо товар. Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько нужно; от кого; в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру.

Разработка этой темы приводит к тому, что добровольный покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

В качестве психодраматических техник можно использовать следующие: *Обмен ролями* – протагонист (подросток) играет в психодраме роль какой либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берет на себя роль протагониста. В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, по-

этому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия *Зеркало* – подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее сымитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создается проекция для того, чтобы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них желания и чувства, которые ранее отвергал.

Проекция на будущее – позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

Моделирование – демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действий для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

Свеча – кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

Разговоры за спиной – протагонист садиться спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

В качестве дополнения отметим, что для избежания методической ошибки при проведении психокоррекционной работы с подростками необходимо учитывать, что прохождение арт-терапевтического и психодраматического (с использованием элементов тренинга личностного роста) блоков происходит параллельно друг другу, в виде двух относительно самостоятельных, но взаимодополняющих тренингов. Они проходят в разное время и в разные дни. Для более эффективной работы необходимо взаимодействовать с социальным окружением подростков: родителями, опекунами, педагогическим составом школы или реабилитационного центра в зависимости от того, где осуществляется психокоррекционное взаимодействие.

Форма промежуточного и окончательного контроля. В качестве промежуточного контроля можно использовать устные самоотчеты участников во время чаепития, которые в свою очередь помогают подросткам лучше осознать свои успехи, изменения, если таковые произошли, а также это дает ведущему возможность контролировать эффективность работы, проводимой с подростками. Для окончательного контроля можно использовать анкету, разработанную Головатенко И., Лидерсом А. (1999):

1. Что ты ожидал (а) от тренинга?
2. Знал (а) ли ты, что такое тренинг?
3. Соответствовало ли то, что было на тренинге, твоим ожиданиям?
4. Что тебе понравилось на тренинге?

5. Что тебе не понравилось на тренинге?
6. Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?
7. Если поменялся (ась), то что с тобой произошло?
8. Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?
9. Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на тебя? На группу?
10. Было ли скучно в группе? Когда?
11. Было ли тебе страшно в группе? Когда?
12. Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло за время тренинга? О чем?
13. Что из того, что ты получил (а) на группе, ты можешь использовать в своей повседневной жизни уже сейчас?
14. Легче ли тебе стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?
15. Стал (а) ли ты лучше понимать себя?
16. Нужна ли тебе такая тренинговая группа?
17. Как ты считаешь, нужен ли еще один цикл тренингов?
18. Какие проблемы ты хотел (а) бы обсудить?
19. За кого в ходе тренинга вы переживали особенно много?
20. Что бы ты хотел (а) пожелать себе? Другим? Ведущему?
21. Самое важное для вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

*Солдатов Дмитрий Вячеславович
Солдатова Светлана Викторовна*

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ