

Диагностика выступает неотъемлемой составляющей психолого-педагогического сопровождения, и от ее качества во многом зависит успешность деятельности всей системы.

## МЕТОДИКИ ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

### *Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»*

История создания: Первичный скрининговый опросник, модифицированный и созданный на основе опросника В. Н. Краснова, позволяет дать первичную оценку состояния психического здоровья школьников. Данный опросник разработан на базе ПНД г. Сургута, доказана его надежность и валидность. Он небольшой по объему (26 утверждений), прост в обработке (не требуется специальных математических расчетов). С помощью данного опросника можно охватить большое количество учеников одновременно (групповое тестирование). Уже на первом этапе необходимо обратить особое внимание на подростков, имевших в прошлом попытки суицида. Опросник состоит из 26 утверждений. Используется 4 варианта ответа:

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

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

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

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

Каждый из вариантов оценивается количественно в баллах:

«Да» – 1 балл;

«Пожалуй, да» – 0,5 балла;

«Пожалуй, нет» и «Нет» – 0 баллов.

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

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

Бланк для диагностики:

Ф. И.О. \_\_\_\_\_

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

Пол: мужской / женский

Дата заполнения опросника: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

|     |   |    |                |               |     |
|-----|---|----|----------------|---------------|-----|
| 1.  | Вы настроены на откровенный ответ?  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 2.  | Я внимательно отношусь к своему здоровью                                  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 3.  | Мой организм чувствует смену погоды                                       | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 4.  | У меня бывают частые головные боли  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 5.  | Меня стали раздражать громкие звуки, яркий свет                           | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 6.  | У меня может резко снижаться настроение, возникают подавленность, вялость | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 7.  | К сожалению, иногда я бываю озлоблен                                      | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 8.  | Я легко могу заплакать  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 9.  | Бывает, меня охватывает какое-то равнодушие                               | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 10. | У меня бывает чувство постоянной тревоги                                  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 11. | Безо всякой причины окружающие обращают на меня повышенное внимание       | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 12. | Мое настроение может меняться по нескольку раз в день                     | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 13. | Мне хорошо в одиночество  | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 14. | Я обладаю выдающимися способностями, отличающими меня от обычных людей    | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |
| 15. | Иногда я слышу голоса, звуки, идущие неизвестно откуда                    | Да | Пожалуй,<br>да | Скорее<br>нет | Нет |

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

Рекомендации по внедрению: В условиях массовой школы достаточно сложно отследить развитие группы учеников, а тем более отдельно взятого школьника. Поэтому данный диагностический опросник, небольшой по объему и достаточно простой в обработке, позволит школьному психологу быстро провести предварительный отбор учеников, относящихся к группе риска по данной проблеме.

### ***Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»***

Данная методика направлена на измерении психофизиологических реакций, являющихся признаками суицидального риска. Методику «Сигнал» можно отнести к новому поколению психодиагностических инструментов – она основана на объективном измерении психофизиологических реакций, в

отличие от выявления склонности к самоубийству с помощью опроса, экспертных оценок и самооценок, при которых весьма вероятны искажения субъективной информации об эмоциональных переживаниях.

История создания: Методика «Сигнал» была разработана М. В. Зотовым и В. М. Петруковичем под руководством доктора медицинских наук В. Н. Сысоева на кафедре психофизиологии Российской Военно-медицинской академии, где она прошла апробацию на больших выборках взрослых людей. Методика выполнена в виде компьютерной программы и дает возможность отличить готовность к истинно суицидальному поведению от поведения демонстративно-шантажного и самоповреждающего. Испытуемому предлагаются задачи по выявлению грамматических ошибок в предложениях с нейтральным и суицидальным содержанием. При этом регистрируется время реакции на дополнительный звуковой стимул. Методика «Сигнал» имеет возрастные ограничения и проводится с юношами, которым не менее 16 лет. Приблизительное время проведения тестирования составляет 7 -10 минут.

Психологи кризисного Центра помощи подросткам г.Ульяновска активно применяют методику «Сигнал» в своей практической деятельности и считают, что на сегодняшний день у нас в России – это один из наиболее достоверных инструментов для изучения склонностей к самоубийству, который действительно можно использовать в практической работе.

Рекомендации по внедрению: данная методика представлена в компьютерном варианте, и если образовательное учреждение имеет финансовые возможности приобрести и внедрить его, то задачи психолога заключаются лишь в правильном объяснении инструкции и интерпретации полученных результатов.

### ***Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению***

Методика создана А. Н. Орел и направлена на диагностику склонности к отклоняющемуся поведению. Методика представлена в виде стандартизированного тест-опросника, предназначенного для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями (Клейберг Ю.А.,2004).

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Испытуемым предлагается выполнить следующую инструкцию:  
«Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

1. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

2. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

3. Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника».

#### Обработка результатов

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

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

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

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = 10 \times (X_i - M) / S + 50$$

где

$X_i$  – первичный («сырой») балл по шкале;

$M$  – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

$S$  – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Тестовый материал опросника представлен в мужском и женском варианте:

#### Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.

36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.

37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.

42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.



53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.

78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

#### Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.

37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.

42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Бывает я скучаю на уроках.

47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.

49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

64. Некоторые люди побаиваются меня.

65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.

70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.

71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

74. Счастливы те, кто умирают молодыми.

75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.

77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывала на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием прокатилась бы на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Рекомендации по внедрению: школьный психолог может проводить групповое тестирование, но при этом должен помнить, что в тестовый материал опросника входят мужской и женский варианты. Обработка

результатов тестирования включает в себя так же два варианта ключа (мужской/женский) и два варианта обработки.

## **МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ**

### ***Методика диагностики смысложизненных ориентаций (СЖО)***

Данная методика направлена на изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я, что может стать одним из важнейших показателей при изучении суицидального поведения подростков. Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

История создания: методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Адаптация теста осмысленности жизни на русском языке была впервые выполнена К. Муздыбаевым (ИСЭП АН СССР, г. Ленинград). К.Муздыбаев воспроизвел без изменений форму теста Крамбо, заменив при переводе некоторые пункты другими. Согласованность отдельных пунктов с суммарным баллом оказалась довольно высокой (корреляция от 0,37 до 0,71), хотя нельзя исключить предположение о сильном влиянии на ответы фактора социальной желательности. В пилотажном основном исследовании К.Муздыбаева, которое по своим задачам носило социологический характер, участвовали 540 рабочих трех промышленных предприятий г. Ленинграда. Среди полученных в этом исследовании результатов следует назвать следующие. Уровень удовлетворенности смыслом жизни оказался ниже удовлетворенности жизнью в целом, определявшейся на основании прямых

вопросов. Показатель осмысленности жизни у мужчин оказался значимо выше, чем у женщин, у женатых (замужних) – выше, чем у холостых (незамужних) и разведенных; наличие детей также коррелировало с осмысленностью жизни. Была выявлена характерная возрастная динамика осмысленности жизни, максимумы которой приходится на возрастные группы 25-30 и старше 50 лет, а минимумы – на группу до 25 лет и низкое плато, охватывающее возрастные группы от 30 до 50.

Другая русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым (факультет психологии МГУ) в 1986-88 гг. Версия К.Муздыбаева была взята за основу и видоизменена по следующим трем параметрам: были изменены и упрощены формулировки ряда пунктов с сохранением общего их смысла; вместо общего начала предложения с двумя вариантами окончания формулировалась пара целостных альтернативных предложений с одинаковым началом; асимметричная шкала градации ответа от 1 до 7 была заменена симметричной шкалой – 3 2 1 0 1 2 3. Последнее было сделано с целью уменьшения «прозрачности» методики и устранения позиционных эффектов, хотя процедура подсчета суммарного балла при этом несколько усложнилась. Параллельно была переведена на русский язык и шкала поиска смысложизненных целей. Единственное изменение по сравнению с оригинальной версией методики заключалась в том, что семиступенчатый квантификатор был заменен пятиступенчатым («никогда – редко – иногда – часто – постоянно»), поскольку в русском языке не удалось подобрать адекватного набора из семи частотных обозначений (Леонтьев Д.А., 1992).

Испытуемому предлагаются пары противоположных утверждений. Его задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по его мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько он уверен в выборе (или 0, если оба утверждения на его взгляд одинаково верны).

Бланк диагностики:

|    |  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Обычно мне очень скучно                            |   |   |   |   |   |   |   | Обычно я полон энергии                            |
| 2. | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей |   |   |   |   |   |   |   | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. | В жизни я не имею определенных целей и намерений   |   |   |   |   |   |   |   | В жизни я имею очень ясные цели и намерения       |



|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4.  | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной  |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной                                     |
| 5.  | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие  |  |  |  |  |  |  |  | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие   |
| 6.  | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться                   |  |  |  |  |  |  |  | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами                              |
| 7.  | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал  |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал  |
| 8.  | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов   |  |  |  |  |  |  |  | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни                                       |
| 9.  | Моя жизнь пуста и неинтересна   |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь наполнена интересными делами   |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной |  |  |  |  |  |  |  | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла        |
| 11. | Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе                                    |  |  |  |  |  |  |  | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас                           |
| 12. | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство            |  |  |  |  |  |  |  | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности       |
| 13. | Я человек очень обязательный  |  |  |  |  |  |  |  | Я человек совсем не обязательный   |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию             |  |  |  |  |  |  |  | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств |
| 15. | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком  |  |  |  |  |  |  |  | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком  |
| 16. | В жизни а еще не нашел своего призвания и   |  |  |  |  |  |  |  | В жизни я нашел свое призвание и цели.   |

|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     | ясных целей   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились                           |  |  |  |  |  |  |  | Мои жизненные взгляды вполне определились                              |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни |  |  |  |  |  |  |  | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни           |
| 19. | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею                         |  |  |  |  |  |  |  | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями       |
| 20. | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение    |  |  |  |  |  |  |  | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания |

Обработка результатов теста сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты – 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 ( локус контроля – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 ( локус контроля – жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Результаты обработки тестирования могут быть интерпретированы в соответствии с характеристиками представленных субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не

подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее (Леонтьев Д.А., 1992).

Рекомендации: данный тест может применяться психологом в образовательной среде. Он удобен для группового диагностирования и прост в обработке.

### ***Методика изучения ценностных ориентаций***

История создания: методика изучения ценностных разработана и предложена М. Рокичем в 1973 г. и направлена на изучение индивидуальных или групповых представлений о системе значимых ценностей, определяющих наиболее общие ориентиры их жизнедеятельности. Эти

представления формируются в процессе социализации путем интериоризации групповых и общекультурных ценностей. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни». Это позволяет использовать, разработанную М. Рокичем методику, для изучения ценностных ориентаций, как одного из возможных показателей суицидального риска среди подростков.

М. Рокич различает два класса ценностей:

1. Терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Стимульный материал представлен набором из 18 ценностей.

2. Инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Стимульный материал также представлен набором из 18 ценностей.

Испытуемому предлагается следующая инструкция: «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Список А (терминальные ценности):

1. активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
2. жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
3. здоровье (физическое и психическое);
4. интересная работа;
5. красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
6. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

7. материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
8. наличие хороших и верных друзей;
9. общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
10. познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
11. продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
12. развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
13. развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
14. свобода (самостоятельность, независимость в суждениях поступках);
15. счастливая семейная жизнь;
16. счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
17. творчество (возможность творческой деятельности);
18. уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

1. аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
2. воспитанность (хорошие манеры);
3. высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
4. жизнерадостность (чувство юмора);
5. исполнительность (дисциплинированность);
6. независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
7. непримиримость к недостаткам в себе и других;
8. образованность (широта знаний, высокая общая культура);
9. ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
10. рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
11. самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
12. смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;

13. твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

14. терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

15. широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

16. честность (правдивость, искренность);

17. эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

18. чуткость (заботливость).

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Рекомендации к внедрению: педагог (психолог) должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов. Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

## **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА**

### ***Цветовой тест М. Люшера***

История создания: цветовой тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Первая редакция теста, принеся автору мировую известность, опубликована в 1948 году. В 1970 году М. Люшер выпустил объемное руководство к своему тесту. Теория и практика

метода излагаются также в таких книгах Люшера, как «Сигналы личности», «Четырехцветный человек» и др.

Тестовые цвета были подобраны Люшером экспериментальным путем из 4500 цветовых тонов. Автор, специально подчеркивает, что адекватная диагностика с позиций его метода, возможна лишь при использовании стандартного, защищенного авторским патентом, набора цветовых стимулов.

Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через две-пять минут, перемешав их предварительно в другом порядке, цветовые таблицы нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Рекомендация для психолога: перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Тест позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет (Райгородский Д.Я., 2006).

### ***Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО)***

Патохарактерологический диагностический опросник направлен на исследование характерологических отклонений у подростков при психопатиях и акцентуациях характера.

История создания: Данный опросник был разработан Н. Я. Ивановым и А. Е. Личко и предназначен для определения в возрасте 14-18 лет типов акцентуаций характера и типов психопатий, а также сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, суицидальному поведению и делинквентности и др.)

Предпосылками для создания ПДО послужили опыт психиатрии и концепция психологии отношений. На основании описания типов патологических характеров в руководствах и монографиях: Э.Крепелина, Э.Кречмера, К.Шнайдера, П.Б.Ганнушкина, Г.Е.Сухаревой, К.Леонгарда, А.Е.Личко были составлены наборы фраз, отражающие отношения при разных типах характера к ряду жизненных проблем, актуальных в подростковом возрасте. В число таких проблем вошли оценка собственных витальных функций (самочувствие, сон, аппетит, сексуальное влечение) отношение к окружению (родителям, друзьям, незнакомым и т.д.) и к некоторым абстрактным категориям (к правилам и законам, к опеке и наставлениям, к критике в свой адрес и др.). В эти наборы были включены фразы индифферентные, не имеющие диагностического значения.

Принцип отношения к личностным проблемам, заимствованный из психологии отношений (А.Ф.Лазурский, С.Л.Франк, В.Н.Мясищев), был использован для диагностики типов характера, т.к. оценка испытуемым своих отношений оказалась более объективной и надежной, чем данные исследований, в которых подростку предлагают самому отметить у себя те или иные черты характера.

ПДО включает 25 таблиц – наборов фраз («Самочувствие», «Настроение» и др.) В каждом наборе от 10 до 19 предлагаемых ответов. С испытуемым проводится два исследования (Райгородский Д.Я., 2006).

В первом исследовании ему предлагается в каждой таблице выбрать наиболее подходящий для него ответ и соответствующий номер поставить в регистрационном листе № 1. Если в каком-либо наборе подходит не один, а несколько ответов, допускается сделать два – три выбора. Более трех выборов в одной таблице делать не разрешается. В разных таблицах можно сделать неодинаковое число выборов.

Во втором исследовании предлагается выбрать в тех же таблицах наиболее неподходящие, отвергаемые ответы (при желании можно выбрать в каждой таблице два-три неподходящих ответа, но не более) и поставить



соответствующие номера в регистрационном листе № 2. В обоих исследованиях разрешается отказываться от выбора ответа в отдельных таблицах, проставляя 0 в регистрационном листе. Если число таких отказов в обоих исследованиях составляет в сумме 7 и более, то это свидетельствует, либо о трудности работы с опросником в силу невысокого интеллекта (встречается при легкой дебильности), либо, при достаточном интеллекте, но негативном отношении к исследованию. В последнем случае работу с опросником можно повторить после психотерапевтической беседы. Большое число 0 встречается при сенситивном типе – такие подростки предпочитают отмолчаться, чем сказать неправду.

Обычно для проведения исследования требуется от получаса до часа времени. Исследования можно проводить одновременно с группой испытуемых при условии, чтобы они не могли совещаться или подсматривать выборы друг у друга.

Результаты обследования определяются с помощью кода. Этот код составлен на основании статистически достоверных ( $p < 0,005$ ) выборов для подростков данного типа, определенного по клинической оценке. Буквенные символы кода соответствуют баллам в пользу соответствующих типов:

Буквенные символы кода соответствуют баллам в пользу соответствующих типов:

- Г – гипертимный
- Ц – циклоидный
- Л – лабильный
- А – астено-невротический
- С – сенситивный
- П – психастенический
- Ш – шизоидный
- Э – эпилептоидный
- И – истероидный
- Н – неустойчивый
- К – конформный

Пропуск в графах, где проставлены баллы, означает, что данный выбор является неинформативным.

Сдвоенные и строенные буквенные символы (например АА в выборе № 5 на тему «Самочувствие» в 1–м исследовании, ШШШ в выборе № 3 на тему «Отношение к одиночеству» во втором исследовании) означают, что за этот выбор начисляется два или три балла в пользу соответствующего типа. За один выбор могут начисляться баллы в пользу двух или более типов

(например, ГН на выбор 1 на тему «Настроение» в первом исследовании означает, что 1 балл начисляется в пользу гипертимного, а 1 балл – в пользу неустойчивого типов).

Кодом предусмотрены следующие дополнительные показатели:

О – негативное отношение к исследованию;

Д – диссимуляция действительного отношения к рассматриваемым проблемам и стремления не раскрывать черты характера;

Т – откровенности;

В – черт характера, встречающихся при органических психопатиях;

Е – отражения в самооценке реакции эмансипации;

d – психологической склонности к делинквентности (только для подростков мужского пола);

М – черт мужественности;

Ф – черт женственности в системе отношений.

Кроме того, на основании числовых баллов в теме «Отношение к спиртным на-питкам» может быть дана оценка психологической склонности к алкоголизации (шкала V) (Райгородский Д.Я., 2006).

#### 1 блок «Самочувствие»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|--|-----------------------------------|------------------|
|          |  | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | У меня почти всегда плохое самочувствие  | А                                 |                  |
| 2        | Я всегда себя чувствую бодрым и полным сил   | ГММ                               | d                |
| 3        | Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо | Ц                                 |                  |
| 4        | Мое самочувствие часто меняется иногда по несколько раз в день                         | П                                 |                  |
| 5        | У меня почти всегда что-нибудь болит   | АА                                |                  |
| 6        | Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений и беспокойств                     |                                   |                  |
| 7        | Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей             |                                   |                  |
| 8        | Я легко переношу боль и физические страдания   | Ц                                 |                  |
| 9        | Мое самочувствие вполне удовлетворительное   | ННД                               |                  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 10 | У меня встречаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски |   | С |
| 11 | Самочувствие мое очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие                |   |   |
| 12 | Я очень плохо переношу боль и физические страдания                                     |   |   |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит  | О | О |

## 2 блок «Настроение»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|---|-----------------------------------|------------------|
|          |   | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | Как правило, настроение у меня очень хорошее  | ГН                                |                  |
| 2        | Мое настроение легко меняется от незначительных причин  | П                                 | Г                |
| 3        | У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в себе |                                   |                  |
| 4        | Мое настроение зависит от общества, в котором я нахожусь  |                                   |                  |
| 5        | У меня почти всегда плохое настроение   |                                   |                  |
| 6        | Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия   | ЦА                                |                  |
| 7        | Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного  | Ш                                 |                  |
| 8        | У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим                       |                                   |                  |
| 9        | У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев   |                                   |                  |
| 10       | Малейшие неприятности сильно огорчают меня  | СЛ                                | d                |
| 11       | Периоды очень хорошего настроения сменяются у меня периодами плохого настроения                               | Т                                 |                  |
| 12       | Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей   |                                   |                  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | Ни одно из определений ко мне не подходит | О | О |
|---|---|---|---|

### 3 блок «Сон и сноведения»

| №<br>выбора | Тема и предлагаемые выборы   | Баллы по шкале объективной<br>оценки |                  |
|-------------|--|--------------------------------------|------------------|
|             |  | 1-е исследование                     | 2-е исследование |
| 1           | Я хорошо сплю, а сновидениям значения не придаю                                | ГНММ                                 |                  |
| 2           | Сон у меня богат яркими сновидениями   |                                      | Э                |
| 3           | Перед тем, как уснуть, я люблю помечтать                                       | К                                    |                  |
| 4           | Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем                                  | Ad                                   | В                |
| 5           | Я сплю мало, но встаю бодрым; сны вижу редко                                   |                                      | Ц                |
| 6           | Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения        | Ц                                    |                  |
| 7           | У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно тоскливые сновидение | А                                    |                  |
| 8           | Бессонница у меня наступает периодически без видимых причин                    |                                      |                  |
| 9           | Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час          |                                      |                  |
| 10          | Если меня что то расстроит, я долго не могу уснуть                             | ЛА                                   |                  |
| 11          | Я часто вижу разные сны то радостные, то неприятные                            |                                      |                  |
| 12          | По ночам у меня бывают приступы страха   |                                      |                  |
| 13          | Мне часто снится, что меня обижают   |                                      |                  |
| 14          | Я могу свободно регулировать свой сон  |                                      | А                |
| 0           | Ни одно из определений ко мне не подходит                                      | О                                    | О                |

### 4 блок «Пробуждение от сна»

| №<br>выбора | Тема и предлагаемые выборы              | Баллы по шкале объективной<br>оценки |                  |
|-------------|---|--------------------------------------|------------------|
|             |   | 1-е исследование                     | 2-е исследование |
| 1           | Мне трудно проснуться в назначенный час | Э                                    | Л                |
| 2           | Просыпаюсь я с неприятной мыслью, что   |                                      | К                |

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
|    | надо идти на работу или на учебу  |    |    |
| 3  | В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие безо всякой причины с утра угнетен и уныл | Т  |    |
| 4  | Я легко просыпаюсь, когда мне нужно   | Ц  |    |
| 5  | Утро для меня самое тяжелое время суток   |    |    |
| 6  | Часто мне не хочется просыпаться  | Ф  |    |
| 7  | Проснувшись, я нередко еще долго переживаю то, что видел во сне                                 |    | ЛМ |
| 8  | Периодами я утром чувствую себя бодрым, периодами разбитым                                      | А  |    |
| 9  | Утром я встаю бодрым и энергичным   | НН |    |
| 10 | С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером  |    |    |
| 11 | Нередко бывало, что проснувшись, я не мог сразу сообразить, где я и что со мной                 | d  |    |
| 12 | Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня надо будет сделать   | Ц  |    |
| 13 | Проснувшись, я люблю полежать в постели и помечтать   |    |    |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   | О  | О  |

### 5 блок «Аппетит и отношение к еде»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|--|-----------------------------------|------------------|
|          |  | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | Неподходящая обстановка, грязь и разговоры о неаппетитных вещах никогда не мешали мне есть | Ш                                 |                  |
| 2        | Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами есть ничего не хочется                   | Т                                 |                  |
| 3        | Я ем очень мало, иногда долго ничего не ем   | А                                 | ЦЭМ              |
| 4        | Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя и через силу           |                                   |                  |
| 5        | Я люблю лакомства и деликатесы   | ЛЛП                               |                  |
| 6        | Нередко я стесняюсь есть при посторонних   | СТ                                |                  |
| 7        | У меня хороший аппетит, но я не обжора   | М                                 |                  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 8  | Есть кушанья, которые вызывают у меня тошноту и рвоту                                  |   |   |
| 9  | Я предпочитаю есть немного, но очень вкусное   |   |   |
| 10 | У меня плохой аппетит  |   |   |
| 11 | Я люблю сытно поесть   | Н |   |
| 12 | Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде                                |   |   |
| 13 | Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность |   |   |
| 14 | Мне легко можно испортить аппетит  |   |   |
| 15 | Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье                      | М |   |
| 16 | Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал                                |   | И |
| 17 | Я плохо переношу голод быстро слабею   | Ц |   |
| 18 | Я знаю, что такое чувство голода но не знаю, что такое аппетит                         |   |   |
| 19 | Еда не доставляет мне большого удовольствия  |   |   |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит  | О | О |

### 6 блок «Отношение к спиртным напиткам»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|--|-----------------------------------|------------------|
|          |  | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | Мое желание выпить зависит от настроения                                     | +2                                | Ц                |
| 2        | Я избегаю пить спиртное, чтоб не проболтаться                                |                                   |                  |
| 3        | Периодами я выпиваю очень охотно, периодами меня к спиртному не тянет        | М+1                               |                  |
| 4        | Люблю выпить в веселой и хорошей компании                                    | ГГ+2                              | С-1              |
| 5        | Я боюсь пить спиртное, потому что опьянев, могу вызвать насмешки и презрение | -1                                | +2               |
| 6        | Спиртное не вызывает у меня веселого настроения                              | -1                                | +1               |
| 7        | К спиртному я испытываю отвращение   | С-3                               | ЦЛ+2             |

|    |   |       |    |
|----|---|-------|----|
| 8  | Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги             | +1    | Ф  |
| 9  | Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии | П     |    |
| 10 | Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам                             | СШП-3 | +1 |
| 11 | Спиртные напитки меня пугают  |       | И  |
| 12 | Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир                               | Цd    |    |
| 13 | Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушать компанию  | А     | Л  |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   | О     | ОЭ |

### 7 блок «Сексуальные проблемы»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|---|-----------------------------------|------------------|
|          |   | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | Половое влечение меня мало беспокоит  | ННД                               | М                |
| 2        | Малейшая неприятность подавляет у меня половое влечение                                   |                                   | Ц                |
| 3        | Я предпочитаю жить мечтами о подлинном счастье, чем разочаровываться в жизни              |                                   |                  |
| 4        | Периоды сильного полового влечения чередуются у меня с периодами холодности и безразличия |                                   |                  |
| 5        | В половом отношении я быстро возбуждаюсь, но быстро успокаиваюсь и охлаждаю               |                                   | НН               |
| 6        | При нормальной семейной жизни не существует никаких половых проблем                       |                                   |                  |
| 7        | У меня сильное половое влечение, которое мне трудно сдерживать                            |                                   | КВ               |
| 8        | Моя застенчивость мне очень сильно мешает   |                                   | ИИ               |
| 9        | Измены бы я никогда не простил  |                                   |                  |
| 10       | Я считаю, что половое влечение нельзя сдерживать, иначе оно мешает плодотворной работе    | М                                 |                  |

|    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 11 | Наибольшее удовольствие мне доставляет флирт и ухаживание                           |    | ЛС |
| 12 | Я люблю анализировать свое отношение к половым проблемам, свое собственное влечение |    |    |
| 13 | Я нахожу ненормальности в своем половом влечении и стараюсь бороться с ними         |    | ГЛ |
| 14 | Считаю, что половым проблемам не следует придавать большого значения                | ЛИ |    |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   | О  | О  |

### 8 блок «Отношение к людям»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   | Баллы по шкале объективной оценки |                  |
|----------|--|-----------------------------------|------------------|
|          |  | 1-е исследование                  | 2-е исследование |
| 1        | Люблю костюмы яркие и броские  |                                   | АВ               |
| 2        | Считаю, что одетым надо быть всегда прилично, потому что встречают "по одежке"     |                                   |                  |
| 3        | Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой                   |                                   |                  |
| 4        | Люблю одежду модную и необычную, которая невольно привлекает взоры                 | ИИ                                | К                |
| 5        | Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось                | АС                                |                  |
| 6        | Люблю одеваться так, чтобы было к лицу   | КФ                                |                  |
| 7        | Не люблю слишком модничать, считаю - надо одеваться как все                        |                                   |                  |
| 8        | Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке                                      |                                   |                  |
| 9        | Об одежде я мало думаю   |                                   |                  |
| 10       | Мне часто кажется, что окружающие осуждают меня за мой костюм                      |                                   |                  |
| 11       | Предпочитаю темные и серые тона  |                                   |                  |
| 12       | Временами мне хочется одеться модно и ярко, временами своей одеждой не интересуюсь |                                   |                  |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит  | О                                 | О                |



### 9 блок «Отношение к деньгам»

| №<br>выбора | Тема и предлагаемые выборы  | Баллы по шкале объективной<br>оценки |                  |
|-------------|---|--------------------------------------|------------------|
|             |   | 1-е исследование                     | 2-е исследование |
| 1           | Нехватка денег меня раздражает  |                                      | М                |
| 2           | Деньги меня совершенно не интересуют  | Ц                                    | ЭИД              |
| 3           | Очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда денег не хватает   |                                      |                  |
| 4           | Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать мне будет трудно | ИМ                                   |                  |
| 5           | Я очень аккуратен в денежных делах и, зная неаккуратность многих, не люблю давать в долг                          |                                      |                  |
| 6           | Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить   | ЛА                                   | И                |
| 7           | Я всегда стараюсь оставить деньги про запас на непредвиденные расходы   |                                      |                  |
| 8           | Деньги мне нужны только для того, чтобы как-нибудь прожить  |                                      |                  |
| 9           | Стараюсь быть бережливым, но не скупым, люблю тратить деньги с толком   |                                      |                  |
| 11          | Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг  |                                      |                  |
| 12          | Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь, периодами все пугаюсь остаться без денег          |                                      |                  |
| 13          | Я никогда никому не позволяю ущемлять меня в деньгах  |                                      |                  |
| 0           | Ни одно из определений ко мне не подходит   | О                                    | О                |

### 10 блок «Отношение к родителям»

| №<br>выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|-------------|---|
| 1           | Очень боюсь остаться без родителей  |
| 2           | Я считаю, что родителей надо уважать, даже если хранишь в сердце против них обиду |
| 3           | Люблю и привязан, но бывает сильно обижаюсь и даже сержусь                        |

|    |   |
|----|---|
| 4  | В одни периоды мне кажется, что меня слишком опекали, в другие - укоряю себя за непослушание и причиненные родным огорчения |
| 5  | Мои родители не дали мне того, что необходимо в жизни   |
| 6  | Упрекаю их в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью  |
| 7  | Очень люблю (любил) одного из родителей   |
| 8  | Я люблю их, но не переношу, когда мною распоряжаются и командуют  |
| 9  | Очень люблю мать и боюсь, что с ней что-нибудь случится   |
| 10 | Упрекаю себя за то, что недостаточно сильно люблю (любил) родителей   |
| 11 | Они меня слишком сильно притесняли и во всем навязывали свою волю   |
| 12 | Мои родные меня не понимают и кажутся мне чужими  |
| 13 | Я считаю себя виноватым перед ними  |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 11 блок «Отношение к друзьям»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды   |
| 2        | Хорошо себя чувствую с тем, кто мне сочувствует   |
| 3        | Для меня важен не один друг, а дружный хороший коллектив  |
| 4        | Я ценю такого друга, который, умеет меня выслушать, приободрить, вселить уверенность, успокоить |
| 5        | О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых                   |
| 6        | Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей   |
| 7        | Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы                           |
| 8        | Я легко завязываю дружбу, но часто разочаровываюсь и охлаждаю                                   |
| 9        | Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне  |
| 10       | Я сам выбираю себе друга и решительно бросаю его, если разочаровываюсь в нем                    |
| 11       | Я не могу найти себе друга по душе  |
| 12       | У меня нет никакого желания иметь друга   |
| 13       | Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества            |
| 14       | Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями                                  |
| 15       | Люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним   |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 11 блок «Отношение к окружающим»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Я окружен глупцами, невеждами и завистниками   |
| 2        | Окружающие мне завидуют и потому ненавидят меня  |
| 3        | В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие периоды они меня тяготят  |
| 4        | Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих  |
| 5        | Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого                                  |
| 6        | Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока   |
| 7        | Легко схожусь с людьми в любой обстановке  |
| 8        | Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание к себе  |
| 9        | Я быстро чувствую хорошее или недоброжелательное отношение к себе и также отношусь сам                       |
| 10       | Я легко ссорюсь, но быстро мирюсь  |
| 11       | Я часто и подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-нибудь сказал или сделал в отношении окружающих |
| 12       | Людное общество меня быстро утомляет и раздражает  |
| 13       | От окружающих я стараюсь держаться подальше  |
| 14       | Я не знаю своих соседей и не интересуюсь ими   |
| 15       | Мне часто кажется, что окружающие подозревают меня в чем-то плохом   |
| 16       | Мне приходилось терпеть от окружающих много обид и обманов и это всегда настораживает меня                   |
| 17       | Мне часто кажется, что окружающие смотрят на меня, как на никчемного и ненужного человека                    |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит  |

### 12 блок «Отношение к окружающим»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны   |
| 2        | Бывает, что незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию               |
| 3        | Я избегаю новых знакомств   |
| 4        | Незнакомые люди внушают мне беспокойство и тревогу                                |
| 5        | Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что говорят о |

|    |  |
|----|--|
|    | нем люди   |
| 6  | Я никогда не доверяюсь незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав            |
| 7  | Если незнакомые проявляют интерес ко мне, то и я с интересом отношусь к ним              |
| 8  | Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык                          |
| 9  | Я охотно и легко завожу новые знакомства   |
| 10 | Временами я охотно знакомлюсь с новыми людьми, временами ни с кем знакомиться не хочется |
| 11 | В хорошем настроении я легко знакомлюсь, в плохом - избегаю знакомств                    |
| 12 | Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым                                   |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит  |

### 13 блок «Отношение к одиночеству»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива                         |
| 2        | В одиночестве я чувствую себя спокойнее   |
| 3        | Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей                           |
| 4        | Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество                      |
| 5        | В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником                       |
| 6        | В одиночестве я скучаю по людям, а среди людей быстро устаю и ищу одиночества           |
| 7        | Большей частью я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному                    |
| 8        | Я не боюсь одиночества  |
| 9        | Я боюсь одиночества и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве |
| 10       | Я люблю одиночество   |
| 11       | Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями               |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 14 блок «Отношение к будущему»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы                                     |
|----------|--|
| 1        | Я мечтаю о счастливом будущем, но боюсь неприятностей и неудач |
| 2        | Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным                 |
| 3        | Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим                |
| 4        | В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье             |

|    |   |
|----|---|
| 5  | Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы   |
| 6  | Не люблю много раздумывать о своем будущем  |
| 7  | Мое отношение к будущему часто и быстро меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным |
| 8  | Я утешаю себя тем, что в будущем исполнятся все мои желания   |
| 9  | Я всегда невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем              |
| 10 | Мои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях и во всех деталях стараюсь их осуществить   |
| 11 | Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту  |
| 12 | Я живу своими мыслями и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее                  |
| 13 | Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным  |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

#### 15 блок «Отношение к новому»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но периодами начинаю их бояться и избегать |
| 2        | Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит   |
| 3        | Я люблю перемены в жизни - новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг                            |
| 4        | У меня бывают моменты, когда я жадно ищу новые впечатления и новые знакомства, но бывает, когда я избегаю их  |
| 5        | Я сам люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все                          |
| 6        | Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает   |
| 7        | Не люблю всяких новшеств, предпочитаю раз установленный порядок   |
| 8        | Я боюсь перемен в жизни: новая обстановка меня пугает   |
| 9        | Новое приятно, если только обещает для меня что-то хорошее  |
| 10       | Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам                                   |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 16 блок «Отношение к неудачам»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи   |
| 2        | Периоды, когда я активно борюсь с неудачами, чередуются у меня с периодами, когда у меня от малейших неудач опускаются руки |
| 3        | Неудачи приводят меня в отчаяние  |
| 4        | Неудачи вызывают у меня сильное раздражение, которое я изливаю на невинных  |
| 5        | Если случается неудача, то я всегда ищу что же я сделал неправильно   |
| 6        | Неудачи вызывают у меня протест и негодование и желание их преодолеть   |
| 7        | Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным  |
| 8        | При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться   |
| 9        | Бывает, что малейшие неудачи приводят меня в уныние, но бывает, что серьезные неприятности я переношу стойко                |
| 10       | Неудачи меня пугают, и я прежде всего виню самого себя  |
| 11       | Неудачи меня не задевают, я не обращаю на них внимания  |
| 12       | При неудачах я еще больше мечтаю о свершении своих желаний  |
| 13       | Я считаю, что при неудачах нельзя отчаиваться   |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 17 блок «Отношение к приключениям и риску»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск   |
| 2        | Я много раз взвешиваю все "за" и "против" и все никак не решаюсь рискнуть                                |
| 3        | Мне не до приключений, а рискую я только, если к этому принуждают обстоятельства                         |
| 4        | Я не люблю приключений и избегаю риска   |
| 5        | Я люблю мечтать о приключениях, но не ищу их в жизни   |
| 6        | Временами я люблю приключения, и часто рискую, но временами приключения и риск становятся мне не по душе |
| 7        | Приключения я люблю только веселые и те, что хорошо кончаются  |
| 8        | Я специально не ищу приключений и риска, но иду на них, когда это требует мое дело                       |
| 9        | Приключения и риск меня привлекают, если в них мне достается первая роль                                 |
| 10       | Бывает, что риск и азарт меня совершенно опьяняют  |

|   |   |
|---|---|
| 0 | Ни одно из определений ко мне не подходит |
|---|---|

### 18 блок «Отношение к лидерству»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | Я могу идти впереди других в рассуждениях но не в действиях                   |
| 2        | Я люблю быть первым в компании, руководить и направлять других                |
| 3        | Я люблю опекать кого-либо, кто мне понравится                                 |
| 4        | Я всегда стремлюсь учить людей правилам и порядку                             |
| 5        | Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими командую сам                         |
| 6        | Периодами я люблю "задавать тон", быть первым, но периодами мне это надоедает |
| 7        | Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю    |
| 8        | Я не умею командовать другими   |
| 9        | Я не люблю командовать другими - ответственность меня пугает                  |
| 10       | Всегда находятся люди, которые слушаются меня и признают мой авторитет        |
| 11       | Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали другие         |
| 12       | Я охотно слеую за авторитетными людьми  |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит                                     |

### 19 блок «Отношение к критике и возражениям»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Я не слушаю критики и возражений и всегда думаю и делаю по-своему                                  |
| 2        | Слушая возражения и критику, я ищю доводы в свое оправдание, но не всегда решаюсь их высказать     |
| 3        | Возражения и критика меня особенно раздражают, когда я устал и плохо себя чувствую                 |
| 4        | Критика и осуждения в мой адрес лучше равнодушия и пренебрежения ко мне                            |
| 5        | Не люблю, когда меня критикуют и когда мне возражают - сержусь и не всегда могу сдержать свой гнев |
| 6        | Когда меня критикуют или мне возражают, это меня сильно огорчает и приводит в уныние               |
| 7        | От критиков мне хочется убежать подальше   |
| 8        | В одни периоды критику и возражения переношу легко, в другие - очень болезненно                    |

|    |   |
|----|---|
| 9  | Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей |
| 10 | Я не слышал еще справедливой критики в свой адрес или справедливых возражений моим доводам                  |
| 11 | Я стараюсь правильно реагировать на критику   |
| 12 | Я убедился, что критикуют обычно только для того, чтобы тебе напакостить или самим выдвинуться              |
| 13 | Если меня критикуют или мне возражают, мне всегда начинает казаться, что другие правы, а я нет              |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

### 20 блок «Отношение к опеке и наставлениям»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Я слушаю наставления только тех, кто имеет на это право  |
| 2        | Я охотно слушаю те наставления, которые касаются моего здоровья  |
| 3        | Не выношу, когда меня опекают и за меня все решают   |
| 4        | Я не нуждаюсь в наставлениях   |
| 5        | Я охотно слушаю того, кто, знаю, меня любит  |
| 6        | Я стараюсь слушать полезные наставления, но это не всегда у меня получается  |
| 7        | Временами все наставления пролетают мимо моих ушей, и по временам я ругаю себя за то, что не слушал их раньше        |
| 8        | Совершенно не переношу наставлений, если они даются начальственным тоном   |
| 9        | Я внимательно слушаю наставления и не противлюсь, когда меня опекают   |
| 10       | Я охотно слушаю те наставления, что мне приятны, и не переношу тех, что мне не по душе                               |
| 11       | Я люблю, когда обо мне заботятся, но не люблю, чтобы мною командовали  |
| 12       | Я не решаюсь прервать даже вовсе никчемные для меня наставления или избавиться от ненужного для меня покровительства |
| 13       | Наставления вызывают у меня желание делать все наоборот  |
| 14       | Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром                                       |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит  |



## 21 блок «Отношение к правилам и законам»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Когда правила и законы мне мешают, это вызывает у меня раздражение   |
| 2        | Всегда считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти   |
| 3        | Логически обоснованные правила стараюсь соблюдать  |
| 4        | Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов   |
| 5        | Ужасно не люблю всякие правила, которые меня стесняют  |
| 6        | Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила и законы, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность |
| 7        | Всякие правила и распорядок вызывают у меня желание нарочно их нарушать  |
| 8        | Правила и законы я всегда соблюдаю   |
| 9        | Всегда слежу за тем, чтобы все соблюдали правила   |
| 10       | Часто упрекаю себя за то, что нарушаю правила и не строго соблюдаю законы  |
| 11       | Я стараюсь соблюдать правила и законы, но это не всегда мне удается  |
| 12       | Строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, борюсь с теми, которые считаю несправедливыми  |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит  |

## 22 блок «Оценка себя в детстве»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы  |
|----------|---|
| 1        | В детстве я был робким и плаксивым  |
| 2        | Очень любил сочинять всякие сказки и фантастические истории   |
| 3        | В детстве я избегал шумных и подвижных игр  |
| 4        | Я был как все дети и ничем не отличался от своих сверстников.   |
| 5        | Периодами мне кажется, что в детстве я был живым и веселым, периодами начинаю думать, что был очень непослушным и беспокойным |
| 6        | Я с детства был самостоятельным и решительным   |
| 7        | В детстве я был веселым и отчаянным   |
| 8        | В детстве я был обидчивым и чувствительным  |
| 9        | В детстве я был очень непоседливым и болтливym  |
| 10       | В детстве я был таким же как сейчас: меня легко было огорчить, но легко успокоить и развеселить                               |

|    |  |
|----|--|
| 11 | С детства я стремился к аккуратности и порядку                               |
| 12 | В детстве я любил играть один или смотреть издали, как играют другие дети    |
| 13 | В детстве я больше любил беседовать со взрослыми, чем играть со сверстниками |
| 14 | В детстве я был капризным и раздражительным                                  |
| 15 | В детстве я плохо спал и плохо ел  |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит                                    |

### 23 блок «Отношение к школе»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Любил вместо школьных занятий отправиться с товарищами погулять или сходить в кино |
| 2        | Сильно переживал замечания и отметки, которые меня не удовлетворяли                |
| 3        | В младших классах любил школу, потом она стала меня тяготить                       |
| 4        | Периодами любил школу, периодами она мне начинала надоедать                        |
| 5        | Не любил школу, потому что педагоги относились ко мне несправедливо                |
| 6        | Школьные занятия меня очень сильно утомляли  |
| 7        | Больше всего любил школьную самостоятельность                                      |
| 8        | Любил школу, потому что там была веселая компания                                  |
| 9        | Стеснялся ходить в школу: боялся насмешек и грубости                               |
| 10       | Очень не любил физкультуры   |
| 11       | Посещал школу регулярно и всегда активно участвовал в общественной работе          |
| 12       | Школьная обстановка меня очень тяготила  |
| 13       | Старался аккуратно выполнять все задания   |
| 0        | Ни одно из определений ко мне не подходит  |

### 24 блок «Оценка себя в данный момент»

| № выбора | Тема и предлагаемые выборы   |
|----------|--|
| 1        | Мне не хватает холодной рассудительности                                     |
| 2        | Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость |
| 3        | Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем                |
| 4        | Я не виновен в том, что возбуждаю зависть у других                           |
| 5        | Мне не хватает усидчивости и терпения  |
| 6        | Считаю, что я ничем не отличаюсь от большинства людей                        |

|    |   |
|----|---|
| 7  | Мне не хватает решительности  |
| 8  | Я не вижу у себя больших недостатков  |
| 9  | В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает то одного, то другого качества |
| 10 | Я слишком раздражителен   |
| 11 | Другие находят у меня крупные недостатки, я считаю, что они преувеличивают  |
| 12 | Я страдаю от того, что меня не понимают   |
| 13 | Я чрезмерно чувствителен и обидчив  |
| 0  | Ни одно из определений ко мне не подходит   |

Методика может быть рекомендована педагогам и психологам для выявления склонностей к девиантному поведению подростков и юношей, с целью диагностики суицидального риска, как форм девиации.

***Тест выявления суицидального риска у детей А. А. Кучер, В. П. Костюкевич***

Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.

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

Текст методики

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

12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не рождается, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнута.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий рождается, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет – не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.

51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запасу лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

### Бланк ответов

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

### Обработка результатов

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

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

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

### ***Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга***

Детский вариант методики предназначен для детей 4–14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

История создания: В 1934 году Розенцвейг опубликовал «эвристическую» классификацию типов реакций фрустрации, которую он намеревался сделать базой для измерений проекции личности. Более совершенная формулировка теории появилась в 1938 году.

В ситуации фрустрации Розенцвейг рассматривает три уровня психологической защиты организма.

1. Клеточный (иммунологический) уровень, психобиологическая защита основана здесь на действии фагоцитов, антител кожи и т. д. и содержит исключительно защиту организма против инфекционных воздействий.

2. Автономный уровень, называемый также уровнем немедленной необходимости (по типологии Кеннона). Он включает защиту организма в целом против общих физических агрессий. В психологическом плане этот уровень соответствует страху, страданию, ярости, а на физиологическом – биологическим изменениям типа «стресса».

3. Высший кортикальный уровень (защита «я») включает в себе защиту личности против психологической агрессии. Это уровень, включающий главным образом теорию фрустрации.

Это разграничение, конечно, схематично; Розенцвейг подчеркивает, что в широком смысле теория фрустрации покрывает все три уровня и все они взаимно проникают друг в друга. Например, серия психических состояний: страдание, страх, беспокойство, – относясь в принципе к трём уровням, на деле представляют колебания; страдание относится одновременно к уровням 1 и 2, страх – к 2 и 3, только беспокойство – исключительно к уровню 3.

Розенцвейг различает два типа фрустрации.

1. Первичная фрустрация, или лишение. Она образуется в случае, если субъект лишен возможности удовлетворить свою потребность. Пример: голод, вызванный длительным голоданием.

2. Вторичная фрустрация. Она характеризуется наличием препятствий или противодействий на пути, ведущем к удовлетворению потребности.

Данное уже определение фрустрации относится главным образом ко вторичной, и именно на ней основано большинство экспериментальных исследований. Примером вторичной фрустрации может служить: субъект, голодая, не может поесть, поскольку ему мешает приход посетителя.

Было бы естественно классифицировать реакции фрустрации, следуя природе пресеченных потребностей. Розенцвейг считает, что современное отсутствие классификации потребностей не создает препятствий для

изучения фрустрации, препятствует больше отсутствие знаний о самих реакциях фрустрации, что могло бы стать основой классификации.

Рассматривая пресеченные потребности, можно различать два типа реакций.

1. Реакция продолжения потребности. Она возникает постоянно после каждой фрустрации.

2. Реакция защиты «я». Этот тип реакции имеет в виду судьбу личности в целом; она возникает только в особых случаях угрозы личности.

В реакции продолжения потребности она имеет целью удовлетворение этой потребности тем или иным способом. В реакции защиты «Я» факты более сложны. Розенцвейг предложил разделить эти реакции на три группы и сохранил эту классификацию для основы своего теста.

1. Ответы экстрапунитивные (внешне обвиняющие). В них испытуемый агрессивно обвиняет в лишении внешние препятствия и лиц. Эмоции, которые сопровождают эти ответы, – гнев и возбуждение. В некоторых случаях агрессия сначала скрыта, затем она находит своё косвенное выражение, отвечая механизму проекции.

2. Ответы интрапунитивные, или самообвиняющие. Чувства, связанные с ними, – виновность, угрызения совести.

3. Ответы импунитивные. Здесь имеется попытка уклониться от упреков, высказанных другими, так и самому себе, и рассматривать эту фрустрационную ситуацию примиряющим образом.

Можно рассматривать реакцию фрустрации с точки зрения их прямоты. Прямые реакции, ответ которых тесно связан с фрустрирующей ситуацией и остается продолжением начальных потребностей. Реакции непрямые, в которых ответ более или менее заместительный и в максимальном случае символический.

И наконец, можно рассматривать реакции на фрустрации с точки зрения адекватности реакций. В самом деле, всякая реакция на фрустрацию, рассмотренная с биологической точки зрения, адаптивна. Можно сказать, что реакции адекватны в той мере, в какой они представляют прогрессивные тенденции личности скорее, чем регрессивные.

В ответах продолжения потребностей можно различить два крайних типа.

1. Адаптивная персистенция. Поведение продолжается по прямой линии вопреки препятствиям.

2. Неадаптивная персистенция. Поведение повторяется неопределенно и глупо.

В ответах защиты «Я» также различают два типа.



1. Адаптивный ответ. Ответ существующими обстоятельствами оправдан. Например, индивид не обладает необходимыми способностями и проваливается в своём предприятии. Если он обвиняет в провале себя – его ответ адаптивен.

2. Неадаптивный ответ. Ответ не оправдан существующими обстоятельствами. Например, индивид обвиняет себя в провале, который вызван на самом деле ошибками других людей.

Одним из важных является вопрос о типах фрустраторов. Розенцвейг выделяет три типа фрустраторов.

К первому типу он отнес лишения, т. е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности.

Лишения бывают двух видов – внутренние и внешние. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т. е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т. е. при фрустраторе, корнящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько не привлекателен, что не может рассчитывать на взаимность.

Второй тип составляют потери, которые также бывают двух видов – внутренние и внешние. Примерами внешних потерь являются смерть близкого человека, потеря жилища (сгорел дом). В качестве примера внутренней потери Розенцвейг приводит следующий: Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря).

Третий тип фрустратора – конфликт: внешний и внутренний. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину, остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру.

Приведённая типология ситуаций, провоцирующих фрустрацию, вызывает большие возражения: в один ряд поставлены смерть близкого человека и любовные эпизоды, неудачно выделены конфликты, которые относятся к борьбе мотивов, к состояниям, которые часто не сопровождаются фрустрацией.

Однако, оставив в стороне эти замечания, следует сказать, что психические состояния при потере, лишении и конфликте весьма различны. Они далеко не одинаковы и при различных потерях, лишениях и конфликтах в зависимости от содержания, силы и значимости их. Важную роль играют

индивидуальные особенности субъекта: один и тот же фрустратор может вызвать у различных людей совершенно разные реакции.

Активной формой проявления фрустрации является также уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность.

Наряду со стеническими проявлениями фрустрации существуют и астенические реакции – *депрессивные состояния*. Для депрессивных состояний типичны чувство печали, сознание неуверенности, бессилия, иногда отчаяния. Особой разновидностью депрессии являются состояния скованности и апатии, как бы временного оцепенения.

*Регрессия* как одна из форм проявления фрустрации – это возвращение к более примитивным, а нередко и к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности.

Выделяя регрессию как универсальное выражение фрустрации, не следует отрицать того, что случаи выражения фрустрации в известной примитивности переживаний и поведения существуют (при препятствиях, например, слёзы).

Подобно агрессии, регрессия не обязательно является результатом фрустрации. Она может возникать и по другим причинам.

*Эмоциональность* также является одной из типичных форм фрустрации.

Фрустрация различается не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Характеризующие формы психического состояния могут быть краткими вспышками агрессии или депрессии, а могут быть продолжительными настроениями.

Фрустрация как психическое состояние может быть:

1. типичной для характера человека;
2. нетипичной, но выражающей начало возникновения новых черт характера;
3. эпизодической, преходящей (например, агрессия типична для человека несдержанного, грубого, а депрессия – для человека неуверенного в себе).

Розенцвейг ввёл в свою концепцию понятие большой важности: *фрустрационную толерантность, или устойчивость к фрустрирующим ситуациям*. Она определяется способностью индивида переносить фрустрацию без утраты своей психобиологической адаптации, т. е. не прибегая к формам неадекватных ответов.

Материал теста состоит из серии 24 рисунков, представляющих каждого из персонажей во фрустрационной ситуации. На каждом рисунке слева персонаж представлен во время произнесения слов, описывающих

фрустрации другого индивида или его собственную. Персонаж справа имеет над собой пустой квадрат, в который должен вписать свой ответ, свои слова. Черты и мимика персонажей устранены из рисунка, чтобы способствовать идентификации этих черт (проективно).

Обработка теста состоит из следующих этапов:

1. Оценка ответов
2. Определение показателя «степень социальной адаптивности».
3. Определение профилей.
4. Определение образцов.
5. Анализ тенденций (Тарабрина Н.В.).

### ***Факторный личностный опросник Кеттелла (форма С)***

История создания: тест разработан по руководством Р. Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений. Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет).

Перед началом опроса испытуемому дают специальный бланк, на котором он должен делать определенные пометки, по мере прочтения. Предварительно дается соответствующая инструкция, содержащая информацию о том, что должен делать испытуемый. Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом. Испытание проводится индивидуально в спокойной, деловой обстановке.

Предлагаемый опросник состоит из 105 вопросов (форма С) на каждой из которых предлагается три варианта ответов (а, б, с). Испытуемый выбирает и фиксирует его в бланке ответов. В процессе работы испытуемый должен придерживаться следующих правил: не терять времени на обдумывание, а давать пришедший в голову ответ; не давать неопределенных ответов; не пропускать вопросов; быть искренним.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам.

Обработка результатов ведется по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ а, б, с в каждом вопросе. В тех клеточках, где проставлена буква, обозначающая фактор, количество баллов равно нулю. Таким образом, за каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов. Количество баллов по

каждому фактору суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик), экспериментатор получает профиль личности по 16-ти факторам в сырых оценках. Эти оценки переводятся в стандартные (стены) по таблице 3. Затем экспериментатор определяет какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития и анализирует результаты. Если какая - либо из черт вызывает сомнение, лучше ее не включать в характеристику.

Чтобы результаты были надежными, следует подтвердить их с помощью других методик или с помощью другой формы этого же теста.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных подструктур темперамента и характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

1. Интеллектуальный блок: факторы: В – общий уровень интеллекта; М – уровень развития воображения; Q 1 – восприимчивость к новому радикализму.

2. Эмоционально-волевой блок: факторы: С – эмоциональная устойчивость; О – степень тревожности; Q 3 – наличие внутренних напряжений; Q 4 – уровень развития самоконтроля; G – степень социальной нормированности и организованности.

3. Коммуникативный блок: факторы: А – открытость, замкнутость; Н – смелость; L – отношение к людям; Е – степень доминирования – подчиненности; Q 2 – зависимость от группы; N – динамичность.

До некоторой степени эти факторы соответствуют факторам экстраверсии – интраверсии и нейтротизма по Айзенку, а так же могут быть интерпретированы с точки зрения общей направленности личности: на задачу, на себя, на других. В связи с этим, данную методику можно применять в сочетании с исследованием темпераментных особенностей личности по Айзенку (57 вопросов) и методикой Смекала и Кучера, адаптированной Пейсаховым, на выявление общей направленности личности.

#### Вопросы опросника Кеттела

Инструкция испытуемому: Перед вами вопросы, которые помогут выяснить особенности вашего характера, Вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Вы должны хотеть отвечать точно и правдиво. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждается ли Вы в дополнительных разъяснениях.

Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос. На последний вопрос есть правильный ответ: котенок. Но таких вопросов очень мало.

Если Вам что-нибудь не ясно, обратитесь к экспериментатору за разъяснениями. Не начинайте без сигнала экспериментатора. Отвечая помните следующих четыре правила:

1. У Вас времени на обдумывание нет. Давайте первый, естественный ответ, который Вам придет в голову. Конечно, вопросы сформулированы слишком кратко и непонятно, чтобы Вы могли выбрать то, что бы хотелось. Например, первый вопрос в примерах спрашивает Вас о «командных играх». Вы, возможно, больше любите футбол, чем баскетбол. Но Вас спрашивают о «средней игре», о той ситуации, которая в среднем соответствует этому случаю. Дайте самый точный ответ, который Вы можете. Вы должны закончить отвечать не позднее, чем за полчаса.

2. Старайтесь не увлекаться средними, неопределенными ответами, за исключением тех случаев, когда Вы действительно не можете выбрать крайний случай. Возможно, это будет в одном из четырех – пяти вопросов.

3. Не пропускайте вопросов. Отвечайте хоть как-нибудь на все вопросы подряд. Некоторые вопросы могут не очень подходить к Вам, но дайте все же лучшее, что Вы можете предложить в данном случае. Некоторые вопросы могут показаться слишком личные, но помните, что результаты не разглашаются и не могут быть получены без специального «ключа». Ответы на каждый отдельный вопрос не просматриваются.

4. Отвечайте так честно, как возможно, то что верно для Вас. Но пишите того, что как Вы думаете, правильнее было бы сказать, чтобы произвести впечатление на экспериментатора.

#### Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

2. Я мог бы счастливо жить один, вдалеке от людей, как отшельник:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

3. Если бы я говорил, что небо «находится снизу», и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- а) гангстером
- в) святым
- с) тучей

4. Когда я ложусь спать, я:

- а) засыпаю мгновенно
- в) нечто среднее
- с) засыпаю медленно, с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, чувствовал себя удовлетворенным:

- а) если бы остался позади других машин
- б) не знаю
- с) если бы я обогнал все идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:

- а) верно
- в) трудно сказать
- с) неверно

8. Большинство людей, которых я встречаю на вечеринке, рады меня видеть:

- а) да
- в) иногда
- с) нет.

9. Я бы скорее занимался:

- а) фехтованием и танцами
- в) затрудняюсь сказать
- с) борьбой и ручным мячом

10. Про себя я смеюсь над тем, что существует такая большая разница между тем, что люди делают и тем, что они рассказывают о том:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

11. Когда я читаю о каком-нибудь происшествии, я точно хочу выяснить как это все случилось:

- а) всегда
- в) иногда
- с) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и совсем не огорчаюсь:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

13. Когда кто-нибудь грубо говорит со мной, я могу быстро забывать об этом:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

14. Мне нравится «изобретать» новые способы в выполнении какой-либо работы больше, чем придерживаться испытанных, приемов:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

15. Когда я обдумываю что-нибудь, я люблю делать это без посторонней помощи, один:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

16. Я думаю, что реже говорю неправду, чем большинство людей:

- а) верно
- в) нечто среднее
- с) нет

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

Конец первого столбца

18. Иногда, хотя и очень недолго, я чувствовал ненависть к моим родителям:

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

19. Я бы скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- а) моим друзьям
- в) не знаю
- с) в своем дневнике

20. Я думаю, что противоположным по значению словом по отношению к противоположности слова «неточный» будет:

- а) небрежный
- в) тщательный
- с) приблизительный

21. Я всегда полон энергии, когда мне это необходимо:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

- а) своими непристойными шутками вгоняют других в краску
- в) не знаю
- с) опаздывают на условленную встречу и заставляют меня волноваться

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

24. Я думаю, что:

- а) некоторые виды работ не возможно выполнить так же тщательно, как другие
- в) затрудняюсь сказать
- с) любую работу следует делать тщательно, если Вы вообще за нее взялись

25. Мне всегда приходится бороться со своей робостью:

- а) да
- в) возможно
- с) нет

26. Мои друзья чаще:

- а) спрашивают моего совета
- б) делают то и другое наполовину
- с) дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его:

- а) да
- в) иногда
- с) нет



28. Мне нравится друг, который:

- а) имеет действие и практические интересы
- в) не знаю
- с) серьезно обдумывает взгляды на жизнь

29. Я раздражаюсь, когда слышу, что другие высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:

- а) верно
- в) затрудняюсь ответить
- с) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки ошибки:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я предпочел:

- а) играть в шахматы
- в) затрудняюсь сказать
- с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные кампанейские люди:

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случаются меньше неприятностей, неожиданностей, чем с другими людьми:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

Конец второго столбца в бланке ответов

35. Мне трудно признать, что я не прав:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

36. На заводе было бы интересно:

- а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

- в) трудно сказать
- с) беседовать с другими и принимать их на работу

37. Какое слово не связано с другими двумя:

- а) кошка
- в) близко
- с) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает меня, мое внимание:

- а) раздражает меня
- в) нечто среднее
- с) не беспокоит

39. Если бы у меня было много денег, я:

- а) я позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависть
- в) не знаю
- с) жил бы не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

- а) тяжелая работа
- в) не знаю
- с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был скорее:

- а) спокойным и любил остаться один
- в) не знаю
- с) жизнерадостный и всегда активный

43. Мне нравится практическая повседневная работа с различными установками и машинами:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это затрудняет их:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

45. Если бы я беседовал с незнакомым человеком, я скорее:

- а) обсуждал бы с ним политические и общественные взгляды

- в) не знаю
- с) хотел бы услышать от него несколько новых анекдотов

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:

- а) верно
- в) не знаю
- с) нет

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочу плакать:

- а) верно
- в) не знаю
- с) нет

48. В музыке я наслаждаюсь:

- а) маршами в исполнении военных оркестров
- в) не знаю
- с) типичное соло

49. Я быстрее предпочел провести два летних месяца:

- а) в деревне одним или с двумя друзьями
- в) не знаю
- с) возглавляя группу в туристических лагерях

50. Усилия, затраченные на составление предварительных планов:

- а) никогда не лишне
- в) трудно сказать
- с) не стоит этого

51. Необдуманнные поступки и высказывания моих приятелей не обижают меня и не делают несчастным:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

Конец третьего столбца

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

53. Я предпочел бы скорее работать:

- а) в учреждении, где мне бы пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
- в) затрудняюсь ответить
- с) архитектором, работая над своими проектами в тихой комнате

54. «Дом» так относится к «комнате», как «дерево» к:

- а) лесу
- в) растению
- с) листу

55. То, что я делаю, у меня получается:

- а) редко
- в) иногда
- с) часто

56. В большинстве дел я:

- а) предпочитаю рискнуть
- в) не знаю
- с) предпочитаю действовать наверняка

57. Некоторые люди считают, что я громко говорю:

- а) скорее всего это так
- в) не знаю
- с) думаю нет

58. Я восхищаюсь больше:

- а) человеком умным, но ненадежным и непостоянным
- в) трудно сказать
- с) человеком со средними способностями, но умеющим противостоять всяческим соблазнам

59. Я принимаю решение:

- а) быстрее, чем многие люди
- в) не знаю
- с) медленнее, чем многие люди

60. На меня производит большое впечатление:

- а) мастерство и изящество
- в) не знаю
- с) мила и мощь

61. Я считаю, что я человек склонный к сотрудничеству:

- а) да
- в) нечто среднее
- с) нет

62. Мне нравится говорить с изысканным, утонченным человеком, чем с откровенным и прямолинейным:

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

63. Я предпочитаю:

- а) решать вопросы, касающиеся лично меня сам
- в) затрудняюсь ответить
- с) обсуждать с моими друзьями

64. Если человек не отвечает сразу же, когда я что-нибудь говорю ему, то я чувствую, что должно быть, сказал какую-нибудь глупость:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

65. В школьные годы я больше всего узнал:

- а) на уроках
- в) трудно сказать
- с) читая книги

66. Я избегаю работы в общественных организациях, и связанной с этим ответственностью:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

67. Когда вопрос очень труден, который надо решить, и требует много усилий, я стараюсь:

- а) заняться другим вопросом
- в) затрудняюсь ответить
- с) еще раз попробовать решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д. казалось бы, без определенной причины:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

69. Иногда мой ум работает не так ясно, как в другое время:

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

70. Я счастлив сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже это немного неудобно для меня:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 4, 5, 6,....:

- a) 10
- в) 5
- с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

- a) да
- в) не знаю
- с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство:

- a) да
- в) не знаю
- с) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

- a) верно
- в) не знаю
- с) неверно

75. На вечеринке мне придется:

- a) принимать участие в интересной беседе
- в) затрудняюсь ответить
- с) смотреть как, люди отдыхают и, отдохнуть расслабившись самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать:

- a) да
- в) иногда
- с) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться:

- a) с Колумбом
- в) не знаю
- с) с Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

- a) да
- в) иногда
- с) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

- a) оформлять витрины

- в) не знаю
- с) быть кассиром

80. Если люди обо мне плохо думают, это меня не волнует:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
- в) не знаю
- с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил

82. Все несчастья происходят из-за людей:

- а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительный способ решения этих вопросов
- в) не знаю
- с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовлетворение, рассказывая местные новости:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

85. Я думаю, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

Конец пятого столбца в бланке для ответов

86. Я могу легче не считаться с людьми, чем они со мной:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

87. Бывает, что все утро у меня возникает нежелание с кем-либо говорить:

- а) верно
- в) иногда
- с) никогда

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

- а) отстают
- в) идут правильно
- с) спешат

89. Мне бывает скучно:

- а) часто
- в) иногда
- с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим собственным способом:

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомляют меня:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

92. Дома в свободное время, я:

- а) болтаю и отдыхаю
- в) затрудняюсь ответить
- с) занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с другими новыми людьми:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

94. Я считаю, что-то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

95. Я подозреваю, что люди, которые относятся ко мне по-дружески, могут оказаться предателями за моей спиной:

- а) да
- в) иногда
- с) нет



96. Я думаю, что даже самые драматические события через год, уже не оставляют в душе никаких последствий:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

97. Я думаю, что интереснее было бы быть:

- а) натуралистом и работать с растениями
- в) не знаю
- с) страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т.д.:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

99. Я люблю думать над тем, как можно было бы улучшить мир:

- а) да
- в) трудно сказать
- с) нет

100. Я предпочитаю игры:

- а) где надо играть в команде или иметь партнера
- в) не знаю
- с) где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические сны:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

Конец шестого столбца в бланке ответов

103. Я могу обмануть людей своим дружеским расположением, когда на самом деле они мне не нравятся:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

104. Какое слово не принадлежит двум другим:

- а) думать

- в) видеть
- с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии:

- а) двоюродным братом
- в) племянником
- с) дядей

### Интерпретация результатов

#### *Фактор А*

|  |  |
|--|--|
| А+   | А –  |
| Открытость   | Замкнутость  |
| Готовый к сотрудничеству, приветливый, уживчивый, внимательный к людям, естественный в обращении | Холодный, замкнутый, скептический, негибкий в отношениях с людьми, твердый, бескомпромиссный |

#### *Фактор В*

|   |  |
|---|--|
| В+  | В –  |
| Развитое мышление   | Ограниченное мышление  |
| Сообразительный, умеет анализировать ситуации, способен к осмысленным заключениям, интеллектуальный, культурный | Трудности в обучении, в умении анализировать и обобщать материалы, легко сдается, столкнувшись с трудностями, «мужлан» |

#### *Фактор С*

|  |  |
|--|--|
| С+   | С –  |
| Эмоциональная стабильность   | Эмоциональная неустойчивость   |
| Спокойный, зрелый, уверенный, чувственно постоянный, не боится сложных ситуаций, эмоционально неустойчив | Нетерпимый, нетерпеливый, раздражительный, склонный к озабоченности и огорчениям, откладывает решение сложных вопросов |

### Фактор E

|   |  |
|---|--|
| E+  | E –  |
| Независимость   | Податливость   |
| Пробивной, самоуверенный, твердый, серьезный, неуступчивый, оригинальный, неподатливый, сам для себя является «законом» | Мягкий, уступчивый, зависимый, ласковый, мягкосердечный, дает волю чувствам, легко впадает в смятение, застенчивый, конформный |

### Фактор F

|   |  |
|---|--|
| F+  | F–   |
| Беспечность   | Озабоченность  |
| Беззаботный, импульсивный, разговорчивый, веселый, радостный, живой, готовый реагировать, проявлять чувства | Серьезный, углубленный в себе, озабоченно-задумчивый, пессимист, сдержанный, рассудительный, под самоконтролем |

### Фактор G

|  |   |
|--|---|
| G+   | G –   |
| Сознательность   | Беспринципность   |
| Выдержанный, решительный, обязательный, ответственный, всегда готовый к действию, основательный, упорный в достижении цели, социально-нормированный, выраженная сила «супер-ЭГО» | Небрежный, легкомысленный, ненадежный, непостоянный, легко сдается, столкнувшись с трудностями создает помехи и трудности, с претензиями, не связывает себя правилами |

### Фактор H

|   |                              |
|---|------------------------------|
| H+  | H –                          |
| Смелость  | Застенчивость                |
| Авантюрный, легко знакомится с людьми, реактивный, бодрый | Нерешительный, уходит в себя |

### Фактор I

| I+   | I –   |
|--|---|
| Чувственность  | Твердость   |
| Нетерпимость, зависимый от других, ищущий помощи, приветливый, с богатой фантазией, требующий внимания других, ипохондрик, боязливый, мечтательный, утонченный, непрактичный | Реалист, надеется на себя, берет на себя ответственность, суровый, жесткий, действует по практическим соображениям, самостоятельный, бывает циничный, нечувствительный к своему физическому состоянию, скептик, самоуверенный |

### Фактор L

| L+   | L –  |
|--|--|
| Подозрительность   | Доверчивость   |
| Ревнивый, замкнутый, задумчивый, твердый, раздражитель, излишнее самомнение, направленный на «себя», независимый | Дружеский, прямодушный, открытый, понимающий, снисходительный, мягкосердечный, спокойный, благодушный, не завистливый, умеет ладить с людьми |

### Фактор M

| M+   | M-   |
|--|--|
| Богемность   | Практичность   |
| Углубленный в себя, интересующийся искусством, теорией, смыслом жизни, богатое воображение, беспомощный в практических делах, преимущественно веселый, не исключены истерические аномалии, в коллективе конфликтный, не обусловленный обстоятельствами | Интересующийся фактами, обусловленный обстоятельствами, живая реакция на практические вопросы, интересы сужены на непосредственный успех, спонтанно ничего не делающий, реалистический, надежный, серьезный, заботливый, но очень постоянно ориентирован на внешнюю реальность, общепринятые нормы, уделяет внимание мелочам, но иногда не хватает творческого воображения |

*Фактор N*

| N+   | N –   |
|--|---|
| Утонченность   | «Простота»  |
| Изысканно-утонченный, рафинированный, под самоконтролем, эстетически разборчивый, светский, понимает себя, понимает других, честостлюбивый, несколько неуверенный, неудовлетворенный | Простой без «блеска», открытый, горячий, спонтанный в поведении, в обществе, простой вкус, отсутствует самоанализ, не анализирует мотивы поведения других, доволен тем, что имеет |

*Фактор O*

| O+   | O –   |
|--|---|
| Склонность к чувству вины  | Спокойная самоуверенность   |
| Боязливый, неуверенный, тревожный, озабоченный, депрессивный, чуткий, легко впадает в растерянность, сильное чувство долга, чересчур заботливый, полон страхов, подвержен настроению, частые плохие предчувствия | Верен в себя, спокойный, умеет "позабавится", упрямый, видит смысл в целесообразности, неряшливый, бесстрашный, живет простыми делами, нечувствителен к мнению о себе |

*Фактор Q<sub>1</sub>*

| Q <sub>1</sub> +  | Q <sub>1</sub> –   |
|---|--|
| Радикализм  | Консерватизм   |
| Интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление посмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию и нововведениям | Стремление к поддержке установленных понятий, норм, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание необходимости перемен |

*Фактор Q<sub>2</sub>*

| Q <sub>2</sub> +  | Q <sub>2</sub> –      |
|-------------------|-----------------------|
| Самостоятельность | Зависимость от группы |

|  |  |
|--|--|
| Предпочитает собственное мнение, независим во взглядах, стремится к самостоятельным решениям и действиям | Конформен, зависим от чужого мнения, предпочитает принятие решения вместе с другими людьми, ориентирован на социальное одобрение |
|--|--|

### *Фактор Q<sub>3</sub>*

|  |  |
|--|--|
| Q <sub>3</sub> +   | Q <sub>3</sub> –   |
| Самоконтроль, сильная воля   | Недостаток самоконтроля, индифферентность  |
| Дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своей репутации | Внутренняя конфликтность, низкий самоконтроль, недисциплинированность, несоблюдение правил, спонтанность в поведении, подчиненность своим страстям |

### *Фактор Q<sub>4</sub>*

|  |  |
|--|--|
| Q <sub>4</sub> +   | Q <sub>4</sub> –   |
| Внутренняя напряженность   |  |
| Возбужденный, взволнованный, напряженный, раздражительный, нетерпеливый, избыток побуждений, не находящих разрядки | Флегматичность, релаксация, вялость, лень, расслабленность, недостаточная мотивация, не вполне оправданная удовлетворенность |

*Рекомендации для внедрения:* методика может применяться психологом в проведение группового диагностирования; требует от специалиста внимательной обработки и интерпретации полученных данных.

### ***Методика диагностики показателей и форм агрессии***

История создания: опросник разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой

опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс 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 (Райгородский Д.Я., 2006).

Испытуемому предлагается прочитать или прослушать зачитываемые утверждения, примерив, насколько они соответствуют его стилю поведения, образу жизни, и ответить одним из возможных ответов: «да» или «нет».

В тестовый материал опросника входят следующие утверждения:

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.

12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.

13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.

15. Часто бываю не согласен с людьми.

16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.

18. В раздражении хлопаю дверьми.

19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.

20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.

22. Думаю, что многие люди не любят меня.

23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.

25. Кто оскорбляет меня или 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 вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.

30. Довольно многие завидуют мне.

31. Требую, чтобы люди уважали мои права.

32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. От злости иногда бываю мрачным.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.

36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.

40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.



43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Рекомендации по внедрению: психолог может использовать данную методику для определения 8 видов реакции ребенка, простой в применении и обработке опросник позволяет выявить агрессивные и враждебные реакции у ребенка.

Обработка данных:

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. Физическая агрессия (k=11): |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68     |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 9, 7                              |
| 2. Вербальная агрессия(k=8):   |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 33, 66, 74, 75                    |
| 3. Косвенная агрессия (k=13):  |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63         |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 26, 49                            |
| 4. Негативизм (k=20):          |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 4, 12, 20, 28                     |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 36                                |
| 5. Раздражение (k=9):          |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72     |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 11, 35, 69                        |
| 6. Подозрительность (k=11):    |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59     |
| «нет» = 1, «да» = 0            | вопросы: 33, 66, 74, 75                    |
| 7. Обида (k=13):               |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58     |
| 8. Чувство вины (k=11):        |  |
| «да» = 1, «нет» = 0            | вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 |

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

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

Использование данной методики в совокупности с другими личностными тестами психических состояний позволит выявить не только признаки агрессии, направленной на внешний мир, но и внутреннее состояние подростков, которое может стать причиной суицидального поведения (Райгородский Д.Я., 2006).

### ***Опросник депрессии***

Опросник депрессии А. Бека предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов у обследуемых на текущий период.

История создания: опросник основан на клинических наблюдениях и описаниях симптомов, которые часто встречаются у депрессивных психиатрических пациентов в отличие от не депрессивных психиатрических пациентов. Систематизация этих наблюдений позволила выделить 21 утверждение, каждое из которых представляет собой отдельный тип психопатологической симптоматики и включает следующие пункты: 1) печаль; 2) пессимизм; 3) ощущение несправедливости; 4) неудовлетворенность собой; 5) чувство вины; 6) ощущение наказания; 7) самоотрицание; 8) самообвинение; 9) наличие суицидальных мыслей; 10) плаксивость; 11) раздражительность; 12) чувство социальной отчужденности; 13) нерешительность; 14) дисморфофобия; 15) трудности в работе; 16) бессонница; 17) утомляемость; 18) потеря аппетита; 19) потеря в весе; 20) озабоченность состоянием здоровья; 21) потеря сексуального влечения. Выделенные шкалы дают возможность выявить степень выраженности депрессивной симптоматики, так как каждая из них представляет собой группу вопросов, состоящую из четырех утверждений, соответственно оцениваемых в баллах от 0 до 3. Максимально возможная сумма – 63 балла.

Когда суммарный балл по шкале меньше 9, это рассматривается как отсутствие депрессивных симптомов; сумма баллов от 10 до 18 характеризуется как «умеренно выраженная депрессия», от 19 до 29 баллов – «критический уровень» и от 30 до 63 баллов – «явно выраженная депрессивная симптоматика».

Пилотажные исследования: несколько исследований были посвящены оценке выраженности депрессивной симптоматики у пациентов с различными медицинскими диагнозами. Пламб и Холланд, Кэйвэйноф, Кларк и Гиббоне опубликовали результаты исследований, согласно которым различные группы вопросов данного опросника обладают способностью дифференцировать выборки психиатрических, соматических больных и нормы. Были предложены две субшкалы для оценки соответствующих симптомов. Первые 13 пунктов составляют когнитивно-аффективную субшкалу, которая предназначена для оценки выраженности депрессии у тех пациентов, вегетативные и соматические симптомы которых могут послужить причиной для завышенной оценки депрессии. Последние 8 пунктов составляют субшкалу, служащую для оценки соматических проявлений депрессии. Показано, что опросник в высшей степени эффективен для определения депрессии у героиновых наркоманов. Однако результаты исследования Шоу говорят о том, что некоторые из соматических симптомов героиновой зависимости совпадают с признаками депрессии, определяемыми данной методикой. Тем не менее, сравнивая значения по когнитивно – аффективной субшкале между выборками героиновых наркоманов и пациентов с другими психиатрическими диагнозами, можно оценить выраженность депрессии, исключив перекрывающиеся соматические симптомы. Вероятно, когнитивно – аффективная субшкала может быть также применена и на выборке соматических больных, у которых некоторые симптомы, например усталость, могут вносить погрешность в оценку депрессивной симптоматики.

Как видно из результатов проведенных исследований, русскоязычная версия опросника обладает достаточно хорошей надежностью, что позволяет включить опросник в пакет скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательных учреждений общего образования.

Испытуемому предлагается ряд утверждений. Он должен выбрать одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает его состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день и обвести кружком номера утверждений, которое он выбрал. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают его состояние, испытуемому предлагается обвести каждое из них. Прежде чем сделать свой выбор, необходимо внимательно прочесть все утверждения в каждой группе.

#### 1 блок

0 - Я не чувствую себя несчастным.

1 - Я чувствую себя несчастным.

2 - Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.

3 - Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.

#### 2 блок

0 - Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.

1 - Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным.

2 - Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем.

3 - Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему.

#### 3 блок

0 - Я не чувствую себя неудачником.

1 - Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.

2 - Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череда неудач.

3 - Я чувствую себя полным неудачником.

#### 4 блок

0 - Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.

1 - Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.

2 - Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.

3 - Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.

#### 5 блок

0 - Я не чувствую себя особенно виноватым.

1 - Довольно часто я чувствую себя виноватым.

2 - Почти всегда я чувствую себя виноватым.

3 - Я чувствую себя виноватым все время.

#### 6 блок

0 - Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.

1 - Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.

2 - Я ожидаю, что меня накажут.

3 - Я чувствую, что меня наказывают за что-то.

#### 7 блок

0 - Я не испытываю разочарования в себе.

1 - Я разочарован в себе.

2 - Я внушаю себе отвращение.

3 - Я ненавижу себя.

#### 8 блок

0 - У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.

1 - Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.

2 - Я все время виню себя за свои ошибки.

3 - Я виню себя за все плохое, что происходит.

#### 9 блок

- 0 - У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.
- 1 - У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.
- 2 - Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.
- 3 - Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.

#### 10 блок

- 0 - Я плачу не больше, чем обычно.
- 1 - Сейчас я плачу больше обычного.
- 2 - Я теперь все время плачу.
- 3 - Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.

#### 11 блок

- 0 - Сейчас я не более раздражен, чем обычно.
- 1 - Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.
- 2 - Сейчас я все время раздражен.
- 3 - Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.

#### 12 блок

- 0 - Я не потерял интереса к другим людям.
- 1 - У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.
- 2 - Я почти утратил интерес к другим людям.
- 3 - Я потерял всякий интерес к другим людям.

#### 13 блок

- 0 - Я способен принимать решения так же, как всегда.
- 1 - Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.
- 2 - Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.
- 3 - Я больше не могу принимать каких-либо решений.

#### 14 блок

- 0 - Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.
- 1 - Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.
- 2 - Я чувствую, что изменения, происшедшие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.
- 3 - Я уверен, что выгляжу безобразным.

#### 15 блок

- 0 - Я могу работать так же, как раньше.
- 1 - Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.
- 2 - Я с большим трудом заставляю себя что-либо делать.
- 3 - Я вообще не могу работать.

#### 16 блок

- 0 - Я могу спать так же хорошо, как и обычно.

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

17 блок

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

18 блок

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

19 блок

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

20 блок

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

21 блок

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

Бланк ответов

|          |  |                  |  |
|----------|--|------------------|--|
| ФИО      |  |                  |  |
| Возраст  |  | Дата             |  |
| № группы |  | Варианты ответов |  |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 1  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Рекомендации по внедрению: задача психолога разъяснить инструкцию и напомнить ученикам, что прежде чем сделать свой выбор, необходимо внимательно прочесть все утверждения в каждой группе и подчеркнуть, что здесь нет верных и неверных утверждений.

***Методика диагностики стресс-совладающего поведения***

Методика направлена на исследование базисных копинг-стратегий преодоления стресса.

История создания: разработана Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на



стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения.

Испытуемому предлагается следующая инструкция:

«Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, ответьте один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого: 1-да; 2-скорее да, чем нет; 3-нет» (Амирхан Д., 1990).

Тестовый материал:

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу
13. Больше времени, чем обычно, провожу один

14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы
17. Обдумываю про себя план действий
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне почувствовать себя лучше
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации
21. Избегаю общения с людьми
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей
26. Сплю больше обычного
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе
28. Представляю себя героем книги или кино
29. Пытаюсь решить проблему
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного
31. Принимаю помощь от друзей или родственников
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения.

Рекомендации по внедрению: методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Ответы испытуемого сопоставляются с ключом.

Ключ к методике

| Базисная копинг-стратегия  | Пункты опросника, номер                  |
|----------------------------|--|
| Разрешение проблем         | 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33   |
| Поиск социальной поддержки | 1, 5, 7, 12, 14, 19, 24, 23, 25, 31, 32  |
| Избегание                  | 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30 |

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная

– 33 балла. Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла. Выводы об уровне совладающего поведения: высокий – 26-33; средний – 17-25; низкий – 11-16.

### ***Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман***

Данная методика предназначена для определения копинг-механизмов, т.е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (копинг-стратегий).

История создания: Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

#### Бланк опросника

| № п/п | Оказавшись в трудной ситуации, Я ...   | никогда | редко | иногда | часто |
|-------|--|---------|-------|--------|-------|
| 1     | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге                      | 0       | 1     | 2      | 3     |
| 2     | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь | 0       | 1     | 2      | 3     |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 3  | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | ... критиковал и укорял себя  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | ... надеялся на чудо  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | ... вел себя, как будто ничего не произошло                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... старался не показывать своих чувств   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спал больше обычного  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... пытался забыть все это  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... обращался за помощью к специалистам   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... менялся или рос как личность в положительную сторону                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... извинялся или старался все загладить  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... составлял план действия   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... старался дать какой-то выход своим чувствам                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... понимал, что сам вызвал эту проблему  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ... набирался опыта в этой ситуации   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... рисковал напропалую   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... старался действовать не слишком поспешно,                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | доверяясь первому порыву   |   |   |   |   |
| 28 | ... находил новую веру во что-то   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... вновь открывал для себя что-то важное                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... что-то менял так, что все улаживалось                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... в целом избегал общения с людьми   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорил о том, что я чувствую  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... вымещал это на других людях  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... отказывался верить, что это действительно произошло                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... находил пару других способов решения проблемы                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... что-то менял в себе  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молился  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать                              | 0 | 1 | 2 | 3 |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 50 | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|---|

Для обработки результатов, используя ключ, подсчитываем суммарный балл по каждой шкале:

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Далее, определяем: 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга; 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии; 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Для более точной характеристики используем предложенные описания субшкал:

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.  
Пункты:

4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение (Райгородский, Д.Я., 2006).

Рекомендации по внедрению: психолог предлагает ученикам 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Каждый ученик должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Далее, с помощью несложного ключа психолог обрабатывает и интерпретирует полученные данные.

## **ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ, КАК ФАКТОРА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

### *Анкета «Моя семья»*

Процедура обследования может включать несколько этапов: а) дети и подростки могут заполнить анкету от себя и за родителей; б) родители заполняют анкету от себя и за детей; в) все анкеты должны быть проанализированы одним из респондентов; г) можно организовать семейное обсуждение ответов на вопросы анкеты.

Содержание примерной анкеты – опросного листа.

| № п/п | «Я»  | Мама   | Папа   |
|-------|--|--|--|
| 1.    | Мои родители хотят, чтобы я ...            | Я хочу, чтобы дочь (сын) ...                   | Я хочу, чтобы дочь (сын) ...                   |
| 2.    | Родители не хотят, чтобы я ...             | Я не хочу, чтобы дочь (сын) ...                | Я не хочу, чтобы дочь (сын) ...                |
| 3.    | Родителям приятно, когда я ...             | Мне приятно, когда дочь (сын) ...              | Мне приятно, когда дочь (сын)...               |
| 4.    | Когда моим родителям трудно, то я ...      | Когда мне трудно, то дочь (сын) ...            | Когда мне трудно, то дочь (сын) ...            |
| 5.    | Для моих родителей важно, чтобы я ...      | Для меня важно, чтобы дочь (сын) ...           | Для меня важно, чтобы дочь (сын) ...           |
| 6.    | Когда я не соглашаюсь, то мои родители ... | Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я ... | Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я ... |
| 7.    | Когда мне трудно, мои родители ...         | Когда дочери (сыну) трудно, то я ...           | Когда дочери (сыну) трудно, то я ...           |
| 8.    | Родители расстраиваются, когда я ...       | Я расстраиваюсь, когда дочь (сын) ...          | Я расстраиваюсь, когда дочь (сын) ...          |
| 9.    | Когда я расстроена, то родители ...        | Когда дочь (сын) расстроены, то я ...          | Когда дочь (сын) расстроены, то я ...          |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 10. | Для меня очень важно, чтобы мои родители ... | Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я ... | Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я ... |
| 11. | Родители не понимают, что я ...              | Я не понимаю дочь (сына), когда ...               | Я не понимаю дочь (сына), когда ...               |
| 12. | Когда я делаю что-то не так ...              | Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я ...   | Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я...    |
| 13. | Мои родители понимают, что я ...             | Я понимаю, что моя дочь (сын) ...                 | Я понимаю, что моя дочь (сын) ...                 |
| 14. | Я не понимаю родителей, когда они ...        | Дочь (сын) не понимают меня, когда я ...          | Дочь (сын) не понимают меня, когда я ...          |

Кроме анкетирования, для диагностики детско-родительских отношений, как фактора суицидального поведения детей и подростков, могут применяться следующие методики.

### ***Методика диагностики родительского отношения***

История создания: Тест был разработан А.Я.Варга, В.В.Столиным и представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Были проведены пилотажные исследования с использованием данной методики.

Вниманию испытуемых предлагаются утверждения, с которыми они могут согласиться или не согласиться, ответив «да» или «нет».

#### Текст опросника.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.



8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное, как «губка».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое, воспитание дети потом благодарят.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

С помощью ключа вычисляем уровень выраженности каждого показателя:

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Далее, даем характеристику родительского отношения с помощью описания шкал и баллов полученных при обработке:

#### Шкала «Принятие / Отвержение»

Высокие баллы по шкале – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по шкале – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

#### Шкала «Кооперация»

Высокие баллы по шкале – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

#### Шкала «Симбиоз»

Высокие баллы по шкале – достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по шкале – являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

#### Шкала «Контроль»

Высокие баллы по шкале – говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки.

Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Низкие баллы по шкале – напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

#### Шкала «Отношение к неудачам ребенка»

Высокие баллы по шкале – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по шкале, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Рекомендации по внедрению: данная методика требует работы психолога с родителями учащихся, вопросы теста позволят психологу выявить особенности детско-родительских отношений, которые могут быть причиной возникновения суицидального поведения у ребенка. В диагностическом направлении деятельности практического психолога весьма часто проявляется тенденция к обособлению диагностики от других составляющих сопровождения, к ее отрыву от главного – помощи в решении проблемы. Конкретность и привлекательность задачи постановки правильного диагноза в глазах многих, особенно начинающих специалистов-психологов, затмевает назначение диагноза как стартовой площадки сопровождения, с которой начинается, а не завершается процесс помощи в преодолении проблем развития.

Не менее важным аспектом в развитии системы психолого-педагогического сопровождения выступает методическая необеспеченность диагностики. Специалисты с достаточной степенью полноты научились исследовать проблему в развитии ребенка со стороны «недоразвития», «негативных факторов», «отсутствия» и т. д., но сама по себе констатация того или иного недостатка несет лишь узкую часть информации о возможных путях решения проблемы. Гораздо более важным вопросом является позитивная диагностика тех конструктивных факторов, которые позволят субъекту найти решение проблемы. К сожалению, диагностический инструментарий, используемый специалистами, показывает выраженность

ориентации на констатацию негативного фона проблемы, а не на поиск путей выхода из нее.

Следующим аспектом является необходимость согласования методов сопровождения с содержанием и методами построения образовательного процесса, являющегося базовой средой для сопровождения. Обозначим 5 основных сфер деятельности службы сопровождения:

- решение проблем сохранения и восстановления здоровья;
- решение социальных и социально-эмоциональных проблем;
- карьерный (образование, профессиональная ориентация и образование, трудоустройство) выбор;
- помощь в ситуациях с затруднениями в учебе;
- выбор досуговой сферы самореализации.

Во всех этих сферах активной средой формирования и разрешения проблемы выступают образовательно-воспитательная среда.

Суицидальное поведение у детей и подростков является одной из форм поведения (аутоагрессия) и имеют определенные отличия от суицидального поведения у взрослых. А. Е. Личко показал, что в 90% случаев суицидов в подростковом возрасте – это «крик о помощи», чаще всего имеют демонстративный характер, в том числе- шантаж, и лишь в 10% случаев имело место истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство). В первом случае настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного сна, отдыха от невзгод, в ней видится способ наказать обидчиков.

Психодиагностические методики должны использоваться выборочно, соответствовать возрасту несовершеннолетних и задачам обследования.

Педагогические методики основываются на выделении деятельностных характеристик образовательно-воспитательного процесса и значимых сфер жизни подростка. Эти методики разрабатываются в конкретном ОУ с учетом специфики образовательной среды.

### ***Анкета для родителей на выявление социальных характеристик семьи***

Пункты анкеты могут быть использованы при устном собеседовании, интервью по телефону.

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о Вашей семье.

1. С кем Вы проживаете совместно: мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, другие родственники.

2. Жилищные условия:

- 1) отдельная квартира;
- 2) проживаем совместно с родителями мужа (жены);
- 3) комната (ы) в коммунальной квартире;
- 4) балок.

3. Общий доход семьи:

- 1) низкий,
- 2) средний;
- 3) выше среднего;
- 4) высокий.

4. Атмосфера в семье:

- 1) теплая, душевная;
- 2) в основном доброжелательная;
- 3) бывает всякое;
- 4) дискомфортное;
- 5) конфликтная.

5. Тип семейных отношений:

- 1) отношения равных, все проблемы решаются совместно;
- 2) есть четкое распределение сфер влияния, каждый знает свои обязанности;
- 3) в семье есть глава, основные вопросы решает он;
- 4) в семье нет главенства, все решается стихийно;
- 5) выражена борьба за власть.

6. Есть ли в семье проблемы со здоровьем:

| № | Проблемы  | Муж | Жена | Ребенок |
|---|---|-----|------|---------|
| 1 | Ослабленное здоровье, часто болеет                                    |     |      |         |
| 2 | Проблемы веса   |     |      |         |
| 3 | Плохой сон  |     |      |         |
| 4 | Плохой аппетит  |     |      |         |
| 5 | Повышенная утомляемость   |     |      |         |
| 6 | Недостатки зрения, слуха  |     |      |         |
| 7 | Хронические болезни, врачебный учет                                   |     |      |         |
| 8 | Нервные проблемы, учет невропатолога                                  |     |      |         |
| 9 | Психическая неуравновешенность, душевные расстройства, учет психиатра |     |      |         |

7. Часты ли в семье конфликты:

- 1) очень часты;
- 2) часты;
- 3) иногда;
- 4) редки;

5) практически не бывает.

8. Каковы темы конфликтов в Вашей семье:

- 1) бытовые обязанности;
- 2) финансовые вопросы;
- 3) взаимоотношения друг с другом;
- 4) досуг;
- 5) вредные привычки;
- 6) неприемлемое, грубое поведение;
- 7) воспитание детей;
- 8) отношения с родственниками;
- 9) интимные отношения.

9. Есть ли у членов семьи указанные ниже проблемы:

| № | Проблемы                      | Муж | Жена | Ребенок |
|---|-------------------------------|-----|------|---------|
| 1 | Неуправляемый                 |     |      |         |
| 2 | Властный, притесняет других   |     |      |         |
| 3 | Боится старших по рангу       |     |      |         |
| 4 | Агрессивен                    |     |      |         |
| 5 | Изолирован от семьи           |     |      |         |
| 6 | Изолирован в своем коллективе |     |      |         |
| 7 | Вялый, пассивный              |     |      |         |
| 8 | Нервный, впечатлительный      |     |      |         |
| 9 | Заносчивый, самолюбивый       |     |      |         |

10. Кто присматривает за детьми, занимается ими:

- 1) в основном мать;
- 2) в основном отец;
- 3) оба родителя;
- 4) бабушка или дедушка;
- 5) соседи;
- 6) случайные люди;
- 7) никто.

11. Контроль за учебной работой ребенка:

- 1) его нет;
- 2) родители;
- 3) бабушка;
- 4) брат, сестра;
- 5) учитель в школе.

12. Воспитательные цели в семье:

- 1) прилежание, дисциплина;
- 2) хорошая учеба;

- 3) контакт с ровесниками;
- 4) здоровье;
- 5) хороший характер;
- 6) приспособленность к жизни;
- 7) активность, пробивные способности;
- 8) будущий успех;
- 9) одаренность, способности;
- 10) цели не ставятся.

13. Наказания в семье:

- 1) не применяются;
- 2) оплеухи, подзатыльники;
- 3) окрик, ругань;
- 4) профилактические беседы;
- 5) лишение игр, лакомств;
- 6) лишение общения, холодность.

14. Возникали ли у ребенка следующие проблемы:

| №  | Тематика проблемы                             | Частота |
|----|---|---------|
| 1  | Неудачная влюбленность, желание познакомиться |         |
| 2  | Отвержение ровесниками в классе               |         |
| 3  | Плохое, подавленное настроение                |         |
| 4  | Одиночество, отсутствие друзей                |         |
| 5  | Изнасилование или сексуальные домогательства  |         |
| 6  | Физическое насилие, избиение                  |         |
| 7  | Частые ссоры с друзьями своего пола           |         |
| 8  | Частые ссоры с друзьями противоположного пола |         |
| 9  | Погиб, умер друг                              |         |
| 10 | Погиб (исчез) друг- домашнее животное         |         |
| 11 | Наркомания                                    |         |
| 12 | Алкоголь, курение                             |         |
| 13 | «Несчастливая» любовь, безответность          |         |
| 14 | Участие в молодежных группировках             |         |
| 15 | Неверность в дружбе, измены                   |         |

Данная анкета позволит выделить группу риска, так как неблагоприятная атмосфера в семье так же может стать причиной суицидального поведения. Кроме анкеты психологу необходимо уже в первом полугодии провести беседу с родителями подростков по теме «Суицидальный риск у детей и подростков» где необходимо осветить провоцирующие суицид факторы к которым:



1. Детство, проходящее в неблагополучных семьях: тяжелый психологический климат в семье, ранняя утрата родителей (особенно в результате самоубийства), конфликты родителей, алкоголизм. Беспризорность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого близкого и уважаемого взрослого, который мог бы заниматься ребенком.

2. Детство, проходящее в психологически разрушенных семьях: отвержение в семье, назойливая опека, жестокость и требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям подростка, морализаторство. Особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и обращения с ребенком; ненормальное подавление самостоятельности, несвобода; бесконечное морализаторство, поучения; несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

3. Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии детской группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психическому насилию и т. п.

4. Психофизиологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата. Отметим ряд признаков тяжелого течения пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии и аномальности развития организма, психическая устойчивость и развитие акцентуаций характера. Исследования показывают, что к суициду более склонны подростки со следующими акцентуациями характера: эмотивный, тревожный, демонстративный, педантичный типы.

5. Личностные особенности подростка: напряженность, неумение найти выход из ситуации, импульсивность, низкий самоконтроль, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Суицидальная готовность выше у подростков с пониженным фоном настроения, неудовлетворенности их запросов, с признаками невозможности самовыражения, неудачами в учебе и межличностных отношениях.

Отдельно можно выделить ряд следующих факторов:

- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;
- неразделенная любовь;
- измена любимого человека;
- совершение уголовно-наказуемого преступления и др.

Сложности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев подросткового суицида обуславливаются несерьёзностью, мимолетностью и незначительностью (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийств. С большой долей уверенности можно говорить о наличии взаимосвязи между попытками самоубийств подростков и другими формами отклоняющегося поведения (побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т. д.) (Егоров А. Ю., Игумнов С. А., 2005).