

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 5»

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического

совета МБУ ДО СШ № 5

Прот. № 2 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 5

_____ С.Е.Кутасов

Пр. № 214 от 06.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО И
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ МБУ ДО СШ № 5»

Срок реализации программы – 1 год

Год составления – 2023

Авторский коллектив: Цуцкиридзе К.Г.
Соловьева Н.И.
Кутасов С.Е.
Беляев А.В.
Мартышенко Н.В.
Пискарева А.Г.
Расулова Л.Л.
Труфанов А.В.

Внутренняя рецензия

Научно-методический
совет МБУ ДО ДЮСШ №5
протокол № 2 от 01. 09. 2023 г.

Внешняя рецензия

АНО ДПО АИОР,
руководитель академии
О.В. Рубцова, 2023 г.

Ростов-на-Дону
2023

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Тематический план программы «Профилактика суицидального и деструктивного поведения обучающихся и спортсменов МБУ ДО СШ № 5»	9
III. Методическое обеспечение.....	13
3.1. Основные понятия в области суицидального и деструктивного поведения	13
3.2. Динамика развития суицидального поведения	16
3.3. Динамика развития деструктивного поведения	20
3.4. Мотивы, функции, формы суицидального поведения.....	24
3.5. Факторы риска	29
3.6. Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО СШ № 5.....	32
IV.Список литературы	32
V. Приложения	33
Приложение № 1. Расписка и договор для родителей.....	33
Приложение № 2. ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ	34
Приложение № 3. ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)	34
Приложение № 4. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА	44
Приложение № 5. Тест «Дерево с человечками».....	44
Приложение № 6. Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г Лускановой (Адаптированная для ДЮСШ)	45
Приложение № 7. Проективный тест «Несуществующее животное»	47
Приложение № 8. Личностный опросник Р. Кеттелла 14 факторный	47
Приложение № 9. Диагностика суицидального поведения подростков	57
Приложение № 10. Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона.....	57
Приложение № 11. Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению).....	58
Приложение №12 ТЕСТ СДП.....	62
Приложение №13 Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса	65
Приложение № 14 Методика Смил (ММРІ)	66
Приложение № 15 Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)	80
Приложение №16 Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка	81
Приложение 17 Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)	82
Приложение № 18 ПАТОХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ПДО)	84
Программа тренингов.....	84
№1 Тренинг по развитию навыков справления со стрессом и эмоциональным самоконтролем	84
№2 Тренинг по улучшению навыков межличностного общения	88
№3 Тренинг по укреплению самооценки и самоуважения	90
№4 Тренинг по развитию решения проблем и критического мышления.....	91
№5 Тренинги по профилактике вредных привычек и зависимостей.....	92
№6 Тренинги по развитию эмпатии и социальной ответственности	93
№7 Тренинг по профилактике суицидального поведения	95
№8 Тренинг по профилактике самоповреждающего поведения	96

Программа является интеллектуальной собственностью разработчиков. Нарушение авторских и смежных прав предусматривает наказание в виде штрафа в размере до 200 тысяч рублей, либо лишение свободы на срок до двух лет. УК РФ Ст. 146

I. Пояснительная записка

Проблема суицидального и деструктивного поведения подростков и молодежи представляет собой одну из наиболее актуальных и тревожных тенденций современности, требующую внимательного анализа и разработки эффективных мер профилактики. До сентября 2020 года, согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и других исследовательских данных, суицид занимает второе место среди причин смертности в возрастной группе от 15 до 29 лет по всему миру, уступая лишь дорожно-транспортным происшествиям. Такая статистика подчеркивает острую необходимость в разработке целенаправленных программ профилактики и поддержки в данной области.

В период до сентября 2020 года мир столкнулся с беспрецедентными вызовами в связи с пандемией COVID-19, что значительно усугубило ситуацию. По данным многочисленных исследований, введение карантинных мер и социальное дистанцирование привели к росту чувства одиночества, тревожности и депрессии среди подростков и молодежи, усиливая риск суицидального поведения. Ограничения, наложенные на повседневную жизнь, в том числе закрытие образовательных учреждений и спортивных секций, значительно сократили возможности для социального взаимодействия и физической активности, которые являются важными факторами психического здоровья.

Исследования, проведенные в различных странах до сентября 2020 года, показывают увеличение числа обращений за психологической помощью среди подростков и молодежи, что указывает на растущую потребность в поддержке этой категории населения. Кроме того, значительное внимание уделяется влиянию интернета и социальных сетей, где молодые люди могут сталкиваться с цифровым насилием, кибербуллингом и доступом к контенту, пропагандирующему деструктивное поведение. Это подчеркивает важность включения в программы профилактики компонентов, направленных на безопасность в сети и формирование критического отношения к информации в интернете.

Учитывая вышеизложенное, насущной становится задача разработки комплексной и мультидисциплинарной программы "Профилактика суицидального и деструктивного поведения обучающихся и спортсменов МБУ ДО ДЮСШ№5". Программа должна охватывать не только меры по работе с подростками и молодежью непосредственно, но и включать компоненты, направленные на подготовку педагогов, тренеров и родителей для эффективного распознавания признаков деструктивного поведения, и своевременного оказания помощи. Важным аспектом является также создание условий для открытого диалога о проблемах психологического здоровья, развитие навыков справления со стрессом и эмоциональной регуляцией, а также повышение уровня осведомленности о рисках и последствиях деструктивного поведения в интернете.

При разработке данной программы мы опирались на фундаментальные труды и научные исследования ведущих ученых, чьи работы заложили основу для комплексного понимания проблемы и разработки эффективных методов профилактики.

1. Михаил Решетников - доктор медицинских наук, профессор. Известен своими работами в области клинической психологии и психотерапии, включая исследования суицидального поведения и методов его профилактики.
2. Анатолий Захаров - кандидат психологических наук, специалист в области психологии стресса и кризисных состояний, автор множества публикаций по психологической поддержке и коррекции.

3. Татьяна Стефаненко - доктор психологических наук, профессор, внесла значительный вклад в изучение культурно-исторических и социально-психологических аспектов развития личности.
4. Елена Климова - доктор психологических наук, профессор, известна своими работами по вопросам подростковой и юношеской психологии.
5. Александр Каптенков - доктор психологических наук, профессор, автор работ по клинической психологии и психотерапии, в том числе по вопросам профилактики психических расстройств.
6. Лидия Суржикова - кандидат психологических наук, специалист по проблемам девиантного поведения и профилактике асоциальных проявлений среди молодежи.
7. Сергей Ениколопов - доктор медицинских наук, профессор, ведущий специалист в области психологии агрессии и деструктивного поведения.
8. Сергей Рубинштейн - выдающийся советский и российский психолог, основатель отечественной школы общей психологии, доктор психологических наук, профессор. Его работы по проблемам личности, деятельности и сознания, особенно «Бытие и сознание. Человек и мир», являются краеугольным камнем в изучении психических процессов и поведения человека.
9. Андрей Запорожец - кандидат психологических наук, профессор, один из ведущих представителей культурно-исторической школы психологии. Его работы, например, по восприятию, вниманию и двигательным действиям у детей, способствуют пониманию развития психических функций в детском возрасте.
10. Даниил Эльконин - доктор педагогических наук, профессор, известен своими исследованиями в области психологии развития и обучения. Особое внимание в его работах уделяется развитию игровой деятельности и учебных мотиваций у детей, что имеет значение для формирования здоровой психики подростков.
11. Василий Давыдов - доктор педагогических наук, профессор, известен своими вкладами в теорию развивающего обучения. Его исследования по проблемам обучения и развития критического мышления у детей и подростков важны для понимания процессов социализации и личностного развития.
12. Александр Лурия - один из наиболее значительных фигур в советской психологии, доктор биологических наук, профессор. Его работы в области нейропсихологии, изучение высших психических функций и их развития, включая книгу «Основы нейропсихологии», оказывают влияние на понимание механизмов формирования поведения и возможностей его коррекции.

Эти ученые заложили теоретическую основу для многих современных психологических практик, в том числе для программ профилактики деструктивного поведения и суицидальной профилактики среди подростков и молодежи. Их труды предоставляют ценные знания для разработки методик и подходов, направленных на психологическую поддержку и развитие молодого поколения.

Направленность данной программы. Физкультурно-спортивная, интеллектуальная, информационно -просветительская, психолого–педагогическая, при реализации которой основной акцент направлен на формирования общей культуры личности обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе, выявление и усовершенствования творческого и спортивного потенциала и профилактика суицида.

Актуальность программ.

1. Статистические данные. Последние исследования и статистические данные свидетельствуют о том, что суицидальное поведение занимает одно из лидирующих мест среди причин смертности лиц молодого возраста. Деструктивное поведение, включая употребление психоактивных веществ, агрессию, самоповреждения, также демонстрирует тенденцию к росту. Эти факторы негативно влияют на социальное и психологическое

благополучие молодежи, требуя разработки эффективных мер профилактики и вмешательства.

2. Теоретические основания. Программа опирается на теоретические положения культурно-исторической психологии Л.С. Выготского, концепции развития личности в психологии С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и других отечественных ученых. Согласно этим теориям, развитие личности является социокультурно опосредованным процессом, в котором значимую роль играют образовательная среда и социальное взаимодействие. Это подчеркивает важность создания благоприятной психолого-педагогической и социокультурной среды для профилактики деструктивного поведения.

3. Практическая значимость. Разработка и реализация программы профилактики суицидального и деструктивного поведения в образовательной среде и спортивных учреждениях направлена на снижение риска развития кризисных состояний среди подростков и молодежи. Программа включает в себя комплекс мер, ориентированных на идентификацию рисков, просвещение, развитие навыков преодоления трудностей, формирование адаптивных стратегий поведения и эмоционального регулирования.

Цель программы. Основная цель программы заключается в минимизации рисков развития суицидального и деструктивного поведения среди обучающихся и спортсменов через системную профилактическую работу, включающую как непосредственно обучающую среду в офлайн режиме, так и виртуальное пространство.

Задачи программы.

1. Диагностика и мониторинг состояния психологического здоровья обучающихся. Разработка и введение систематического мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся для своевременного выявления признаков деструктивного и суицидального поведения. Проведение анкетирования и интервьюирования для оценки уровня психосоциального благополучия.

2. Психологическое просвещение и повышение осведомленности. Организация образовательных семинаров, лекций и тренингов для обучающихся, и их родителей по вопросам психологической безопасности, методам преодоления стресса, управления эмоциями и развития устойчивости к жизненным трудностям.

3. Разработка информационных материалов и рекомендаций по предотвращению деструктивного поведения. Развитие навыков эффективного совладания со стрессом и эмоционального регулирования. Проведение психологических тренингов и мастер-классов, направленных на формирование у обучающихся навыков адаптивного совладания со стрессом, управления эмоциями и конструктивного решения проблем. Интеграция программ развития социальных навыков и эмоционального интеллекта в образовательный процесс.

4. Создание условий для психологической поддержки и консультации. Организация доступа к квалифицированной психологической помощи для обучающихся, нуждающихся в индивидуальной поддержке или консультации.

5. Профилактика суицидального поведения и деструктивных проявлений в интернет-среде. Разработка и реализация программ по повышению киберграмотности, нацеленных на предотвращение участия в опасных интернет-челленджах, распознавание и противодействие кибербуллингу. Сотрудничество с педагогами, родителями и специалистами IT-сферы для создания безопасной информационной среды для подростков.

Адресат программы - программа рассчитана: на обучающихся и спортсменов школы возраст которых составляет от 6 до 18 лет, женского и мужского пола.

Формы и методы организации – групповые и индивидуальные. Очно/онлайн

Занятия включают в себя: тестирования, развивающиеся и познавательные игры, упражнения, тренинги, семинары, тренинги с элементами арт – терапии, сказко – терапии, психодрамы (очно и онлайн).

Управление процессом реализации программы психологического сопровождения.

Основные положения программы психологического сопровождения получит дальнейшее развитие и конкретизацию в ежегодном плане, графике и отдельных подпрограммах. В план будут включены мероприятия, направленные на решение приоритетных задач.

Планирование и координацию деятельности, направленной на реализацию психологического сопровождения, осуществляет педагог психолог совместно с тренерами и администрацией школы.

Контроль реализации психологического сопровождения осуществляют учредитель и администрация школы. Результаты выполнения программы психологического сопровождения обсуждаются с директором школы, тренерами и по запросу с родителями. Итоги результатов представляются в ежегодных персональных отчетах, сравнительном анализе по выполнению основных задач программы психологического сопровождения с учётом достижений индикативных показателей эффективности их исполнения.

Ожидаемые результаты.

1. Повышение уровня психологической осведомленности и грамотности. Улучшение знаний, обучающихся и их родителей о признаках деструктивного поведения и суицидальных наклонностей, а также о методах их предотвращения и способах оказания первой психологической помощи.

2. Укрепление психологического здоровья и социальной адаптации. Повышение уровня психоэмоционального благополучия, укрепление стрессоустойчивости и развитие навыков адаптивного совладания со стрессом и проблемными ситуациями у целевой аудитории.

3. Развитие навыков эффективного общения и взаимодействия. Формирование у учащихся и спортсменов компетенций конструктивного общения, эмпатии, умения слушать и выражать собственные мысли и чувства без применения деструктивных методов.

4. Создание безопасной образовательной и спортивной среды. Улучшение психологического климата в группах, снижение уровня агрессии и укрепление доверительных отношений между обучающимися, педагогами и тренерами.

5. Повышение кибербезопасности и профилактика деструктивного поведения в интернете. Развитие навыков критического мышления и ответственного поведения в сети Интернет, снижение вовлеченности в рискованные и опасные интернет-активности.

Ожидается, что реализация программы приведет к формированию здоровой, поддерживающей и безопасной среды для роста и развития обучающихся и спортсменов, а также к повышению их жизненных компетенций, социальной адаптированности и общего благополучия.

Основные виды контроля психологического сопровождения: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом - психологом на занятиях, тренингах и индивидуально. Направлен на психологическое поддержание обучающихся, тренеров и родителей (опекунов, официальных представителей), выявление и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся на занятиях, тренингах в ходе тестирований методом наблюдения, с помощью метода интервью.

Промежуточный контроль – осуществляется с помощью синтеза итогов выступлений на соревнованиях и анализа проведенных тестирований, опросов.

Итоговый контроль – включает в себя сравнительный анализ показателей, обучающихся и спортсменов в начале и конце учебного года, представленный в виде отчёта и рекомендаций. Анализ результатов выступлений на соревнованиях. Публикации в журналах, участие в конкурсах, конференциях.

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Государственной программой Российской Федерации "Развитие образования";
- Национальной доктриной развития российского образования;
- Федеральной целевой программой развития образования;
- Приказом и Постановлением об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Уставом школы;
- Локальными актами;
- Приказами МБУ ДО СШ.

Перечень нормативных документов:

- Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. №2098-р
- Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года)
- Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ, Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года, ПРИКАЗ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
- Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. No 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся», Устав ГБПОУ «СКТЭК им. Т.Х. Цурова»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г. No 03-51-102 ин/22-03
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.01.2016 г. No 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»).
- Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»).
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. No 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Федерального закона РФ No 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (статья 14).

Разработчик программы

Педагог – психолог МБУ ДО СШ № 5 – Цуцкиридзе К.Г.

Директор школы МБУ ДО СШ № 5 – Кутасов С.Е.

Научно-методическое сопровождение программы

Заместитель директора по научно-методической работе МБУ ДО ДЮСШ №5 – Соловьева Н.И.

Исполнители программы

Педагог – психолог МБОУ ДО СШ Цуцкиридзе К.Г.

Тренеры-преподаватели школы.

Сроки и этапы реализации программы

начало учебного года – организационно-методический этап;

в течение всего года – коррекционный этап (тренинги, семинары, просветительская работа);

в течение всего года – общее тестирование;

в течение всего года – тестирование перед соревнованиями;

ноябрь – декабрь - промежуточно-аналитический этап;

в конце учебного года – итоговый (аналитический) этап.

Критерии механизма оценки результатов:

- обращения за помощью к психологу.

- итоги мониторингов основных направлений программы.

ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫЕ ОПИРАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СШ № 5

При решении поставленных целей и задач деятельности психологическое сопровождение опирается на следующие принципы:

- принцип целостности - сопровождение должно быть ориентировано на образовательное учреждение как на целую, единую систему;

- принцип системности - существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности педагога-психолога, регулярность психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;

- принцип взаимодействия - деятельность педагогов-психологов, администрации, тренеров основана на взаимодействии, направлена на достижение общей цели и на обеспечение сетевого взаимодействия специалистов различных звеньев Службы;

- принцип непрерывности и преемственности – сопровождение, опираясь на возрастные и иные особенности обучающихся и удовлетворение их образовательных потребностей, обеспечивает непрерывность индивидуальной траектории развития и обучения, создает преемственность процесса психолого-педагогического сопровождения на всех уровнях образования;

- принцип оптимизации - использование оптимального количества методик для проведения диагностики и направленного воздействия при условии сохранения необходимого уровня качества, оптимизация привлекаемых ресурсов, управленческих воздействий и т.п.;

- принцип информатизации - использование автоматизированных систем обработки и представления психологических данных.

Принцип конфиденциальности:

- лица, принимающие участие в психолого-педагогических мероприятиях, должны делать это сознательно и добровольно, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам;

- информация, полученная в процессе психолого-педагогических мероприятий, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости предоставления ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов и прав участников психолого-педагогических мероприятий;

- отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключающей идентификацию личности лиц, принимавших участие в психолого-педагогических мероприятиях.

**II. Тематический план программы
«Профилактика суицидального и деструктивного поведения обучающихся и спортсменов МБУ ДО СШ № 5»**

Общее количество часов: 72 часа на год

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	15.09 16.09	Четверг	Введение в программу. Знакомство с проблематикой Для обучающихся, тренеров преподавателей и родителей	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели.
		Пятница		3 часа	
Октябрь	13.10	Четверг	Развитие навыков справления со стрессом	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Ноябрь	10.11	Четверг	Улучшение навыков межличностного общения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Декабрь	08.12	Четверг	Укрепление самооценки и самоуважения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Январь	12.01	Четверг	Развитие решения проблем и критического мышления	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Февраль	09.02	Четверг	Профилактика вредных привычек и зависимостей	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Март	09.03	Четверг	Развитие эмпатии и социальной ответственности	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Апрель	13.04	Четверг	Профилактика суицидального поведения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Май	11.05	Четверг	Профилактика самоповреждающего поведения	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Июнь	08.06	Четверг	Итоговое заседание. Обсуждение результатов и обратная связь	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
Август	10.08	Четверг	Подведение итогов программы и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

ТЕСТИРОВАНИЕ

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Название	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	17.09	Четверг	Предтестирование: Проведение анкетирования участников в начале программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Февраль	11.02	суббота	Проведение анкетирования участников в середине программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Май	30.05	Четверг	Посттестирование: Проведение анкетирования участников в конце программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Июнь	02.06	Пятница	Итоговое заседание. Обсуждение результатов и обратная связь	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Август	11.08	Пятница	Подведение итогов тестирований и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	21.09	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров по профилактике суицидального	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
			поведения для подростков. Организация мероприятия с целью углубления знаний по ключевым вопросам по данной теме.		
Октябрь	17.10	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров по профилактике самоповреждающего поведения для подростков. Организация мероприятия с целью углубления знаний по ключевым вопросам по данной теме.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Ноябрь	14.11	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Разговоры о сложных темах: как начать и вести диалог с подростком о важных и чувствительных вопросах.»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Декабрь	12.12	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Стресс, тревога и депрессия у подростков: методы распознавания и стратегии снижения»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Январь	16.01	Понедельник	Просветительская	3 часа	Педагог-

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
			лекция с элементами тренинга для родителей на тему «Разрешение конфликтов и эффективное общение в семье: укрепление семейных связей и предотвращение эскалации конфликтов.»		психолог, тренеры преподаватели
Февраль	13.02	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Социальная ответственность и эмпатия: формирование ценностей и навыков для поддержки других и вклада в общество».	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели
Март	13.03	Понедельник	Просветительская лекция с элементами тренинга для родителей и тренеров-преподавателей на тему «Преодоление кризисных ситуаций: стратегии и ресурсы для поддержки подростков и семей в сложных жизненных обстоятельствах.»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры преподаватели

Замечания к плану

Введение в программу: Знакомство с участниками, обсуждение целей и ожиданий от программы.

Месячные тренинги: Каждый тренинг будет включать теоретическую часть, практические упражнения, групповые обсуждения и рефлексии.

Итоговое заседание: Оценка достигнутых результатов, сбор обратной связи от участников, обсуждение возможностей для дальнейшего развития и поддержки.

Подведение итогов и планирование: Анализ эффективности программы, обсуждение успехов и трудностей, планирование действий на следующий учебный год.

Каждая лекция должна включать не только теоретическую часть, но и практические рекомендации, вопросы для обсуждения и примеры из жизни. Цель данных лекций — не только информировать, но и создать пространство для открытого диалога, где родители и педагоги могут обменяться опытом, выразить свои опасения и найти поддержку.

Важно: Даты и дни недели могут быть скорректированы в соответствии с учебным календарем и особыми обстоятельствами. Важно обеспечить гибкость планирования и возможность адаптации программы под текущие нужды участников и организационные моменты.

III. Методическое обеспечение

3.1 Основные понятия в области суицидального и деструктивного поведения

Деструктивное поведение подростков — это тип поведения, который наносит вред себе или окружающим, включая физический, психологический, социальный или материальный ущерб. Это может проявляться в различных формах, в том числе:

1. Агрессия и насилие: Проявления агрессии по отношению к другим, физические драки, издевательства, вандализм.
2. Злоупотребление веществами: Употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков и других психоактивных веществ.
3. Рискованное поведение: Участие в опасных действиях, таких как безрассудное вождение, рискованный секс, участие в нелегальной деятельности.
4. Самоповреждение: Нанесение вреда себе, такое как порезы, самоушибы, попытки самоубийства.
5. Отстранение от общества: Отказ от участия в социальной, семейной или школьной жизни, изоляция от друзей и семьи.

Деструктивное поведение подростков в интернете представляет собой серьезную проблему, поскольку цифровое пространство становится все более интегрированным в повседневную жизнь. Это поведение может принимать разные формы, включая:

1. Кибербуллинг (кибериздевательство): Использование цифровых платформ для унижения, запугивания или домогательства других. Это может включать отправку угрожающих сообщений, распространение сплетен или деликатной личной информации без согласия.
2. Распространение ненависти: Участие в онлайн-группах или форумах, где распространяются и поддерживаются ненавистнические идеологии, расизм, сексизм и другие формы дискриминации.
3. Сексуальное вымогательство и сексуализированное поведение: Распространение или обмен интимными фотографиями без согласия, а также использование интернета для доступа к порнографии или участие в онлайн-сексуальных действиях, не подходящих для их возраста.
4. Зависимость от интернета: Чрезмерное использование интернета, которое мешает обычной жизни, учебе, семейным отношениям и социальным взаимодействиям.
5. Участие в опасных вызовах и трендах: Участие в онлайн-челленджах, которые могут подвергать здоровье и жизнь подростков риску.

6. Мошенничество и кража личных данных: Участие в действиях, связанных с нелегальным получением доступа к чужим аккаунтам, кражей личной информации или мошенничеством в интернете.

7. Распространение фейковых новостей и дезинформации: Участие в создании и распространении недостоверной информации, что может привести к панике, страху или недопониманию в обществе.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл такого явления, чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Отечественная наука трактует суицид как действия, содержащие в явном или неявном виде намерение лишения себя жизни. Так же существует термин «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это - подростковые самоубийства.

Ряд отечественных исследователей (А.Г. Амбрумова, Е.М. Бруно, Н.Д. Кибрик и др.) отмечают принципиальное отличие суицида подростка от суицида взрослого человека. Согласно концепции А.Г. Амбрумовой, **суицид** рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптацией личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Наряду с этим выделены самоубийства (истинные суициды) и попытки самоубийства (незавершенные суициды). Бруксбэнк говорит о суициде и парасуициде. Он определяет суицид как намеренное самоубийство, а парасуицид как акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные мысли - мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении.

Суицидальные тенденции — более общее понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству.

Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Абортивные суицидальные попытки чаще используется в медицинской практике и характеризует случаи, когда индивид близок к тому, чтобы совершить суицид, но изменяет свои намерения непосредственно перед совершением суицидального акта.

Суицидальным покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летальным исходом по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

Суицидальным проявлениям относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Пресуицидальный период. Его длительность варьируется от нескольких секунд до

нескольких лет. Чаще всего он проявляется в подростковом возрасте и у взрослых людей, которые имеют тенденцию к суицидальному поведению в трудных жизненных ситуациях. Этот период является ранней стадией суицидального поведения, и может быть проявлением незавершенных суицидальных действий, а также предшествовать суициду.

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка привлечь внимание к себе и своим проблемам, показать, как ему трудно справиться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи.

Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. Это акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации. Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение. Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство. Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления. Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Акцентуация характера – чрезмерное усиление отдельных черт характера и их сочетаний, представляющих крайние варианты нормы.

Группа риска – категория детей и подростков более других склонная совершать аморальные или уголовно наказуемые поступки.

Дезадаптация – психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают патогенную, психическую, социальную Д. детей и подростков.

Деморализация – моральное разложение, утрата нравственных критериев, упадок духа, дисциплины.

Депривация психическая – психическое состояние страдания, которое возникает вследствие длительного ограничения человека в удовлетворении его основных потребностей. Наиболее опасны для полноценного развития сенсорная, эмоциональная,

коммуникативная формы Д. Характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии (нарушение эмоциональных контактов, задержка в развитии речи, развитии тонкой моторики, интеллекта).

Деструкция - разрушение, деструктивное - разрушающее поведение, противоположное - конструктивное поведение.

Краудсорсинг (англ. crowdsourcing, crowd - "толпа" и sourcing - "использование ресурсов") - передача определённых функций неопределённому кругу лиц. Решение общественно значимых задач силами множества подготовленных добровольцев. Самый яркий пример краудсорсинга - интернетная Википедия.

Несуицидальное самоповреждающее поведение - наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Прерванная попытка суицида - не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Ригидность - (от лат. Rigidus - жесткий, твердый) - затрудненность, (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки).

Сензитивность - повышенная чувствительность человека к происходящим событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство, неудача) - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели. Одной из защитных реакций при фрустрации является агрессивность ребенка. Зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей.

Эмпатия - (греч. empatheia - сопереживание) - постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания.

3.2 Динамика развития суицидального поведения

Динамика развития суицидального поведения у подростков – это многоаспектный процесс, который включает в себя изменения в эмоциональном состоянии, поведении и социальных взаимодействиях подростка, и может проходить несколько этапов. Различные исследования показывают, что суицидальное поведение не возникает внезапно; скорее, это результат череды психологических, социальных и, возможно, биологических факторов, которые взаимодействуют друг с другом на протяжении определенного времени. Ниже приведена упрощенная модель динамики развития суицидального поведения у подростков:

1. **Предрасполагающие факторы:** В эту категорию входят как внутренние (генетическая предрасположенность, черты личности, психологические расстройства), так и внешние факторы (семейные проблемы, насилие или злоупотребление, социальная изоляция). Эти факторы не являются прямыми причинами суицидального поведения, но они создают условия, при которых риск его развития повышается.

Внутренние факторы

Генетическая предрасположенность: исследования показывают, что суицидальное поведение может быть частично обусловлено генетикой, особенно если в семейной истории имеются случаи суицидов или психических расстройств. Наличие определенных

генетических маркеров может увеличивать уязвимость к развитию депрессии и других психических состояний, которые, в свою очередь, повышают риск суицидального поведения.

Черты личности: определенные черты личности, такие как импульсивность, негативизм, склонность к риску, могут увеличивать вероятность суицидального поведения. Подростки, которые испытывают трудности с регуляцией своих эмоций и поведения, могут быть более склонны к принятию радикальных решений в кризисных ситуациях.

Психологические расстройства: наличие психических заболеваний, таких как депрессия, тревожные расстройства, расстройства аффективного спектра, расстройства личности, а также наркотическая и алкогольная зависимость, значительно увеличивает риск суицидального поведения. Особенно важную роль играет депрессия, которая часто остается недиагностированной и нелеченой у подростков.

Внешние факторы

Семейные проблемы: нестабильная семейная обстановка, конфликты в семье, развод родителей, отсутствие эмоциональной поддержки и понимания, насилие в семье могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние подростка и увеличить риск суицидального поведения.

Насилие или злоупотребление: история физического, сексуального или эмоционального насилия значительно повышает вероятность развития суицидального поведения. Также важно учитывать влияние современных онлайн сред, где подростки могут сталкиваться с кибербуллингом и онлайн-домогательствами.

Социальная изоляция: отсутствие друзей, социальная изоляция, чувство одиночества и непринятия сверстниками могут способствовать развитию депрессии и суицидальных намерений. Социальная поддержка играет ключевую роль в предотвращении суицидального поведения, и ее отсутствие является серьезным риск-фактором.

Эти предрасполагающие факторы не действуют изолированно; чаще всего они переплетаются и взаимодействуют друг с другом, создавая сложную картину риска для развития суицидального поведения.

2. **Стрессовые события:** Сюда могут входить конкретные жизненные события, такие как развод родителей, смерть близкого человека, проблемы в школе или в отношениях с сверстниками. Такие события могут спровоцировать кризис у подростка, который уже находится в группе риска.

Развод родителей.

Развод родителей является одним из наиболее травматичных событий в жизни ребенка или подростка. Исследования, проведенные в России, подтверждают выводы зарубежных коллег о том, что дети из неполных семей чаще сталкиваются с эмоциональными и поведенческими проблемами. Работы, например, Л.И. Божович, уделяли внимание процессам самоидентификации и развитию личности в подростковом возрасте, подчеркивая значимость семейного воспитания и стабильности в этом процессе. Развод родителей может вызвать у подростков чувство нестабильности, беспомощности, потери контроля над своей жизнью, что увеличивает риск развития депрессивных расстройств и суицидального поведения.

Смерть близкого человека

Смерть близкого человека — крайне стрессовое событие для любого человека, особенно для подростка. Работы А.В. Петровского и М.И. Лисиной акцентируют внимание на значимости эмоциональных связей и привязанностей в развитии личности. Потеря близкого человека не только вызывает глубокую эмоциональную боль, но и может

подорвать основы мировоззрения подростка, его представления о справедливости, безопасности и надежности мира. Это может спровоцировать развитие психологических расстройств и мысли о суициде как способе избежать страдания.

Проблемы в школе

Успеваемость и отношения в школе оказывают значительное влияние на самооценку подростка и его психологическое состояние. Труды В.А. Крутецкого и Д.Б. Эльконина обращают внимание на важность образовательной среды в развитии когнитивных и социальных навыков. Негативный школьный опыт, такой как неудачи в учебе, конфликты с учителями и одноклассниками, может привести к снижению самоуважения, чувству изоляции и депрессии, увеличивая тем самым риск суицидальных наклонностей.

Проблемы в отношениях с сверстниками

Социальная интеграция и отношения со сверстниками имеют критическое значение для подростков. Отсутствие друзей, ощущение отверженности и одиночества могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние молодого человека. Исследования А.Н. Леонтьева подчеркивают роль социального окружения в формировании личностных ценностей и смыслов. Кибербуллинг, издевательства и социальная изоляция в подростковой среде могут привести к развитию тревожных расстройств, депрессии и, как следствие, к суицидальным мыслям и поведению.

3. Развитие психопатологии: Развитие психопатологий у подростков, таких как депрессия, тревожные расстройства, наркотическая и алкогольная зависимость, является значимым фактором, увеличивающим риск суицидального поведения. Исследования в области психиатрии и психологии, подчеркивают важность ранней диагностики и комплексного подхода к лечению данных состояний.

Депрессия

Работы таких ученых, как Т.Б. Дмитриева и А.Е. Личко, подчеркивают, что депрессия у подростков часто маскируется раздражительностью, агрессией или проблемами поведения, что затрудняет своевременное обнаружение и лечение. Депрессия значительно снижает качество жизни подростков, ухудшает их учебную успеваемость и социальную адаптацию, ведет к изоляции от сверстников и семьи, что, в свою очередь, увеличивает риск суицидальных попыток.

Тревожные расстройства

Тревожные расстройства также распространены среди подростков. Исследования В.Я. Романова указывают на то, что тревожность может проявляться в различных формах, включая общую тревожность, социальную фобию, панические атаки. Тревожные расстройства могут серьезно ограничивать способность подростка к социальной адаптации, способствовать возникновению избегающего и зависимого поведения, что повышает уязвимость к суицидальным мыслям и действиям.

Зависимости

Злоупотребление психоактивными веществами (наркотиками, алкоголем) в подростковом возрасте часто является способом самолечения для снижения тревоги, депрессии или других психологических проблем. Работы А.Е. Личко и С.Н. Ениколопова акцентируют внимание на связи между наркотической и алкогольной зависимостями и повышенным риском суицидального поведения у подростков. Зависимость усугубляет психологические проблемы, ухудшает социальное функционирование и повышает вероятность импульсивных и саморазрушительных действий.

4. Появление суицидальных мыслей и планов: Появление суицидальных мыслей и планов у подростков является критическим этапом в развитии суицидального поведения, когда внутренние психологические конфликты и внешние обстоятельства воспринимаются как неразрешимые, а самоубийство рассматривается как способ избавления от боли и страданий. В этот период крайне важно обеспечить эффективную психологическую поддержку и вмешательство, чтобы предотвратить переход к реализации суицидальных намерений. Исследования в области психологии и психиатрии, проведенные такими учеными, как А.А. Леонтьев, Б.Г. Ананьев и С.Л. Рубинштейн, заложили основы для понимания психологических процессов, лежащих в основе формирования суицидальных мыслей и планов. Они подчеркивали значимость личностных особенностей, внутренних мотивов и смыслов жизни в формировании поведения человека.

Появление суицидальных мыслей может быть связано с переживанием глубоких эмоциональных кризисов, потерей смысла жизни, чувством одиночества и непонимания со стороны окружающих. Такие состояния часто усугубляются психологическими расстройствами, такими как депрессия, тревожность, а также негативным воздействием социального окружения, включая семейные конфликты, проблемы в учебе или отношениях со сверстниками.

Конкретизация суицидальных планов

На данном этапе важно учесть, что конкретизация планов самоубийства является высоким уровнем риска. Исследования в области суицидологии указывают на то, что переход от мыслей к планированию и подготовке к суициду требует немедленного и активного вмешательства со стороны специалистов – психологов, психиатров, педагогов, социальных работников.

Профилактика и вмешательство

Работы ученых подчеркивают важность комплексного подхода к профилактике суицидального поведения среди подростков. Это включает создание системы раннего выявления и поддержки лиц, находящихся в группе риска, разработку программ психологического образования и профилактики для подростков и их родителей, а также обучение специалистов методам кризисного вмешательства и психотерапевтической работы с суицидальными подростками.

Важным аспектом является также создание условий для открытого обсуждения проблем и переживаний подростков в безопасной и поддерживающей среде, что помогает снизить стигматизацию психологических проблем и суицидального поведения, а также способствует раннему обращению за помощью.

5. Суицидальные действия: Суицидальные действия, включая попытки самоубийства и различные формы самоповреждающего поведения, являются наиболее тревожными и опасными проявлениями суицидального поведения. На этом этапе происходит переход от мыслей и планов к конкретным действиям, что требует немедленного и активного вмешательства со стороны специалистов и близких людей.

Исследования в области психологии и психиатрии, особенно работы таких ученых, как В.Н. Мясищев, А.Р. Лурия, и С.Я. Рубинштейн, подчеркивают значимость понимания внутреннего мира личности, ее мотивов, эмоциональных состояний и способов преодоления жизненных трудностей. В контексте профилактики суицидального поведения особое внимание уделяется анализу причин и условий, способствующих развитию суицидальных намерений, и разработке эффективных методов психотерапевтической помощи и поддержки.

Профилактика и вмешательство

Профилактические программы и меры, направленные на предотвращение суицидального поведения, включают в себя:

Обучение навыкам справления со стрессом: Развитие у подростков умений адекватно реагировать на жизненные трудности, преодолевать стресс и находить конструктивные способы разрешения конфликтов.

Повышение устойчивости: Формирование психологической устойчивости и эмоциональной стабильности, которые помогают подростку эффективнее справляться с жизненными вызовами и снижают риск развития суицидального поведения.

Создание поддерживающей среды: Разработка мер по созданию благоприятной психологической атмосферы в семье, учебном заведении и социальной среде, где каждый подросток может чувствовать себя принятым, понятым и поддержанным.

Психологическое просвещение: Проведение просветительских программ для подростков, их родителей и учителей по вопросам психологического здоровья, умения распознавать признаки психологических трудностей и суицидального поведения, а также способы оказания первой психологической помощи и обращения за профессиональной поддержкой.

Ученые также акцентируют внимание на важности индивидуального подхода в работе с подростками, находящимися в кризисном состоянии, подчеркивая необходимость учета уникальных особенностей личности, ее истории, семейного контекста и социального окружения при разработке стратегий вмешательства и поддержки.

3.3 Динамика развития деструктивного поведения

Динамика развития деструктивного поведения у подростков может быть представлена в виде последовательных этапов, каждый из которых характеризуется определенными проявлениями и может способствовать переходу к следующему уровню деструктивности. Эта модель помогает понять процесс развития деструктивного поведения и выявить потенциальные точки вмешательства для его предотвращения или коррекции.

1. Начальная стадия: Повышенная чувствительность и раздражительность

На начальной стадии развития деструктивного поведения у подростков часто проявляются повышенная чувствительность и раздражительность, которые могут рассматриваться как ранние индикаторы психоэмоциональных трудностей. Эти симптомы не следует игнорировать, так как они могут сигнализировать о начале формирования более глубоких психологических проблем.

Повышенная чувствительность подростка к критике и раздражительность могут быть связаны с несколькими факторами. Во-первых, это период интенсивных физиологических, психологических и социальных изменений, характерных для подросткового возраста. Бурное развитие мозга, гормональные изменения и формирование идентичности создают психологический фон, на котором легко возникают эмоциональная нестабильность и повышенная чувствительность.

Социальный контекст также играет значительную роль. Подростки находятся в процессе поиска своего места в социальной иерархии как в школе, так и в семье, что часто сопровождается стрессом и конфликтами. Проблемы в общении со сверстниками, чувство отвержения или непонимания со стороны взрослых могут усилить чувство изоляции и неприятия, способствуя развитию раздражительности и агрессивности.

Эти признаки могут служить механизмом психологической защиты, направленным на снижение внутреннего дискомфорта, вызванного нерешенными конфликтами или неудовлетворенными потребностями. Важно понимать, что повышенная чувствительность и раздражительность являются не просто проявлениями сложного характера или "трудного возраста", а сигналами о наличии глубинных психоэмоциональных проблем, требующих внимания и, возможно, профессиональной психологической помощи.

Раннее выявление и коррекция данных проявлений имеют критическое значение для предотвращения развития более серьезных форм деструктивного поведения, включая агрессию, самоповреждение и суицидальные тенденции. Психологическая работа с подростками на этой стадии должна быть направлена на развитие навыков эффективного справления со стрессом, улучшение коммуникативных навыков и формирование адекватного самовосприятия и самооценки.

Начало формы

2. Стадия оппозиционного поведения

На стадии оппозиционного поведения подростковая деструктивность переходит в фазу активного сопротивления и противостояния установленным нормам и авторитетам. Этот период характеризуется манифестацией поведенческих реакций, направленных на отказ от признания взрослых ценностей, правил и ожиданий. Подростки начинают осознанно игнорировать требования взрослых, демонстрируя через это свою независимость, автономию и индивидуальность.

Проявления оппозиционного поведения могут быть многообразными и включают в себя отказ от выполнения домашних заданий, уход из дома без разрешения, прогулы школьных занятий, а также отказ от участия в семейных мероприятиях и совместных досуговых активностях. Такие действия являются попыткой подростка утвердить себя и свою самостоятельность, одновременно тестируя границы дозволенного и исследуя собственные возможности влиять на окружающий социальный контекст.

С психологической точки зрения, оппозиционное поведение можно рассматривать как естественную фазу развития подростка, связанную с процессами формирования личностной автономии и самоидентификации. Однако, когда такое поведение достигает экстремальных форм и приводит к нарушению социальной адаптации подростка, необходимо говорить о деструктивном характере данных проявлений.

Важно отметить, что оппозиционное поведение может быть также обусловлено накопленными внутренними конфликтами, неудовлетворенностью собственными достижениями, ощущением непонимания и отсутствия поддержки со стороны значимых взрослых. В таком случае, поведение подростка становится криком о помощи и выражением потребности во внимании, понимании и принятии.

Профессиональный подход к работе с оппозиционным поведением подростков требует комплексного подхода, включающего психологическую диагностику для выявления глубинных причин деструктивного поведения, семейную терапию для коррекции взаимоотношений в семье и индивидуальную работу с подростком для развития навыков конструктивного самовыражения, саморегуляции и решения личностных и социальных конфликтов. Поддержка со стороны учителей, школьного психолога и других специалистов также играет важную роль в процессе адаптации и социализации подростка, способствуя формированию позитивной самооценки и социальной компетентности.

3. Стадия экспериментирования с риском

На стадии экспериментирования с риском подростки могут демонстрировать склонность к исследованию и испытанию границ через вовлечение в рискованные виды деятельности, такие как употребление алкоголя и наркотиков, курение, участие в ранних сексуальных контактах и другие формы поведения, связанные с потенциальным риском для здоровья и социального благополучия. Этот этап может рассматриваться как попытка подростка найти и утвердить собственную идентичность, а также как способ справиться с внутренними конфликтами, стрессом и давлением со стороны сверстников.

С психологической точки зрения, экспериментирование с риском часто является результатом комбинации нескольких факторов.

Среди них:

- Подростковая психологическая кризисная ситуация, характеризующаяся поиском собственной идентичности, стремлением к автономии, протестом против взрослых и установленных норм.
- Недостаток эффективных стратегий справления со стрессом, что заставляет подростка искать альтернативные, часто рискованные способы решения своих внутренних конфликтов и переживаний.
- Влияние группы сверстников, особенно если она характеризуется девиантным поведением, может стать значительным фактором давления и подталкивания к рискованному поведению в попытке быть принятым в группу или утвердить свой статус внутри неё.
- Отсутствие родительского контроля и поддержки, что делает подростка более уязвимым к влиянию негативных социальных факторов и склонным к принятию неправильных решений.

Экспериментирование с риском не всегда приводит к долгосрочным негативным последствиям, однако повышает вероятность развития зависимостей, социальной дезадаптации, психологических и физиологических проблем. Важно, чтобы психологи и другие специалисты, работающие с подростками, могли своевременно распознать сигналы риска и предложить эффективные стратегии интервенции и поддержки.

Профилактика и коррекция рискованного поведения в подростковом возрасте требуют комплексного подхода, включающего информирование о рисках, развитие навыков принятия решений и критического мышления, укрепление психологической устойчивости, а также создание условий для здоровой социализации и поиска адекватных форм самовыражения. Особое внимание следует уделить укреплению позитивных связей в семье и обеспечению поддержки со стороны значимых взрослых, что является ключевым фактором успешной социализации и предотвращения деструктивного поведения у подростков.

4. Стадия развития вредных привычек и зависимостей

На стадии развития вредных привычек и зависимостей подростки проходят через значительные изменения в своём поведении и психоэмоциональном состоянии, которые негативно сказываются на их жизни. Регулярное участие в рискованном поведении не только усугубляет уже существующие психологические проблемы, но и приводит к формированию новых, более серьёзных зависимостей, таких как алкоголизм, наркомания, игромания и другие. Эти зависимости оказывают губительное влияние на физическое и психическое здоровье подростка, его учебную деятельность и социальные связи.

С точки зрения психологии, развитие вредных привычек и зависимостей в подростковом возрасте может быть связано с рядом факторов:

- Неформированность системы самоконтроля. Подростковый возраст характеризуется незрелостью механизмов саморегуляции и самоконтроля, что делает молодых людей особенно уязвимыми к развитию зависимостей.
- Поиск новых ощущений. Стремление к новизне и риску может подталкивать подростка к экспериментам с веществами или поведением, вызывающими зависимость.
- Психоэмоциональные трудности. Проблемы в семье, школе, среди сверстников могут способствовать поиску подростком способов "самолечения" через употребление психоактивных веществ или участие в азартных играх.
- Влияние социального окружения. Среда, в которой подросток общается, значительно влияет на его поведение. Друзья или знакомые, уже имеющие опыт употребления веществ или участия в рискованных формах деятельности, могут оказывать давление или предлагать подростку присоединиться.

Последствия развития вредных привычек и зависимостей могут быть крайне серьёзными, включая ухудшение физического здоровья, психические расстройства, снижение академической успеваемости, утрату социальных связей, конфликты в семье и изоляцию.

Для предотвращения и коррекции такого поведения необходим комплексный подход, включающий психоэдукативные программы, направленные на информирование подростков о рисках и последствиях зависимостей, развитие навыков критического мышления и принятия решений, укрепление психологической устойчивости и способностей к саморегуляции. Важную роль играет поддержка со стороны семьи, школы и социальных служб, а также доступность квалифицированной психологической и, при необходимости, медицинской помощи.

5. Стадия глубокой социальной дезадаптации

На стадии глубокой социальной дезадаптации подросток испытывает критические трудности в социальной интеграции и взаимодействии с обществом. Деструктивное поведение, развившееся на предыдущих этапах, приводит к серьёзным негативным последствиям, включая правонарушения, конфликты с законом, отчуждение от социальных групп, потерю образовательных и профессиональных перспектив, а также полную изоляцию от общества. Этот этап характеризуется максимальной интенсивностью деструктивного поведения и требует немедленного и комплексного вмешательства со стороны специалистов.

Психологические аспекты стадии глубокой социальной дезадаптации

- Потеря контроля. Подросток теряет способность контролировать свои импульсы и принимать обдуманные решения, что приводит к повторению рискованного и антисоциального поведения.
- Низкая самооценка и самопринятие. Постоянные неудачи в социальной адаптации и отсутствие положительных социальных контактов ведут к дальнейшему снижению самооценки и развитию чувства бесперспективности.
- Социальная изоляция. Из-за антисоциального поведения и потери связей подросток оказывается изолированным от общества, что усугубляет его психологическое состояние и уменьшает шансы на восстановление.
- Психические расстройства. На этой стадии могут обостриться существующие психические проблемы или развиться новые расстройства, такие как депрессия, тревожные расстройства, расстройства личности, что требует специализированного психиатрического и психотерапевтического вмешательства.

Профессиональная помощь

Для коррекции деструктивного поведения и социальной реинтеграции подростка на этой стадии необходима мультидисциплинарная помощь, включающая:

- Психотерапию. Направлена на разработку адаптивных стратегий поведения, улучшение самоконтроля, коррекцию негативных установок и обработку переживаний, связанных с предыдущими неудачами.
- Социальную работу. Включает помощь в восстановлении утраченных социальных связей, поиск образовательных и трудовых возможностей, адаптацию в обществе.
- Психиатрическое лечение. Необходимо для коррекции психических расстройств, сопутствующих деструктивному поведению.

– Поддержку семьи. Работа с семьей подростка направлена на восстановление доверительных отношений, обучение навыкам эффективного взаимодействия и поддержки.

Важно понимать, что успешность восстановления зависит от комплексного подхода, включающего не только работу со специалистами, но и активное участие самого подростка и его семьи в процессе реабилитации. Возвращение к адаптивному поведению требует времени, усилий и терпения со стороны всех участников процесса.

3.4 Мотивы, функции, формы суицидального поведения

Причины суицида очень сложны и многочисленны. Их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что подростки обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как публичное унижение, проблемы в учебе, предательство, большинство экспертов предполагает, что это скорее повод для совершения суицида, чем его причина.

Э. Шнейдман выделяет такие общие черты, свойственные всем суицидентам:

Общая цель всех суицидентов – поиск решения. Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные переживания.

Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая (душевная) боль. Боль рассматривается как мучение, душевные страдания и терзания. Невыносимая душевная боль является тем, от чего хочется избавиться или убежать. Никто не совершает суицид от радости.

Общей суицидальной эмоцией является беспомощность. В суицидальном состоянии человек испытывает состояние безнадежности, бессилия, беспросветности, уныния, нередко депрессии.

Общим внутренним отношением к суициду является двойственность (амбивалентность). Это одновременное переживание двух противоположных чувств, например, любовь и ненависть. Каждый суицидент хочет умереть, но так, чтобы его спасли.

Общим действием при суициде является бегство (агрессия). Смыслом самоубийства является избегание чего-то. Так по его мнению можно кардинально изменить свою жизнь.

Общей закономерностью является соответствие общему стилю поведения в жизни.

И.В.Конончук выделяет три основные функции суицида:

- Обращение, своего рода «крик о помощи».
- Уход от разрешения проблем, «выключение из невыносимо тяжелой жизненной ситуации».
- Отреагирование, как способ снятия эмоционального напряжения.

Г. Сейр, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделил четыре основные причины самоубийства:

изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

В литературе можно встретить описание различных причин суицидов подростков.

1. Конфликт в личной жизни.
2. Одиночество.
3. Воздействие искусства.
4. Неразделенные чувства.
5. Нестандартная ориентация.
6. Разрушение этнических традиций.
7. «Самоубийства заложены в генах». С.В. Бородиным и А.С. Михлиным была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых выделялись следующие:

Лично-семейные:

- семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- болезнь, смерть близких;
- одиночество, неудачная любовь;
- половая несостоятельность;
- оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д. *Состояние*

Здоровья:

- психические заболевания;
- соматические заболевания;
- уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные работой или учебой. Материально-бытовые трудности. Другие мотивы. Вместе с тем, следует иметь в виду, что мотивировки самих суицидентов (изложение мотива суицида в предсмертной записке) редко совпадают с истинными мотивами суицида. Э. Шнейдман, исследовавший предсмертные записки, утверждает, что они оказывались, за редким исключением, совершенно неинформативными.

Мотивация суицидального поведения

А.Г. Амбрумова отмечает, что для правильного понимания суицидального поведения необходимо ответить на два вопроса: почему человек совершил суицид и зачем он это сделал. Ответ на первый вопрос предполагает анализ условий существования суицидента: жизненной ситуации, в которой он находился, его состояния и переживаний, приведших к совершению суицидального акта. Ответ на второй вопрос предполагает изучение мотивов суицидального поведения, целей, которых человек хотел достичь, когда совершал суицидальный акт.

Проблеме мотивации суицидального поведения посвящено большое количество отечественных и зарубежных исследований. В отечественной суицидологии наибольшее распространение получила классификация В.А. Тихоненко, согласно которой выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения: «призыв», «протест», «избегание», «самонаказание» и «отказ».

Суицидальные реакции по типу «призыва» («крик о помощи»). К данной группе

относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку, руководствуясь целью привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку. На вопрос: «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Чтобы другие люди поняли, какое сильное отчаяние я чувствую»; «Чтобы получить помощь от других людей». К данной группе также относят демонстративно-шантажные попытки, которые предпринимаются с целью повлиять на определенных лиц из социального окружения (супруга, родителей, детей).

При наличии мотивов данного типа индивид, как правило, перед совершением суицидального акта в прямой или косвенной форме сообщает о своих намерениях или угрожает покончить с собой. Суицидальная попытка обычно совершается в присутствии окружающих или человек стремится сделать так, чтобы близкие узнали о его поступке (например, сразу после акта отравления лекарственными препаратами человек звонит по телефону знакомым и сообщает о своих действиях). Лица, руководствующиеся мотивами по типу «крика о помощи», обычно не думают о возможном летальном исходе своих действий, они чаще сосредоточены на мыслях о том, как окружающие прореагируют на их поступок.

Мотивы данного типа характерны для лиц молодого возраста с тревожно мнительными, истероидными или инфантильными чертами.

Суицидальные реакции по типу «**протеста**». К этой группе относят случаи, когда человек, испытывая возникшие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего. На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают: «Чтобы как-то выразить свой гнев (обиду)»; «Чтобы наказать виновных, чтобы им стало хуже».

Самоповреждающие действия обычно не планируются, носят характер «коротких замыканий», нередко совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Реакции данного типа характерны для лиц молодого возраста, с возбудимыми и эмоционально неустойчивыми чертами.

Суицидальные реакции по типу «**избегания**». К данной группе относят случаи, когда человек, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации). На вопрос: «Зачем Вы это сделали?» такие лица обычно отвечают: «Ситуация была так невыносима, что я просто не знал, что мне сделать еще»; «Хотел избежать невыносимой ситуации, отвлечься от мыслей о ней». К данной группе также относят случаи, когда индивид совершает суицидальную попытку с целью уменьшения негативных эмоциональных переживаний или отвлечения от них (избегание страдания). На вопрос о цели суицидальных действий такие лица отвечают: «Сделал это, чтобы освободиться от невыносимой душевной боли»; «Хотел перестать чувствовать тревогу и отчаяние».

Мотивы по типу «избегания» являются одними из наиболее распространенных и встречаются у 50—70% лиц с истинными попытками суицида.

Реакции данного типа характерны для старших возрастных групп — мужчин и женщин старше 30 лет. Суициды совершаются путем самоповешения, самоотравления. Алкоголь, если и принимается, то после принятия решения о самоубийстве («чтобы было легче решиться на суицид»).

Суицидальные реакции по типу «**самонаказания**». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе. На вопрос о цели суицидальных действий такие лица обычно отвечают: «Хотел наказать себя». В качестве примера можно привести случай большой наркоманией, которая, находясь в состоянии наркотической «тяги», продала большую часть семейных драгоценностей, затем, переживая состояние абстиненции, совершила тяжелую попытку суицида под влиянием чувств стыда и вины за совершенный поступок.

Реакции по типу «самонаказания» характерны для людей (чаще женщин) среднего возраста. Самоубийство обычно совершается жестоким способом (самоповешение, падение с высоты).

Суицидальные реакции по типу «отказа». Данная группа включает случаи, когда человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования (например, в связи с потерей близкого человека, тяжелым заболеванием, невозможностью исполнять прежние социальные роли). На вопрос о цели суицида такие лица обычно отвечают: «Сделал это, чтобы умереть»; «Хотел быть с умершим любимым человеком».

Суицидальные действия обычно носят спланированный характер и совершаются в одиночестве. Реакции данного типа характерны для зрелых лиц старше 40 лет, у которых совершению суицида обычно предшествует выраженное депрессивное состояние.

Необходимо отметить, что у большей части суицидентов на ранних этапах суицидального поведения наблюдается состояние борьбы мотивов: с одной стороны, возникают суицидальные побуждения, с другой — появляются мысли об обязательствах перед детьми, нежелании доставить горе близким, страх смерти и прочие удерживающие человека от совершения суицидального акта мотивы. Другими словами, суициденты переживают борьбу суицидальных и антисуицидальных мотивов и чем сильнее выражены последние, тем меньше вероятность совершения суицидального акта.

Американская исследовательница М. Лайнхен выделила шесть групп мотивов, по которым лица с суицидальными тенденциями могут удерживаться от совершения самоубийства:

1. Убеждения в необходимости преодоления проблемы («Как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»).
2. Ответственность за семью («У меня есть обязательства перед моей семьей»; «Я очень сильно люблю мою семью и никогда не оставлю их»).
3. Забота о детях («Дети нуждаются во мне, я должен жить ради них»).
4. Страх суицида («Я боюсь смерти и неизвестности»; «Я боюсь, что останусь в живых после попытки покончить с собой и стану инвалидом»).
5. Страх социального отвержения («Меня беспокоит, что другие станут считать меня слабым и никчемным, если я попытаюсь покончить с собой»).
6. Моральные и религиозные установки («Мои религиозные убеждения запрещают совершать суицид»).

Следует помнить, однако, что в состоянии интенсивных негативных переживаний влияние антисуицидальных мотивов на поведение суицидента снижается.

Типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста (А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно, 1985, 1989)

- Реакция депривации (чаще младший и средний подростковый возраст). Характерны: потеря интересов, угнетение эмоциональной активности, скрытность, молчаливость, негативные переживания. В анамнезе — жесткое авторитарное воспитание.
- Эксплозивная реакция (чаще средний подростковый возраст). Характерны: аффективная напряженность, агрессивность, завышенный уровень притязаний, стремления (часто необоснованные) к лидерству. В анамнезе — воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых. Цель суицидальных действий в этом случае — стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта; в постсуициде критика суицидального поведения формируется не сразу, сохраняется оппозиционное отношение к окружающим.
- Реакция самоустранения (средний и старший подростковый возраст с чертами незрелости). Характерны: эмоциональная неустойчивость, внушаемость,

несамостоятельность. Это, как правило, педагогически запущенные подростки с невысоким интеллектом. Цель суицидальных действий в этом случае — уход от трудностей.

На разных этапах подросткового возраста — раннем (12–14 лет), среднем (15–16 лет) и старшем (17–18 лет) существуют свои особенности формирования и проявления суицидального поведения, связанные со спецификой физиологии, психологии, личностными и поведенческими индивидуальными качествами.

В младшем подростковом возрасте суицидальные проявления, как правило, не планируются заранее, попытки самоубийства совершаются при помощи первых попавшихся под руку средств, в ситуациях угрозы наказания. У этой группы подростков покушения на самоубийство не имеют тяжелых медицинских последствий. Это не истинное стремление к смерти, а желание избежать конфликта, устранившись от трудной ситуации. В средней возрастной группе суицидальные проявления характеризуются демонстративными самоповреждениями, попытками, имеющими целью отомстить обидчику, наказать окружающих. Часты попытки суицида в состоянии аффективного напряжения, в кульминационные моменты конфликта, и медицинские последствия таких покушений часто бывают тяжелыми. Для подростков данной возрастной группы характерны приступы раздражительности и злобности, эмоциональной неустойчивости, жажда чувственных (сенсорных) переживаний, в сочетании с бедностью интересов, ограниченностью кругозора, неадекватным реагированием на различные ситуации обмана, крушения надежд, неудачи. Такие подростки еще неустойчивы к стрессам, практически не владеют навыком самоконтроля.

Чем меньше возраст, тем ярче обнаруживается агрессивная направленность в психологической структуре суицидального поведения. В описанных типах 1–4 агрессивный компонент уменьшается. По мнению большинства исследователей, наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но внутри них — скрытые конфликты. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребенка в такой же среде, выполняя роль защитных механизмов. Для младшего пубертата наиболее суицидоопасны внутрисемейные конфликты, для среднего и старшего — конфликты со сверстниками и в школе. Социально-психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний.

Анализируя все вышесказанное, выделим формы суицидального поведения:

- 1. “Протестные”** формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено. **“Мечь”** - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой самооценки и самоценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию.
- 2.** При поведении типа **“призыва”** смысл состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.
- 3.** При суицидах **“избегания”** суть конфликта в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самоценность. Смысл - избегание непереносимой ситуации путем самоустранения.
- 4. “Самонаказание”** можно определить как “протест во внутреннем плане личности” конфликт при своеобразном расширении “Я” интериоризации и сосуществовании 2х ролей: **“Я - судьи”** и **“Я - подсудимого”**, уничтожение в себе врага.
- 5.** При суицидах **“отказа”** мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

Группа риска среди подросткового возраста:

- Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.
- Алкоголизированные подростки. Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях, способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.
- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психо-активные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).
- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.. Специалисты (педагоги-психологи, социальные педагоги), сталкивающиеся с этими группами должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Подростки могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего специалиста.

3.5 Факторы риска

При анализе факторов, способствующих развитию суицидального поведения, выделены две большие группы: **групповые факторы риска** и **индивидуальные факторы риска** (Е.В. Бачило).

Фактором, который является достаточно общим для мировой практики, — распределение суицидентов по **полу**. К примеру, взрослые мужчины чаще склонны к суицидальному поведению, чем женщины. В подростковом возрасте, по статистике, девушки чаще демонстрируют суицидальное поведение, чем юноши. После 14 лет суицидальное поведение проявляется приблизительно одинаково часто и у девушек и у юношей. В молодом возрасте суицидальное поведение нередко связано с интимно-личностными отношениями, например несчастной любовью. Суицидов у мальчиков встречается больше, чем у мужчин.

Важное значение имеет такой фактор, как **возраст** суицидента. В США и европейских странах имеются определённые пики частоты суицидов — в подростковом возрасте (15 – 19 лет) и пожилом возрасте (60 – 75 лет). Эти пики условно называют «пик молодости» и «пик инволюции» соответственно. В России также выделяют два «пиковых» периода: для парасуицидов — подростковый и юношеский возраст, для завершённых суицидов — пожилой и старческий.

Фактор **страны**, немаловажный фактор. Многие исследователи указывают на то,

что в развитых странах количество суицидентов выше, в сравнении с менее развитыми странами. Печальное лидерство по количеству суицидов на 100 000 жителей страны принадлежит США, Канаде, Индии, а из европейских стран – Венгрии, Швеции, Швейцарии, Дании.

И.Е. Марина, в своем исследовании указывает на то, что, в настоящее время, суицид занимает третье место среди причин смертности после несчастных случаев и убийств в Российской Федерации. По количеству завершённых самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире, поскольку в ней количество суицидов в два раза превышает показатели, определённые Всемирной организацией здравоохранения (более 40 случаев на сто тысяч населения). По данным многочисленных исследований, на одно завершённое самоубийство приходится от 10 до 20 суицидальных попыток (т.е. незавершённых суицидов), что свидетельствует об угрожающей тенденции, связанной с добровольным уходом из жизни. Особую проблему представляет подростковый суицид.

Широкое распространение получила классификация, в соответствии с которой выделяют биологические (генетические), психолого-психиатрические и социально-средовые факторы суицидального риска.

В работах, посвященных изучению суицидов среди близнецов и усыновленных детей, была показана важная роль **генетических факторов** в формировании предрасположенности к самоубийству. Например, было показано, что однояйцевые близнецы, у которых 100% генов совпадают, значительно чаще оба совершают самоубийства или попытки самоубийства, чем двояйцевые близнецы, у которых совпадают только 50% генов. Исследования суицидов среди приемных детей показали, что лица с суицидальным поведением значительно чаще имеют биологических родственников, также совершивших самоубийство.

Психолого-психиатрические факторы суицидального риска

Суицидальное и деструктивное поведение у подростков может быть обусловлено множеством факторов, включая психологические и психиатрические аспекты. Понимание этих факторов важно для разработки стратегий профилактики и вмешательства. Вот основные психологические и психиатрические факторы, ассоциированные с повышенным риском суицидального и деструктивного поведения среди подростков:

Психиатрические факторы

- Депрессия и другие настроенческие расстройства: наиболее значимый риск суицидального поведения. Подростки с депрессией часто испытывают глубокое чувство безнадежности, бессилия и низкую самооценку.
- Тревожные расстройства: включая общее тревожное расстройство, панические атаки и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), могут усиливать мысли о самоубийстве как способ справиться с постоянным чувством тревоги.
- Расстройства личности: особенно группы В (граничное, антисоциальное, нарциссическое), ассоциированы с импульсивностью и нестабильностью в эмоциях, что может вести к рискованному поведению.
- Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ: алкоголь и наркотики могут усугублять существующие психические расстройства и повышать импульсивность, ведущую к суицидальным действиям.
- Шизофрения и другие психотические расстройства: галлюцинации и бредовые идеи могут привести к непредсказуемому поведению, включая самоубийство.

Психологические факторы

- Низкая самооценка и самооночные конфликты: Подростки, испытывающие низкую самооценку, часто сталкиваются с внутренним диалогом, характеризующимся самокритикой и негативным самовосприятием. Эти внутренние конфликты могут привести к чувству неполноценности и изоляции, создавая убеждение, что суицид является единственным решением для прекращения внутренних страданий.
- Чувство безнадежности и отчаяния: Перспектива будущего через призму безнадежности ведет к убеждению, что улучшение ситуации невозможно. Это чувство может быть усилено внешними обстоятельствами, такими как семейные проблемы, академические трудности или социальная изоляция, усугубляя мысли о самоубийстве.
- Импульсивность и агрессивность: Подростки, склонные к импульсивным действиям и агрессии, могут демонстрировать риск для самоубийственного поведения без предварительных знаков или планирования. Импульсивность может привести к спонтанным решениям о самоубийстве в ответ на кризисные ситуации или эмоциональные вспышки.
- Проблемы во взаимоотношениях: Межличностные конфликты играют значительную роль в суицидальном поведении подростков. Разрывы в отношениях, чувство предательства или непонимания со стороны значимых других могут усилить чувство изоляции и отчуждения, способствуя суицидальным мыслям.
- Переживание травм и насилия: История физического, сексуального или эмоционального насилия значительно увеличивает риск развития суицидального поведения. Травмы усиливают чувство безнадежности, стыда и самообвинения, что может привести к желанию "избавиться от боли".
- Социальная изоляция: Отсутствие поддерживающих социальных связей или чувство отвержения социумом могут усиливать ощущение одиночества и непонимания, делая суицидальные мысли более привлекательными как форму "освобождения" от страданий.
- Идентификационные кризисы: Подростковый возраст часто характеризуется поиском себя и своего места в мире. Кризисы идентичности, связанные с половой принадлежностью, сексуальной ориентацией или культурной идентичностью, могут усугублять чувство изоляции и неприятия, способствуя развитию суицидального поведения.
- Академические и школьные трудности: Неудачи в учебе, высокие академические ожидания и школьный буллинг могут усилить чувство стресса, неполноценности и отчаяния среди подростков, делая идею суицида более привлекательной как способ избежать этих проблем.

Социально-средовые факторы суицидального риска

Семейные факторы

- Неблагополучие в семье: Конфликты в семье, отсутствие эмоциональной поддержки и понимания, а также насилие в семье могут значительно увеличить риск суицидального поведения среди подростков. Нестабильная семейная среда, разводы или смерть одного из родителей также могут способствовать развитию чувства изоляции и отчуждения.
- Отсутствие родительского контроля и надзора: Недостаток внимания к жизни и проблемам подростка со стороны родителей может привести к усилению чувства одиночества и непонимания, а также к повышенной вероятности злоупотребления алкоголем, наркотиками и участия в рискованном поведении.

Школьная среда

- Буллинг и насилие в школе: Опыт издевательств, физического или психологического насилия со стороны сверстников может привести к серьезным эмоциональным проблемам, включая депрессию, тревожность и суицидальные мысли.

– Академический стресс: Высокие учебные нагрузки, страх неудачи и давление со стороны учителей и родителей могут вызвать чувство перегрузки и безнадежности, влияя на эмоциональное состояние подростка.

Общественные и культурные факторы

– Доступ к средствам массовой информации и интернету: Пропаганда суицида и деструктивного поведения через интернет, социальные сети и СМИ может оказывать негативное влияние на уязвимых подростков, нормализуя или романтизируя идею самоубийства.

– Социальная изоляция и отсутствие поддерживающих сообществ: Отсутствие чувства принадлежности к какой-либо социальной группе или сообществу может усилить чувство одиночества и непонимания, способствуя развитию суицидальных мыслей и деструктивного поведения.

– Социальноэкономический статус: Низкий социальноэкономический статус и связанные с ним проблемы, такие как бедность, безработица в семье, ограниченный доступ к качественному образованию и медицинским услугам, могут увеличить стресс и чувство безнадежности среди подростков.

–

3.6 Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО СШ № 5

Содержание психологического сопровождения в спортивной школе определяется дополнительными образовательными программами, разрабатываемыми, принимаемыми и реализуемыми педагогом-психологом самостоятельно. Образовательные программы разрабатываются в соответствии с типовыми программами Министерства образования РФ и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

IV.Список литературы

1. Алимова М.А. -Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / Барнаул – 2014
2. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, No4 (16).
3. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками —группы риска —Грани моего Я // Школьный психолог, 2006, No15
4. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
5. Стишенок И. Игра —Колючка // Школьный психолог, 2006, No11.
6. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, No2

Интернет ресурсы:

1. <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. <https://minzdrav.gov.ru/>
3. <https://azps.ru/gsearch.html>

V. Приложения

Приложение № 1

Расписка и договор для родителей

ДОГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ (ОПЕКУНАМИ) О РАЗРЕШЕНИИ НА РАБОТУ ПСИХОЛОГА С РЕБЕНКОМ

Руководствуясь ч. 3ст. 42, п бч. 3 ст. 44 федерального закона РФ "об образовании Российской Федерации согласен(а) на психологическое сопровождение моего ребёнка.

Психологическое сопровождение ребёнка включает в себя: психологическую диагностику, наблюдение в период адаптации, участие в развивающих занятиях, при необходимости посещение ребёнком развивающей группы индивидуально, консультирование родителей.

Психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребёнка при обращении родителей (опекунов);
- не разглашать информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребёнком и его родителями

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

- Если ребёнок сообщит о намерении нанести серьёзный вред себе или другим лицам.
- Если ребёнок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.
- Если материалы работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы

Родители (опекуны) имеют право:

- обратиться к психологу по интересующему вопросу
- отказаться от психологического сопровождения ребёнка (или отдельных его компонентов, указанных выше), предоставив психологу заявление об отказе.

Настоящий договор составлен в соответствии с законодательством РФ (Конституция РФ, Закон об образовании, Федеральный закон РФ о правах ребенка и др.), Положением о

Психологической службе образования, Этическим кодексом психолога и предполагает персональную ответственность психолога за соблюдение оговоренных с его стороны прав и обязанностей.

С условиями согласен(а)

Фамилия имя ребенка	Подпись родителей (опекунов)

Я, _____
фамилия, имя, отчество
родителя (опекуна законного
представителя)
согласна (-ен) на работу психолога с моим ребенком
 _____,
фамилия, имя ребенка, год рождения
посещающим (-ей) занятия МБУ ДО СШ № 5

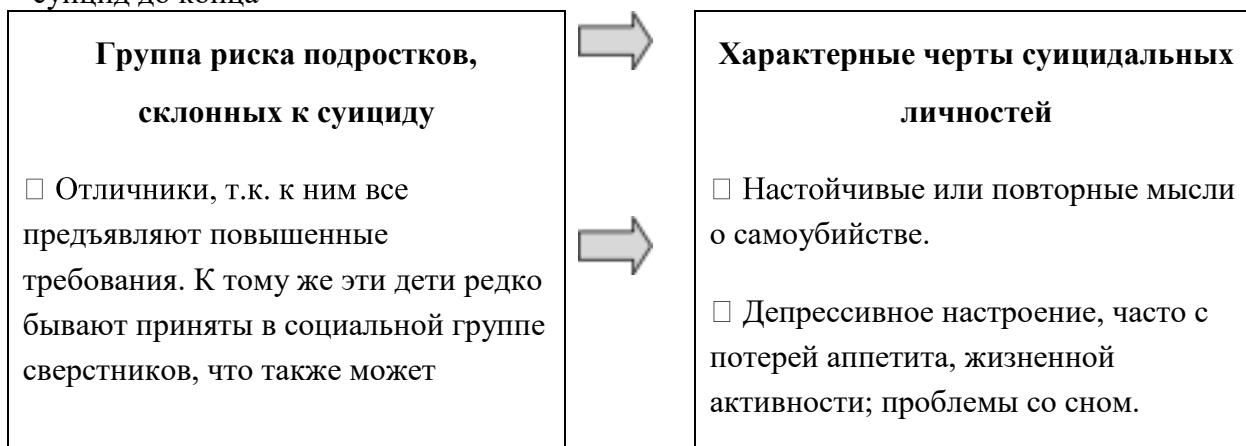
 « ____ » _____ Г. _____
число подпись

Приложение № 2

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения). Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности и самоидентификации. Спусковым крючком для подросткового суицида часто становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых. Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца



привести к суицидальному исходу.

Подростки, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.

Подростки, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.

Подростки с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).



Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.

Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.

Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за

внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

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

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

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

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

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

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: "Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества". Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

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

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: "Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу". Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

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

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: "Ты думаешь о самоубийстве?" Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: "С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?". Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: "Иными словами, вы говорите..." Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: "Нет, вы так на самом деле не думаете". Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: "Вы на самом деле так не думаете", — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: "Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя", — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: "Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким", - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку "питательной средой" суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: "Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?". Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: "Мне кажется, вы очень расстроены", — или: "По моему мнению, вы сейчас заплачете". Имеет смысл также сказать: "Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас".

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

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек

разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется "оценкой средств, имеющихся для решения проблемы". Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для иницирования можно задать вопрос: "Не было ли у вас раньше сходных переживаний?". Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

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

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

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: "Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду". Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: "Не волнуй все будет хорошо", когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях.

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

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

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

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед

тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят "пациент". Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

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

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

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы. Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Приложение №3

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

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

Текст опросника

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

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

Обработка результатов. По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17

Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

Содержание субшкальных диагностических концептов

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

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

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

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

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

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

сам определяет конец своего существования".

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

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

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

Приложение №4

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида.

Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	-0,5	5—7	1—4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5

Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено		0	0

Приложение № 5

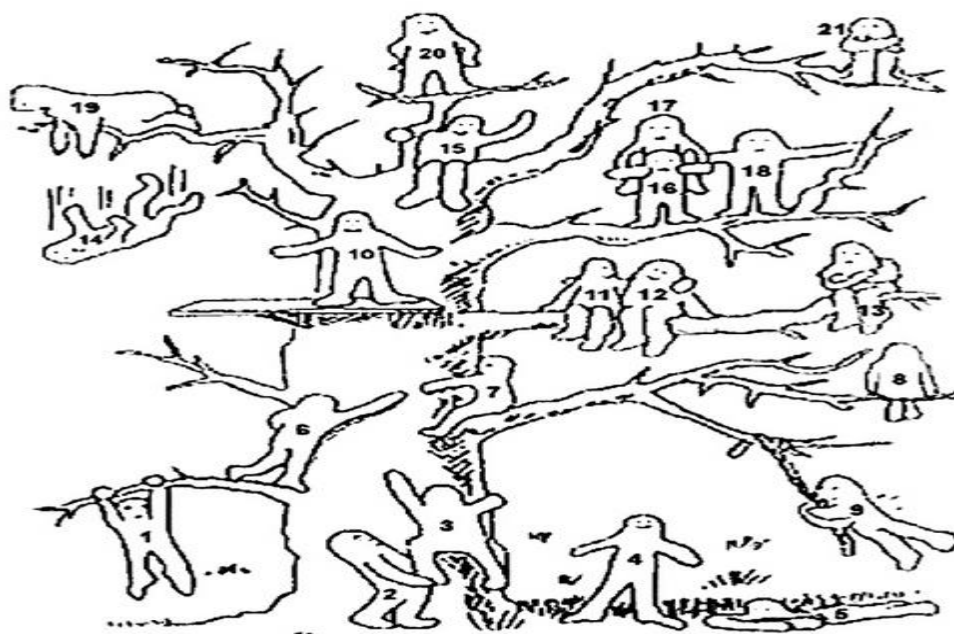
Тест «Дерево с человечками»

Цель методики – методика может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка.

Стимульный материал: карандаш, бланк с рисунком.

Инструкция:

“Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться”.



Приложение № 6

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г Лускановой

Адаптированная для СШ

Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Процедура проведения. Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления: Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы. Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Стимульный материал: бланки, карандаши.

Инструкция:

Инструкция для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение»

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в спортивной школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Ты всегда с радостью идешь в спортивную школу?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы тренер сказал, что завтра в спортивную школу не обязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас сокращается время занятий на тренировке ?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали дополнительных заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе были перемены как в общеобразовательной ?

- не знаю

- не хотел бы
- хотел бы
- 7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям?
- часто
- редко
- не рассказываю
- 8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер?
- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы
- 9. У тебя в команде много друзей?
- мало
- много
- нет друзей
- 10. Тебе нравятся дети которые с тобой ходят на тренировку?
- да
- не очень
- нет

Приложение №7

Проективный тест «Несуществующее животное»

Цель: метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи.

Стимульный материал: бумага, карандаш.

Инструкция: придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

Аннотация: методику можно использовать для любого возраста. Для расшифровки рисунка нужно учитывать следующие факторы:

- Положение рисунка на листе;
- Центральную смысловую часть фигуры (голова или замещающая ее деталь);
- Детали, расположенные на голове, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза;
- Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха;
- наличие или отсутствие ресниц;
- Характер соединения ног с корпусом;
- Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, которые могут быть функциональными или украшающими;
- Хвосты;
- Контуры фигуры;
- Оценивается количество изображенных деталей;
- Характер животного;
- Количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы;
- Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секс;
- Фигура круга;
- Случаи вмонтирования механических частей в тело “животного”;
- Название.

Личностный опросник Р. Кеттелла 14 факторный

Цель: личностный опросник, направление особенности личности.

Стимульный материал: ручка, бланк

Аннотация: возрастной диапазон опросника 12 – 18 лет. Можно использовать в групповой и индивидуальной форме. Исследуются факторы:

Фактор "А": особенности динамики эмоциональных переживаний (шизотомия-аффектомия)

Фактор "С": степень эмоциональной устойчивости, способность управлять эмоциями и настроением, умение найти им адекватное объяснение и реалистичное

Фактор "D": флегматичность-возбудимость

Фактор F (осторожность-легкомыслие)

Фактор G (степень принятия моральных норм)

Фактор H (застенчивость-авантюризм)

Фактор I (реализм - сензетивность)

Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)

Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Фактор Q2 (степень групповой зависимости)

Самостоятельны и самодостаточны.

Фактор Q3 (степень самоконтроля)

Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)

Инструкция: 1. Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Разбирайтесь с опросником как бы наедине с самим собой - "Какой я на самом деле?". Тогда Вам будет интересна интерпретация полученных данных. Она касается лишь особенностей Вашего темперамента. Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно", то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно", и, наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно").

2. Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете поставить крестик там, где написано "затрудняюсь ответить" под номером этого утверждения на регистрационном листе. Однако избыток ответов "затрудняюсь ответить", в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически для подсчета общего результата.

3. Обратите внимание на ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Ваша задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один,

отражающий ваше мнение или являющийся правильным по вашему мнению. Выбрав вариант ответа ("А", "В" или "С") также поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером.

ОПРОСНИК

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
2. Бывает так, что когда я собираюсь выступить, у меня начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
3. Когда старшие меня в чем-либо поправляют я могу слушать их замечания, не перебивая
4. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета
5. Я верю, что сны всегда сбываются
6. Я предпочел бы получить в подарок: А. книгу стихов и пьес; В. книгу о спортсменах; С. не могу сказать.
7. Если бы волшебник превратил вас в дерево, вы предпочли бы быть: А. одинокой, величественной сосной на вершине утеса; В. яблоней во фруктовом саду; С. не уверен.
8. Учеба дается мне ценой значительного напряжения
9. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл
10. Меня иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не могу отвлечься? А. да; В. нет; С. среднее между, а) и б.)
11. Если я на глазах у людей совершаю какую-то глупость, я могу отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало
12. Я считаю, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым
13. У меня больше друзей, чем у некоторых моих одноклассников
14. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Если я начал какое-то дело, то каждый знает, что я его доведу до конца
17. Моя жизнь веселее, чем жизнь других членов моей семьи и моих друзей
18. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
19. Если вам в спешке приходится принимать решение, то отсесть ли вы довольным этим решением? А. как правило, да; В. очень редко; С. иногда.
20. Предпочли бы вы потратить полчаса на чтение книги: А. про путешествия и открытия; В. смешной и веселой; С. трудно сказать.
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Когда у меня есть дела, то я обычно: А. с трудом заставляешь себя начинать; В. садишься без и промедления сразу берешься за дело; С. трудно сказать
23. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
24. Я считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
25. Если у вас есть несколько свободных минут, вы бы предпочли: А. побеседовать с другом; В. почитать что-нибудь интересное; С. трудно сказать.
26. Я считаешь, что глупо всегда следовать моде
27. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
28. Мне кажется, многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом
29. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
30. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываешь свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
31. Я бываю иногда настолько нервным и возбужденным, что меня раздражают внезапные звуки

32. Я бы хотела (хотел) быть певицей (певцом)
33. Разговаривая иногда с неприятными мне людьми, я взвешиваю свои слов
34. Читая о великих подвигах или героях, я испытываю: А. как правило, желание самому совершать их; В. нередко считаешь, что такие дела не для тебя; С. может быть.
35. Иногда мне хочется выругаться
36. Бывало так, что перед сном мне в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры
37. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы
38. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
39. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
40. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные
41. У меня бывают странные и своеобразные переживания
42. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ мой аппетит не хуже, чем обычно? А. да, не хуже; В. нет, аппетит хуже; С. среднее между, а) и б)
43. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
44. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
45. Когда другие вмешиваются в мою работу, я бываю иногда настолько рассержен(рассержена), что мог(могла) бы оттолкнуть их?
46. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
47. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (выбрал) (или собираюсь выбрать)
48. Я не всегда говорю правду
49. Мои родители слишком строго контролировали меня.
50. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся мне больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
51. Я человек общительный
52. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
53. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
54. Терпения во мне больше, чем способностей
55. Я расстраиваюсь из-за того, что люди называют меня беспечным(беспечной) или невнимательным (невнимательной)?
56. Я вела(вел) неправильный образ жизни
57. Мои близкие считают меня ленивым.
58. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
59. Другие мне кажутся счастливее меня
60. Я значительная личность
61. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
62. Иногда я бываю сердитой (сердитым)
63. Бывает, что я нередко испытываю тревогу, оглядываясь на прошлый день?
64. Невзирая на опасность, я хотел (хотела) бы поохотиться на тигра?
65. Меня легко переубедить
66. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
67. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам (сама)
68. Иногда я откладываю на завтра то, что должна (должен) сделать сегодня
69. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
70. Если бы вы проводили лето на берегу моря, что бы вам больше понравилось: А. собирать морские раковины; В. заниматься в секции водных лыж; С. трудно сказать
71. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
72. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
73. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаете вы: А. да; В. Нет; С. иногда.

74. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
75. Думаю, что я уверенный в себе человек.
76. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
77. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
78. Я встречала (встречал) проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
79. Я усердный человек.
80. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
81. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
82. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
83. Я обычно: А. в одном и том же устойчивом настроении; В. то полон (полна) сил, то чувствую себя измученным (измученной); С. трудно сказать.
84. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной (раздражительным)
85. Я могу работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
86. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала (сделал) что-то плохое или злое
87. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то я обычно: А. говорю, что не возражаю; В. очень сержусь; С. трудно сказать.
88. Большую часть времени я чувствую себя счастливой (счастливым)
89. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
90. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается
91. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
92. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
93. Я никогда не шла (шел) на опасное дело ради сильных впечатлений
94. Принимая решения, я стараюсь учесть все до мельчайшей детали:
95. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
96. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
97. Если бы я был (была) журналистом, я писал (писала) бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
98. Мне часто хочется делать противоположное тому, что от меня требуют
99. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
100. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
101. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
102. Мне нравится драматургия
103. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)
104. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
105. Я обижаюсь на друзей, если они посмеиваются над моими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается моей одежды: А. да; В. нет; С. иногда.
106. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
107. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена (уверен), что меня не заметит милиционер
108. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
109. Многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом?
110. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня
111. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей

112. В детстве я была (был) в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
113. Предпочли бы вы пойти: А. музей, где можно увидеть что-то интересное; В. многолюдную компанию; С. трудно сказать.
114. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
115. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
116. Кем бы вы восхищались больше: А. великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников; В. летчиком-космонавтом; С. трудно сказать.
117. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
118. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
119. У меня довольно постоянный вес
120. Если я строю какие-то планы, ты всегда совершенно уверен (уверена), что все, что я задумал (задумала), пройдет удачно
121. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
122. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали
123. Часто ли бывает так, что вы делали то, что не следовало бы делать?
124. Как по-вашему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
125. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
126. Мне страшно смотреть вниз с высоты
127. Как вы думаете, вас считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
128. Я часто меняю одно увлечение другим?
129. Я обычно терпелив (терпелива) в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
130. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
131. Оказавшись в Испании XIX века, как следует: А. пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни; В. посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; С. не уверен.
132. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
133. Мне легко заводить новых друзей?
134. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
135. Если вам показать новую игру, вы ждете: А. пока не увидите, как в нее играют другие; В. помощи со стороны других; С. среднее между, а) и б)
136. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют меня, что просто необходимо рассказать об этом всем: А. редко; В. достаточно часто; С. иногда.
137. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
138. Я люблю школу
139. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась (познакомился)
140. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания мне, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой? А. да, обязательно болеть; В. нет, достаточно наблюдать; С. трудно сказать
141. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
142. Я против того, чтобы подавать милостыню
143. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
144. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
145. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей
146. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

147. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла (управлял) своими движениями и речью, но понимала (понимал), что происходит вокруг
148. Не все, кого я знаю, мне нравятся
149. Если люди пытаются меня поучать и командовать, я обычно: А. спокойно продолжаю делать по-своему; В. спорю и ставлю их на место; С. трудно сказать.
150. Я бы хотела (хотел) быть не такой застенчивой (застенчивым)
151. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне девушками (парнями))
152. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой (взрослым)
153. Я чрезмерно увлекалась (увлекался) алкогольными напитками
154. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
155. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
156. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
157. Мои родители часто не одобряли мои знакомств
158. Хвастаетесь ли вы иногда?
159. Иногда я могу немного посплетничать
160. Если бы мое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то я: А. предпочел (предпочла) бы спрятаться; В. не возражал (не возражала) бы; С. трудно сказать.
161. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
162. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
163. Если родители осуждают меня за что-то, я втайне все-таки думаю, что прав
164. Вы чувствуете испуг при мысли, что забыли сделать то, что должны были сделать?
165. Я бы охотно записалась (записался) в несколько разных кружков, секций обществ
166. Хотел бы вы учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые вам кажутся наиболее легкими?
167. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
168. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
169. Когда в класс приходит (приходил) новичок, то, как правило, знакомится ли с тобой также быстро, как и со всеми остальными? А. да; В. нет; С. между, а) и б)
170. Я наметила (наметил) себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
171. В процессе работы вы контролируете себя, что выполняете ее правильно
172. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
173. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?
174. Я вполне независима (независим) и свободна (свободным) от принятых в нашей семье правил и традиций
175. Бывают ли у вас головокружения?
176. Имея возможность выбирать, я предпочел (предпочла) бы жить: А. в уединенном доме в сельской местности; В. в городской многолюдной квартире; С. трудно решить.
177. Я слишком часто предаюсь размышлениям
178. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.
179. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
180. Бывает ли у вас одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
181. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
182. Беспокоят ли вас ваши нервы?
183. Я могу дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:
184. Я испытала (испытал) разочарование в любви

- 185.Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад (рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
- 186.Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
- 187.Бывает, что я нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
- 188.Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
- 189.Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
- 190.Трудно ли вам заснуть ночью?
- 191.Вы получили бы большее удовольствие от спортивного состязания: А. если бы поспорили с кем-то о том "кто победит"; В. если бы не спорили, а просто следили за матчем; С. не уверен.
- 192.Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой (счастливым), «на вершине блаженства»
- 193.Бывают ли у вас сильные головные боли?
- 194.Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
- 195.Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может
- 196.Когда вы счастлив (счастлива), может ли какая-либо мелочь испортить вам настроение?
- 197.У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала (понимал), что происходит вокруг
- 198.Если на меня смотрят, я могу так же работать быстро и не делать ошибок
- 199.Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
- 200.Часто ли с вами случаются неприятности?
- 201.Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
- 202.Моя внешность меня не особенно огорчает
- 203.Если мне кажется, что я надоел (надоела) окружающим, то я: А. остаюсь как ни в чем ни бывало в их обществе; В. всегда покидаю их общество, очень сержусь, недоволен (недовольна); С. трудно сказать.
- 204.У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
- 205.Раз в неделю или чаще я бываю раздражительна (раздражителен)
- 206.Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
- 207.Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
- 208.Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
- 209.Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
- 210.При оживленном споре с друзьями я часто не высказываю свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
- 211.Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
- 212.Я часто замечала (замечал), что незнакомые люди смотрят на меня критически
- 213.Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
- 214.Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
- 215.Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
- 216.Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
- 217.Когда я рассказываю своим друзьям о чем-то увлекательном, то мне обычно трудно бывает заинтересовать их?
- 218.Если тот, кого я жду, долго не приходит, я нервничаю и предпочитаю лучше уйти, чем остаться: А. да, почти всегда уйду; В. почти никогда не уйду; С. трудно сказать.
- 219.Я убеждена (убежден), что являюсь предметом обсуждения
- 220.Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
- 221.У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
- 222.Вам говорили когда-нибудь, что вы делаете вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как вы?

223. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
224. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
225. Я никогда не нарушала (нарушал) закона
226. Я предпочел (предпочла) бы охотнее послушать: А. духовой оркестр, играющий танцевальную музыку; В. выступление лектора по очень интересной для тебя теме, С. трудно сказать.
227. У меня бывают периоды беспричинной веселости
228. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
229. В спорах высказываю человеку совершенно свободно то, что думаю
230. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
231. В школе мне было очень трудно говорить перед всем классом
232. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
233. Нравится ли вам находиться среди людей?
234. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
235. Меня легко ввести в смущение
236. Если я должен (должна) сделать какую-то работу, то я обычно: А. работаю без остановки, пока не закончу; В. некоторое время напряженно работаю, потом отдыхаю и снова работаю; С. среднее между а) и б)
237. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена (простужен)
238. Я легко теряю терпение с людьми
239. Я сразу забываю то, что мне говорят
240. Если кто-нибудь просит вас доказать мысль, которую вы высказали, то вы: А. начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; В. всегда имеешь готовый ответ; С. среднее между а) и б)
241. Иногда бывает, что почти жалел (жалела), что появился (появилась) на свет
242. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
243. Я не раз бросала (бросал) какое-нибудь дело, так как считала (считал), что не справлюсь с ним
244. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
245. Мне нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей
246. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива (застенчив)
247. На вечеринке я чаще сижу одна(один) или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
248. Люди часто разочаровывают меня
249. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
250. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
251. Если бы мне все-таки пришлось работать в школе, я предпочел бы быть: А. библиотекарем, ответственным за выдачу книг; В. преподавателем физкультуры; С. трудно сказать.
252. Если бы позволили условия, я бы могла (мог) принести человечеству большую пользу
253. Я не испытываю страха перед водой
254. Мне нравятся (нравились) больше предметы: А. которые не требуют от меня совсем никаких усилий; В. те, которые требуют от меня полной отдачи своих сил и в которых я могу проявить свои способности; С. трудно сказать.
255. При удачном стечении обстоятельств я могла (мог) бы стать крупным хорошим руководителем
256. Меня смущают неприличные анекдоты
257. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
258. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие

259. Если бы я решил (решила) летом поработать, предпочел (предпочла) бы стать:
А. членом спасательной команды на пляже; В. лесником; С. трудно сказать.
260. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
261. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
262. Я бы предпочла (предпочел) играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
263. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
264. Мне легко выражать словами свои мысли? А. да, как правило, легко; В. нет, обычно трудно; С. среднее между, а) и б)
265. Мне нравится волнение возбужденной толпы
266. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
267. Я могу легко и свободно обсуждать со своими учителями (тренерами) волнующие меня школьные вопросы?
268. Как вы думаете, те, кто хорошо вас знают, считают вас человеком, который работает очень настойчиво?
269. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей
270. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
271. Бывает, что я иногда устаю из-за собственных переживаний
272. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
273. Вы согласились бы подойти к новому человеку, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с друзьями?
274. Я часто встречала (встречал) людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
275. Если бы я имел (имела) возможность побывать в далеких странах, то я хотел (хотела) увидеть:
А. жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни; В. технику этих стран и знаменитые достопримечательности; С. трудно сказать.
276. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
277. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми
278. Как, по-вашему, ваша жизнь веселее, чем жизнь других членов вашей семьи и ваших друзей?
279. Бывает так, что нередко я затрачиваю на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется
280. Если обстоятельства очень тревожные, а вам во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, вам каждый раз удается это
281. Бывали случаи, когда я притворялась (притворялся) больной (больным), чтобы избежать чего-либо
282. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
283. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
284. В работе я предпочитаю сама(сам) находить решение, а не следовать указаниям других
285. Я согласен (согласна) с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой
286. У вас возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой вы есть?
287. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
288. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
289. Если вы кого-нибудь обидели, то вы думали про себя: А. ничего, скоро все позабудет; В. переживаете, когда думаете об этом; С. среднее между, а) и б)
290. Я люблю бывать на вечерах и встречах

291. Когда вы работаете быстро и тщательно, то вы видите, что ваши друзья: А. некоторые все равно обгоняют вас; В. очень многие отстают и работают не так уверенно; С. трудно сказать.
292. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
293. Я избегаю участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени
294. Обычно вы бываете: А. в очень хорошем настроении; В. несколько грустноват; С. не уверен.
295. Я готова (готов) отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
296. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
297. Вы иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать вас за что-то
298. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад(рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
299. Если на вас смотрят, вы можете так же работать быстро и не делать ошибок?
300. В музее вы любите: А. осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать, как только устанешь; В. присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удается узнать самостоятельно; С. трудно сказать

Приложение № 9

Диагностика суицидального поведения подростков

Описание: данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма само восприятия, острая форма самосознания.

Приложение №10

Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества

Д. Рассела и М. Фергюсона:

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника (вопросы).

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Приложение №11

Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению)

Описание методики: Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований. Предлагаемая методика диагностики склонности к девиантному поведению (СДП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. При разработке способа учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих

серьезные последствия для состояния здоровья. Данный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации при девиантном поведении у подростков позволяет определить наличие и степень выраженности девиаций у подростков. Конструирование способа проводилось в соответствии с классической теорией создания тестов; для измерения использовалась метрическая интервальная шкала, а измеряемое психическое свойство считается линейным и одномерным.

Для проведения массовых обследований и мониторинга, по нашему мнению, в первую очередь необходимо значительно упростить процедуру сбора первичной информации, заменив беседы с окружением подростка доступным тестом, который он заполняет самостоятельно, отмечая предпочтительные варианты ответа. Существуют различные подходы с попытками выявления девиантного поведения, например, анкеты, карты наблюдений, планы, схемы для сбора первичного материала, которые предполагают беседу с родителями и ребенком, анализ личных дел, классных журналов и медицинских карт. Например, шкала социально-психологической адаптированности; Методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения; Определение склонности к девиантному поведению. Предложенная методика диагностики склонности к девиантному поведению для подростков содержит прямые и проективные вопросы, сгруппированные по следующим шкалам: социально одобряемое поведение (СОП), делинквентное (противоправное) (ДП), аддиктивное (зависимое) (ЗП), агрессивное (АП), самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП). Методика позволяет не только выявить склонность к девиантному поведению, но и дифференцировать его по основным видам проявления; заполняется за короткое время, что важно при работе с неусидчивыми, легко возбудимыми, трудными подростками. Простота обработки полученных результатов является достоинством метода при проведении массовых скрининговых обследований.

Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в

учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями,

потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивных мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями (приложение 5).

Самоповреждающее поведение (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма; направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать.

Самоповреждающее поведение не обязательно ведет к суицидальным попыткам.

Признаки самоповреждающего поведения:

- умышленное желание нанести себе физический вред, преднамеренность, повторяемость;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом, отсутствие суицидального намерения, социальная неприемлемость;
- чувство напряжения или тревоги, предшествующие акту, и чувства облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

Самоповреждающее поведение включает в себя:

- психологический компонент - психологическое неблагополучие индивидуума и его стремление — это неблагополучие преодолеть; форма ответа «на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира»;

- физический компонент - физическая травматизация; вред, причиняемый собственному телу, включая акты удаления, разрушения, обезображивания или повреждения части тела независимо от явных или скрытых намерений - повреждение тканей и органов тела; причинение вреда телу посредством нарушений пищевого поведения (анорексия и булимия), татуировок, пирсинга, ряда навязчивых действий (обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос, щипание кожи), вывихов суставов пальцев, а также других форм несмертельного повреждения (кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен, самопорезы, перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом), уколы (булавками, гвоздями, проволокой, ручкой), самоожоги (чаще – сигаретой), неполное самоудушение злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения), глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок;

- скрытые формы - поведение, связанное с пренебрежением опасностью, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии.

*Терминология:

Самоповреждение - попытка самоисцеления, когда локальное саморазрушение, будучи формой частичного суицида, предотвращает тотальный суицид.

Самоповреждающее поведение - нарушение волевого контроля, определенный синдром, благодаря которому акты самоповреждения становятся повторяющимися ответами на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира; это поведение, которое связано с нанесением человеком себе физических повреждений без суицидального намерения, которые видно дольше нескольких минут.

Парасуицид - поведение, имитирующее суицидальное, но без намерения убить себя.

Самоубийство, суицид - преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя:

- суицидальные покушения - все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия)
- суицидальные попытки - это демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта
- суицидальные проявления - мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Структура теста, процедура проведения

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения у подростков позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены

Приложение №12

ТЕСТ СДП

Код

Возраст

Пол

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			

13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			

44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет			

	прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

Инструктаж перед тестированием

(читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику)

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (х, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Приложение №13

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса

Цель: диагностика личной мотивации.

Стимульный материал: опросник, ручка

Инструкция: «Вам будет предложен 41 вопросов, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Опросник

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже среднего.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Признание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дела, я чувствую. Что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Приложение № 14

Методика Смил (ММРІ)

Цель: Смил (ММРІ) стандартизированный многофакторный метод исследования личности

Стимульный материал: ручка, опросник, бланк.

Аннотация: В результате обследования можно получить многосторонний портрет человека, включающий богатый спектр таких структурных компонентов личности как: мотивационная направленность, самооценка, стиль межличностного поведения, полоролевой статус, черты характера, тип реагирования на стресс, защитные механизмы, когнитивный стиль, ведущие потребности, фон настроения, сексуальная ориентация, степень адаптированности индивида и возможный тип дезадаптации, наличие психических отклонений, выраженность лидерских черт, склонность к суициду, предрасположенность к алкоголизму, а так же количественные и качественные характеристики профессионально важных свойств. При этом большим преимуществом данной методики является наличие в её структуре достоверности, позволяющих определить не только надёжность результатов, но и установку испытуемого на саму процедуру обследования. При интерпретации конкретные данные обследуемого лица сравниваются с нормативными данными по параметрам, соответствующим ведущим симптомам в рамках той или иной нозологии. Всё то, что у психически здорового человека уравновешено и сглажено, у больного проявляется максимально – резко и обнажено. Другими словами, особенности каждого

испытуемого определяются степенью выраженности тех или иных свойств, которые в их максимальном выражении соответствуют определённым клиническим симптомам. Каждая из шкал методики показывает, насколько выражены у данного индивида депрессия, ипохондричность, психопатические черты, мужественность-женственность, паранояльность, психоастения, шизотимные проявления, маниакальность, социальная интроверсия. При интерпретации полученных данных необходимо учитывать условность психологических границ нормы. Так же шкалы методики не отражают всю многообразную диагностическую картину психиатрических заболеваний. Нарастание баллов по шкалам может означать лишь более выраженную реакцию индивида на наличие психологических проблем, но не всегда является отражением клинической тяжести состояния, особенно при давности болезненного процесса. Патология психиатрического регистра проявляется высокими пиками в профиле ММРІ лишь тогда, когда мы имеем

Инструкция: Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно" то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно" и наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно"). Некоторые утверждения в опроснике звучат так: "На этот вопрос ответьте не знаю" – в этом случае в регистрационном листе номер, соответствующий этому утверждению следует обвести кружочком (это те утверждения, которые в процессе стандартизации оказались балластными и не включаются в общий автоматизированный подсчет). Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете номер этого утверждения на регистрационном листе обвести кружочком. Однако избыток кружочков в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически. Экспериментатор не имеет доступа к конкретным ответам, получая результаты лишь в виде обобщенных показателей, которые могут оказаться интересными и полезными для Вас.

Опросник

1. Я люблю читать научно-техническую литературу
2. У меня хороший аппетит
3. По утрам я обычно встаю свежей и отдохнувшей
4. Думаю, что мне понравилась бы работа библиотекаря
5. Малейший шум меня будит
6. Я люблю читать в газетах заметки о преступлениях
7. Мои руки и ноги обычно достаточно теплые
8. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
9. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше
10. Я часто ощущаю «комоч» в горле
11. Я верю, что сны всегда сбываются
12. Я люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях
13. Работа дается мне ценой значительного напряжения
14. Раз в месяц или чаще у меня бывает понос
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна

17. Мой отец хороший человек
18. У меня очень редко бывают запоры
19. Поступая на новую работу, я предпочитаю знать, с кем я должна наладить хорошие отношения
20. Моя половая жизнь удовлетворительна
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
23. Меня беспокоят приступы тошноты и рвоты
24. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
25. Я бы хотела быть певицей
26. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего держать язык за зубами
27. Временами я нахожусь во власти какой-то злой силы
28. Если со мной поступают несправедливо, я чувствую, что должна отплатить за это просто из принципа
29. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога
30. Иногда мне хочется выругаться
31. Кошмарные сны снятся мне почти каждую ночь
32. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
33. У меня бывают странные и своеобразные переживания
34. Большую часть времени у меня бывает кашель
35. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
36. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
37. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
38. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
39. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду
40. Я бы предпочла большую часть времени сидеть ничего не делая и мечтать
41. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не могла ни за что взяться, так как не могла включиться в работу
42. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (или собираюсь выбрать)
43. У меня прерывистый и беспокойный сон
44. Большую часть времени у меня болит голова
45. Я не всегда говорю правду
46. Мой рассудок (способность судить о вещах) работает сейчас лучше, чем когда-либо
47. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины неожиданно «обдаёт жаром»
48. Когда я нахожусь среди людей, бывает, слышу очень странные вещи
49. Было бы лучше, если бы почти все законы отменили
50. Иногда у меня бывает такое ощущение, словно «душа расстается с телом»
51. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых
52. Я предпочитаю проходить мимо своих школьных друзей или людей, которых я давно не видела, если они со мной не заговаривают первыми
53. Я верю, что прикосновением руки и молитвой можно вылечить болезнь
54. Большинство знающих меня людей относятся ко мне хорошо
55. Меня редко беспокоят боли в сердце или груди
56. Когда я была девчонкой, меня выгоняли из школы за баловство и прогулы
57. Я человек общительный
58. Все, что предстоит человечеству, давно уже предначертано
59. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
60. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
61. Я вела неправильный образ жизни
62. Я часто чувствую жжение, покалывание или онемение в различных частях своего тела

63. Я справляю большую нужду без каких-либо затруднений
64. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
65. Я люблю (любила) своего отца
66. Вокруг себя я иногда вижу людей, зверей и предметы, которые другие не видят
67. Другие мне кажутся счастливее меня
68. У меня почти никогда не бывает болей в области шеи сзади
69. Я предпочитаю бывать среди людей одного со мною пола
70. Мне нравилось играть в «садовника» или «колечко» (т. е. в такие игры, где мальчики и девочки выбирали друг друга, исходя из личных симпатий)
71. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
72. Несколько раз в неделю или чаще меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой)
73. Я значительная личность
74. Я всегда думаю: «Хорошо, что я родилась женщиной»
75. Иногда я бываю сердитой
76. Большую часть времени у меня подавленное настроение
77. Мне нравится читать о любви
78. Я люблю поэзию
79. Меня не так легко задеть (я не обидчива)
80. Иногда я дразню животных
81. Думаю, мне понравилась бы работа лесничего
82. Меня легко переубедить
83. Любой, кто может и хочет усердно трудиться, имеет хорошую возможность добиться успеха
84. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
85. Иногда меня так привлекают чужие вещи (перчатки, туфли и т. д.), что мне хочется украсть их, хотя они мне не нужны
86. Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе
87. Мне бы понравилось заниматься разведением цветов
88. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить
89. Нужно множество доказательств, чтобы убедить людей в какой-либо истине
90. Иногда я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня
91. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
92. Мне бы понравилось работать няней, ухаживать за больными
93. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах
94. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
95. Я регулярно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях
96. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
97. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
98. Я верю, что в конце концов справедливость восторжествует
99. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
100. Я встречала проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
101. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
102. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
103. У меня очень редко бывают мышечные судороги или подергивания (или не бывает совсем)
104. У меня нет оснований беспокоиться о том, что со мной будет
105. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной

106. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала что-то плохое или злое
107. Большую часть времени я чувствую себя счастливой
108. Я почти все время испытываю чувство наполненности в голове или в носу
109. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
110. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
111. Я никогда не шла на опасное дело ради сильных впечатлений
112. Я часто нахожу необходимым отстаивать то, что считаю правильным
113. Я понимаю, как важны законы
114. Я часто чувствую, что голова как бы стянута обручем
115. Я верю в справедливость
116. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если держу пари
117. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
118. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
119. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
120. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
121. Может быть, против меня что-то готовится
122. По-видимому, я так же способна и сообразительна, как и большинство окружающих меня людей
123. Есть тот, кто меня преследовал
124. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
125. Меня очень беспокоит мой желудок
126. Мне нравится драматургия
127. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)
128. При виде крови я не пугаюсь и мне не становится дурно
129. Часто я не могу понять, почему я была такой упрямой и ворчливой
130. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
131. Меня не тревожит возможность заразиться какой-нибудь болезнью
132. Я люблю собирать цветы или выращивать комнатные растения
133. В половой жизни я всегда буду придерживаться того, что принято и обычно
134. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
135. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена, что меня не заметит милиционер
136. Если мне делают что-то приятное, меня обычно интересует, что за этим кроется
137. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
138. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня
139. Иногда я чувствую, что должна нанести повреждение или самой себе, или кому-нибудь другому
140. Я люблю готовить еду
141. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей
142. Временами я бываю уверена в собственной бесполезности
143. В детстве я была в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
144. Мне нравится солдатская служба
145. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
146. У меня страсть к перемене мест, и я не могу быть счастливой без путешествий и странствий
147. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
148. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе

отвлекают меня во время серьезной работы

149. Я вела дневник
150. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
151. Может быть кто-нибудь попытается меня отравить
152. Большею частью я засыпаю без тревожных мыслей
153. Последние несколько лет мое самочувствие большую часть времени хорошее
154. У меня никогда не было припадков или судорог (если «не было» - ответ «верно»)
155. У меня довольно постоянный вес
156. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
157. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали
158. Я легко могу заплакать
159. Я стала хуже понимать содержание прочитанного
160. Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни
161. Теменная часть головы у меня иногда бывает очень чувствительной
162. Я бываю возмущена и раздосадована, когда приходится признать, что меня умело провели
163. Я бы не сказала, что я быстро устаю (если «не устаю» - ответ «верно»)
164. Мне нравится читать литературу по своей специальности
165. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
166. Мне страшно смотреть вниз с высоты
167. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
168. Вряд ли я уверена, что с моим рассудком все в порядке
169. Я не боюсь иметь дело с деньгами
170. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
171. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
172. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
173. Я любила школу
174. Я никогда не падала в обморок
175. У меня не бывает головокружений (или бывают, но очень редко)
176. Я бы не сказала, что очень боюсь змей
177. Моя мать хорошая женщина
178. С памятью у меня все благополучно
179. Я обеспокоена некоторыми пунктами, связанными с половой жизнью
180. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась
181. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
182. Иногда на меня находит страх потерять рассудок
183. Я против того, чтобы подавать милостыню
184. Иногда до меня вдруг доходят голоса, идущие неизвестно откуда
185. Мой слух не хуже, чем у большинства людей
186. Я замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать
187. Мои руки не стали неловкими
188. Я могу долго читать без заметного утомления глаз
189. Большую часть времени я чувствую слабость
190. У меня очень редко болит голова
191. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом, и мне это очень неприятно
192. Мне не трудно сохранять равновесие при ходьбе
193. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
194. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла своими движениями и речью, но понимала, что происходит вокруг

195. Не все, кого я знаю, мне нравятся
196. Я люблю посещать места, где никогда не бывала раньше
197. Бывало, что кто-то пытался обокрасть меня
198. Я предаюсь мечтам нечасто
199. Детей следует учить правильному представлению об основных вопросах половой жизни
200. Имеются люди, которые пытались присвоить мои мысли и идеи
201. Я бы хотела быть не такой застенчивой
202. Я считаю себя обреченным человеком
203. Если бы я была журналисткой, мне бы очень понравилось писать о театре
204. Мне бы понравилось быть журналисткой
205. Порой у меня вдруг возникает желание взять на память какую-нибудь чужую мелочь
206. Я очень строго придерживаюсь принципов нравственности и морали, гораздо больше окружающих меня людей
207. Я люблю разные игры и развлечения
208. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне мужчиной)
209. Я уверена, что моим проступкам нет прощения
210. Вся пища кажется мне одинаковой на вкус
211. Мне хочется спать днем, а ночью я страдаю от бессонницы
212. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой
213. При ходьбе я очень осторожно перешагиваю через трещины в тротуаре
214. У меня никогда не было каких-либо высыпаний на коже, которые бы меня тревожили
215. Я чрезмерно увлекалась алкогольными напитками
216. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
217. Я часто замечаю за собой, что тревожусь о чем-то
218. Меня мало трогает вид страдающего животного
219. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с материальным снабжением больших организаций
220. Я люблю (любила) свою мать
221. Меня интересует наука
222. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
223. Я очень люблю охоту
224. Мои родители часто не одобряли моих знакомств
225. Иногда я могу немного посплетничать
226. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
227. Мне говорили, что я хожу во сне
228. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
229. Я бы охотно записалась в несколько разных кружков и обществ
230. Я почти никогда не замечала у себя приступов сердцебиения или одышки
231. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
232. Я наметила себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
233. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
234. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь
235. Я была вполне независима и свободна от принятых в нашей семье правил и традиций
236. Я слишком часто предаюсь размышлениям
237. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
238. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
239. Я испытала разочарование в любви

240. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
241. Я часто вижу сны, о которых лучше умолчать
242. Я не считаю себя более нервной, чем большинство окружающих
243. У меня редко что-нибудь болит
244. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
245. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
246. Моя шея часто покрывается красными пятнами
247. У меня есть основание испытывать чувство зависти к некоторым членам моей семьи
248. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой, «на вершине блаженства»
249. Я уверена, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара
250. Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может
251. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала, что происходит вокруг
252. Никому нет дела до того, что с тобой случится
253. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю
254. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
255. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
256. Единственная интересная страница в газете - отдел юмора
257. Обычно я надеюсь на успех, если берусь за какое-нибудь дело
258. Я верю в торжество справедливости
259. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу
260. В школе я плохо усваивала материал
261. Будь я художником, мне бы понравилось рисовать цветы
262. Моя внешность меня не особенно огорчает
263. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
264. Я абсолютно уверена в себе
265. Безопаснее никому не доверять
266. Раз в неделю или чаще я бываю возбуждена и раздражительна
267. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
268. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
269. Я иногда для забавы пугаю людей, так как мне легко заставить других бояться меня
270. Выйдя из дома, я не волнуюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т. д.
271. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
272. Временами я бываю полна энергии
273. У меня бывает онемение в некоторых участках кожи
274. Мое зрение такое же острое, как и раньше
275. Есть тот, кто управляет моими мыслями
276. Я люблю детей
277. Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
278. Я часто замечала, что незнакомые люди смотрят на меня критически
279. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
280. Большинство людей заводят знакомства потому, что друзья могут оказаться полезными
281. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
282. Временами я испытываю ненависть к членам своей семьи, которых обычно люблю
283. Если бы я была журналисткой, то предпочла бы писать о спорте
284. Я убеждена, что являюсь предметом обсуждения
285. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
286. Счастливее всего я себя чувствую в одиночестве
287. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими

288. Меня беспокоят приступы тошноты или рвоты
289. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
290. Работа дается мне ценой значительного напряжения (я работаю с большим напряжением)
291. В моей жизни бывали случаи, когда я чувствовала, что кто-то заставляет меня действовать, гипнотизируя меня
292. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
293. Я знаю того, кто пытался воздействовать на мои мысли
294. Я никогда не нарушала закона
295. Я любила читать сказки Андерсена «Гадкий утенок», «Стойкий оловянный солдатик» и другие
296. У меня бывают периоды беспричинной веселости
297. Я бы хотела избавиться от мыслей, связанных с половым вопросом, так как они меня беспокоят
298. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
299. Думаю, что я чувствую все более остро, чем большинство людей
300. В моей жизни не было такого периода, когда я любила играть в куклы
301. Жизнь для меня большую часть времени связана с напряжением
302. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
303. Я настолько болезненно отношусь к некоторым темам, что стараюсь не касаться их в разговоре
304. В школьные годы мне было очень трудно говорить перед всем классом
305. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
306. Я получаю от окружающих столько сочувствия, сколько заслуживаю
307. Я отказываюсь играть в некоторые игры из-за того, что неважно играю
308. Временами мне очень хотелось покинуть дом
309. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
310. Моя половая жизнь удовлетворительна
311. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
312. Мне неприятно быть среди людей
313. Человек, оставляющий ценные вещи без присмотра и вводящий этим в искушение, виноват в той же степени, что и вор
314. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
315. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
316. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
317. Я более обидчива, чем большинство людей
318. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
319. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других
320. Мне часто снятся сны на темы, связанные с половой жизнью
321. Меня легко ввести в смущение
322. Меня беспокоят мои денежные и служебные дела
323. У меня бывали совершенно необычные, очень странные, своеобразные переживания
324. Я никогда ни в кого не была влюблена
325. Я напугана тем, что совершил кое-кто из членов моей семьи
326. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
327. Мне часто приходилось подчиняться родителям, даже тогда, когда они, на мой взгляд, были не правы

328. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на определенной задаче или работе
329. Мне редко снятся сны
330. У меня никогда не было параличей или необычной слабости в мышцах рук, ног или других частях тела
331. Если бы люди не имели ничего против меня, я бы добилаь гораздо большего
332. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена
333. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
334. Иногда я ощущаю своеобразные и специфические запахи
335. Мне трудно сосредоточить мысли на чем-то одном
336. Я легко теряю терпение с людьми
337. Я почти все время испытываю чувство тревоги или беспокойства за кого-то или за что-то
338. У меня, безусловно, больше причин для волнений, чем у других
339. Большую часть времени я желаю себе смерти
340. Иногда я бываю настолько возбуждена, что мне трудно уснуть
341. Иногда я так хорошо слышу, что это мне мешает
342. Я сразу забываю то, что мне говорят
343. Я обычно должна остановиться и подумать, прежде чем сделать что-то, даже если речь идет о мелочах
344. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с тем, кого я увидела
345. Часто у меня бывает такое чувство, что все вокруг нереально
346. У меня есть привычка считать ненужные предметы, такие как окна, лампочки, вывески и т. д.
347. У меня нет врагов, которые бы всерьез хотели мне навредить
348. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидала
349. У меня бывают странные и необычные мысли
350. Когда я остаюсь одна, мне иногда слышатся странные вещи
351. Я становлюсь тревожной и расстроенной, когда приходится хотя бы ненадолго, уезжать из дома
352. Я боюсь некоторых предметов и людей, хотя знаю, что они мне не опасны
353. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
354. Я боюсь пользоваться ножом или другими острыми предметами
355. Иногда мне бывает приятно причинить зло тем, кого я люблю
356. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
357. Я не раз бросала какое-нибудь дело, так как считала, что не справлюсь с ним
358. Мне приходят в голову плохие, часто даже ужасные слова, и я не могу от них избавиться
359. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
360. Почти каждый день случается что-нибудь пугающее меня
361. Я склонна тяжело все переживать
362. Я более обидчива, чем большинство людей
363. Иногда мне было приятно, если мне причинял страдания человек, которого я люблю
364. Люди говорят обо мне оскорбительные и пошлые вещи
365. Мне беспокойно, когда я нахожусь в закрытом помещении
366. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
367. Я не боюсь огня
368. Иногда я стараюсь держаться дальше от людей, чтобы не сделать или не сказать что-либо, о чем потом буду жалеть
369. Вопросы религии меня не занимают

370. Ненавижу, когда я должна спешить в работе
371. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива
372. Я скорее склонна увлекаться многим, чем на долгое время остановиться на чем-то одном
373. Я уверена, что существует одно, единственно правильное понимание смысла жизни
374. Временами мне кажется, что мой рассудок работает медленнее, чем обычно
375. Когда я чувствую себя счастливой и полной сил, кто-нибудь своим плохим настроением может все испортить
376. Бухгалтеры обычно - честные люди
377. На вечеринке я чаще сижу одна или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
378. Мне нравится, когда женщина курит
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения
380. Когда кто-нибудь высказывает глупость или невежество в отношении известных мне вещей, я стараюсь его поправить
381. Мне часто говорят, что я вспыльчива
382. Мне хотелось бы избавиться от раздумий по поводу своих высказываний, которые, как мне кажется, могли кого-нибудь обидеть или огорчить
383. Люди часто разочаровывают меня
384. Я чувствую, что не смогла бы рассказать кому-либо все о себе
385. Молния - одно из тех явлений, которые вызывают у меня страх
386. Я люблю держать людей в неведении относительно того, что собираюсь делать
387. Всякие чудеса я считаю только трюками, которые одни люди разыгрывают перед другими
388. Мне страшно быть одной в темноте
389. Мои планы нередко кажутся полными трудностей, из-за чего я отказываюсь от них
390. Меня часто неправильно понимают, когда я пытаюсь предостеречь кого-нибудь от ошибки, и это мне очень обидно
391. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
392. Буря вселяет в меня ужас
393. Лошадей, которые плохо везут, нужно бить
394. Я часто пользуюсь советами людей
395. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы
396. Часто, даже если идут дела хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
397. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть
398. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
399. Меня трудно рассердить
400. Если бы позволили условия, я бы могла принести человечеству большую пользу
401. Я не испытываю страха перед водой
402. Чтобы прийти к решению вопроса, я часто откладываю его рассмотрение на завтра
403. Это великолепно - жить в наше время, когда происходит столько всяких интересных событий
404. Люди часто не понимают моих намерений, когда я пытаюсь поправить их или помочь им
405. У меня нет затруднений при глотании
406. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на деле знали не больше моего
407. Обычно я спокойна и меня нелегко вывести из равновесия
408. Я склонна скрывать свои чувства из тех соображений, что люди невольно могут обидеть меня
409. Временами я изматываю себя тем, что берусь за слишком многое
410. Мне, безусловно, доставило бы удовольствие провести мошенника его же способом

411. Я чувствую себя неудачницей, когда слышу об успехах знакомых мне людей
412. Я не боюсь обращаться к врачу, когда заболею или поранюсь
413. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки
414. Я склонна так остро переживать разочарование, что долго не могу выкинуть это из головы
415. При удачном стечении обстоятельств я могла бы стать крупным хорошим руководителем
416. Мне не по себе, если кто-нибудь наблюдает, когда я работаю, даже если я знаю, что справлюсь со своим делом хорошо
417. Часто меня настолько раздражает субъект, пытающийся пролезть впереди меня без очереди, что я не премину ему это высказать
418. Временами мне кажется, что я ни на что не годна
419. Я часто прогуливала в школе
420. Мне случалось испытывать чрезвычайно необычные мистические переживания
421. В моей семье есть очень нервные люди
422. Я испытываю неловкость за некоторых членов моей семьи из-за рода их работы
423. Я люблю (или любила раньше) рыбную ловлю
424. Большую часть времени я испытываю чувство голода
425. Я часто вижу сны
426. Временами я вынуждена быть резкой и грубой с раздражающими меня людьми
427. Меня смущают неприличные анекдоты
428. Мне нравится читать основополагающие статьи в газетах и журналах
429. Я люблю слушать лекции на серьезные темы
430. Меня влечет к лицам противоположного пола
431. Меня мало волнует возможность каких-нибудь неприятностей
432. Мои убеждения и взгляды непоколебимы
433. Я привыкла иметь воображаемого собеседника
434. Я бы хотела быть автогонщиком
435. Я предпочла бы работать с женщинами
436. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие
437. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете
438. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я внутренне радуюсь, когда они получают по заслугам
439. Я нервничаю, если приходится ждать
440. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
441. Мне нравятся высокие женщины
442. У меня бывали периоды, когда я теряла сон из-за волнений
443. Я готова отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я начала это делать не так
444. Я не пытаюсь поправлять людей, которые высказывают ошибочные суждения
445. В юности (или в детстве) я любила яркие, волнующие переживания
446. Я бы предпочла играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
447. Я готова на все, чтобы победить в споре
448. Мне неприятно, если посторонние лица на улице, в магазине или в автобусе наблюдают за мной
449. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
450. Мне нравится волнение возбужденной толпы
451. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
452. Я люблю подшучивать над людьми
453. В детстве я не стремилась быть членом уличной компании
454. Я бы могла жить счастливо одна в избушке среди лесов и гор
455. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей

456. Не следует наказывать людей, нарушающих те законы, которые они считают неразумными
457. Я считаю, что люди никогда не должны прикасаться к спиртному
458. Мужчина, который больше всего занимался со мной в детстве (отец, отчим или другой человек), был со мной строг
459. У меня есть, по крайней мере, одна дурная привычка, которая настолько сильна, что нет возможности с ней бороться
460. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью)
461. Мне трудно отложить начатую работу даже ненадолго
462. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
463. Я любила играть в «классы» или скакать через веревку
464. Я лишена способности вызывать в себе какие-либо видения
465. Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии
466. Я никогда не принимаю лекарств или снотворных таблеток без назначений врача
467. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
468. Я часто жалею, что была такой упрямой и ворчливой
469. Я часто встречала людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
470. Темы, связанные с половым вопросом, вызывают у меня отвращение
471. Мои отметки в школе систематически были плохими
472. Я испытываю непреодолимое влечение к огню
473. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
474. Я справляю малую нужду так же часто, как и другие
475. Оказавшись «припертой к стене», я говорю лишь ту часть правды, которая мне не повредит
476. Я призвана совершить великую миссию
477. Если бы я попала в беду вместе со своими друзьями, виновными в той же степени, что и я, я скорее предпочла бы взять всю вину на себя, чем выдать их
478. Я никогда особенно не волновалась из-за неприятностей, которые случались с членами моей семьи
479. Я охотно знакоюсь с новыми людьми
480. Я боюсь темноты
481. Бывали случаи, когда я притворялась больной, чтобы избежать чего-либо
482. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
483. Я верю в чудеса
484. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться искоренить
485. Мужчина, находясь в обществе женщины, обычно думает о вещах, связанных с ее полом
486. Я никогда не замечала крови в своей моче
487. Я быстро бросаю дело, если оно идет плохо
488. Я бы хотела, чтобы моя судьба была благосклонной ко мне
489. Я сочувствую людям, которые склонны застревать на своих бедах и огорчениях
490. Я люблю читать книги, помогающие правильно жить и понимать смысл жизни
491. Меня раздражают люди, которые считают, что их понимание смысла жизни - единственно верное
492. Меня страшит мысль о возможности землетрясения
493. Я скорее предпочту работу, требующую пристального внимания, чем такую, при которой можно быть небрежной
494. Я боюсь находиться в маленьком закрытом помещении
495. Обычно я действую в открытую, если считаю важным поправить кого-нибудь

496. У меня никогда не двоится в глазах
497. Я люблю приключенческие рассказы
498. Лучше всегда говорить правду
499. Я должна признать, что временами волнуюсь без причины из-за того, что в действительности не имеет значения
500. Я готова на все ради хорошей идеи
501. В работе я предпочитаю сама находить решение, а не следовать указаниям других
502. Я люблю, чтобы окружающие знали мое мнение
503. Я не склонна давать категорические оценки поступкам окружающих
504. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-либо
505. Бывают периоды, когда я чувствую себя настолько полной сил, что, казалось бы, могла обходиться без сна по несколько суток
506. Я человек нервный и легко возбудимый
507. Я часто работала под руководством таких людей, которые ставили себе в заслугу все достижения и сваливали все упущения и недостатки на подчиненных
508. Думаю, что я различаю запахи так же хорошо, как и другие люди
509. Иногда мне бывает трудно отстаивать свои права из-за моей сдержанности
510. Всякая грязь пугает меня или вызывает отвращение
511. У меня есть мир мечтаний, о котором я никому не говорю
512. Я не люблю мыться в ванной
513. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу
514. Мне нравятся мужеподобные женщины
515. В моем доме всегда было все самое необходимое (достаточное количество еды, одежды и других вещей)
516. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер
517. Я ничего не могу сделать как следует
518. Я нередко испытываю чувство вины из-за того, что высказываю свое сочувствие людям в большей степени, чем на самом деле испытываю
519. С моими половыми органами не все в порядке
520. Как правило, я твердо отстаиваю свое мнение
521. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
522. Я не боюсь пауков
523. Я краснею очень редко
524. Я не боюсь заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки
525. Некоторые животные приводят меня в содрогание
526. Будущее кажется мне безнадежным
527. Члены моей семьи и мои близкие родственники ладят друг с другом
528. Я краснею не чаще других
529. Мне нравится носить дорогую одежду
530. Я часто боюсь покраснеть
531. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным
532. Я могу терпеть боль так же долго, как и другие люди
533. У меня редко бывает отрыжка (или не бывает совсем)
534. Бывало, что я старалась сделать что-либо трудное тогда, когда все остальные уже отказались от дальнейших попыток
535. У меня почти все время пересыхает во рту
536. Я сержусь, когда меня заставляют торопиться
537. Я бы хотела поохотиться на львов или тигров
538. Думаю, что мне бы понравилась работа портного по пошиву женского платья

- 539. Я не боюсь мышей
- 540. У меня никогда не было парализовано лицо
- 541. Моя кожа необычайно чувствительна к прикосновению
- 542. Трудно припомнить, чтобы кал у меня был черного цвета
- 543. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное
- 544. Я чувствую усталость большую часть времени
- 545. Иногда мне снится один и тот же сон
- 546. Я люблю читать историческую литературу
- 547. Я люблю бывать на вечерах и встречах
- 548. Я никогда не стану смотреть представления сексуального характера, если можно этого избежать
- 549. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
- 550. Мне нравится чинить дверные замки
- 551. Иногда другие могут догадаться, что я думаю в данный момент
- 552. Я люблю читать о науке
- 553. Мне страшно быть одной на открытом со всех сторон месте
- 554. Если бы я была журналисткой, я бы предпочла писать о театре
- 555. Иногда мне кажется, что я «на краю гибели»
- 556. Я очень внимательна в отношении стиля своей одежды
- 557. Мне бы понравилось работать секретарем
- 558. Большинство людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении
- 559. Я часто испытываю страх среди ночи
- 560. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи
- 561. Мне очень нравится верховая езда
- 562. Человек, к которому я в детстве была больше всего привязана и кого я больше всех обожала, была женщина (мать, сестра, тетушка или кто-либо еще)
- 563. Приключенческие повести нравятся мне больше, чем романтические
- 564. Я готова отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
- 565. Я испытываю желание прыгнуть вниз, когда нахожусь на высоте
- 566. В кино я люблю смотреть любовные эпизоды

Приложение № 15

Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)

- 1. Я могу долго работать не уставая.
- 2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
- 3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
- 4. У меня редко болит голова.
- 5. Я уверен в своих силах.
- 6. Ожидание меня нервирует.
- 7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
- 8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
- 9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
- 10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
- 11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
- 12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
- 13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.

14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Приложение №16

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.
41. Обработка результатов теста

**Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Автор Ч.Д. Спилбергер
(в адаптации Ю.Л. Ханина)**

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Шкала реактивной тревожности (РТ) Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Опросник

- 1 Я спокоен 1 2 3 4
- 2 Мне ничто не угрожает 1 2 3 4
- 3 Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4
- 4 Я испытываю сожаление 1 2 3 4
- 5 Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
- 6 Я расстроен 1 2 3 4
- 7 Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
- 8 Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4
- 9 Я не доволен собой 1 2 3 4 1
- 0 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
- 11 Я уверен в себе 1 2 3 4
- 12 Я нервничаю 1 2 3 4
- 13 Я не нахожу себе места 1 2 3 4
- 14 Я взвинчен 1 2 3 4
- 15 Я не чувствую скованности, напряженности 1 2 3 4
- 16 Я доволен 1 2 3 4
- 17 Я озабочен 1 2 3 4
- 18 Я слишком возбужден, и мне не по себе 1 2 3 4
- 19 Мне радостно 1 2 3 4
- 20 Мне приятно 1 2 3 4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

- 21 Я испытываю удовольствие 1 2 3 4
- 22 Я очень быстро устаю 1 2 3 4
- 23 Я легко могу заплакать 1 2 3 4
- 24 Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4
- 25 Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4
- 26 Обычно я чувствую себя бодрым 1 2 3 4

- 27 Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4
- 28 Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня 1 2 3 4
- 29 Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4
- 30 Я вполне счастлив 1 2 3 4
- 31 Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4
- 32 Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
- 33 Обычно я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4
- 34 Я стараюсь избегать критических ситуаций 1 2 3 4
- 35 У меня бывает хандра 1 2 3 4
- 36 Я доволен 1 2 3 4
- 37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4
- 38 Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4
- 39 Я уравновешенный человек 1 2 3 4
- 40 Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4

Приложение № 18

ПАТОХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ПДО)

Распознавание типа акцентуации у подростка представляет собой немаловажную практическую задачу. Тип указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать понятие декомпенсации или психогенные реакции, ведущие к дезадаптации. Тем самым, открываются перспективы для профилактической работы. В 1970 г. А.Е.Личко составил и апробировал патохарактерологический опросник для подростков. Опросник предназначен для определения в подростковом возрасте (14-18 лет) типов характера при психопатиях, психопатических развитиях, а также при акцентуациях характера, являющихся крайними вариантами нормы. В настоящем виде ПДО не может быть использован как вспомогательный прием при постановке диагноза психопатия. Опросник состоит из фраз, содержащих 25 тем. В число тем вошли: оценка собственных витальных функций (самочувствие, настроение, сон, сексуальные проблемы и т.д.), отношение к близким и окружающим (родителям, друзьям, школе и т.п.) и к некоторым абстрактным категориям (к критике, к наставлениям, к правилам и законам и т.п.). В наборы включены фразы, отражающие отношение разных характерологических типов к ряду жизненных проблем, а также фразы индифферентные, не имеющие диагностического значения. Диагностика типа на основе самооценки испытуемых своих отношений, авторам опросника кажется более надежной, чем данные исследования, где подростку самому предлагается отмечать у себя те или иные черты характера. Испытуемому предоставляется свобода выбора одного или нескольких (не более трех) ответов на каждую тему или отказ. Затем предлагается из тех же наборов выделить наиболее неподходящие отвергаемые ответы. Свобода выбора лучше может раскрыть систему отношений, чем альтернативные решения «да» или «нет», применяемые в большинстве опросников. Значение выборов оставалось испытуемому неизвестным. В обоих исследованиях разрешается отказываться от выбора ответа в отдельных таблицах – наборах (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.

Программа тренингов

Приложение №19

№1

Тренинг по развитию навыков справления со стрессом и эмоциональным самоконтролем

Цель тренинга: Освоение подростками эффективных методов релаксации, техник дыхания и рационального мышления для уменьшения уровня стресса и тревожности, улучшение способности к эмоциональному самоконтролю.

Задачи тренинга:

Обучение техникам глубокого дыхания как методу снижения стресса.

Ознакомление с основами релаксации и медитации.

Развитие навыков рационального мышления для предотвращения негативных эмоциональных реакций.

Формирование умения идентифицировать и анализировать стрессоры в своей жизни и находить эффективные способы их преодоления.

Укрепление навыков эмоционального самоконтроля через практические упражнения и групповую работу.

Возраст участников: 14-17 лет

Количество участников: до 15 человек

Время проведения: 2 часа

Материалы и оборудование:

Комфортные маты или подушки для сидения/лежания.

Проектор и экран для демонстрации презентаций и видеоматериалов.

Музыкальный плеер и колонки для воспроизведения расслабляющей музыки.

Раздаточные материалы с описанием техник дыхания и релаксации, а также советами по рациональному мышлению.

Блокноты и ручки для участников.

Таймер или часы для контроля времени упражнений.

Структура тренинга

Введение (15 минут)

- Приветствие и краткое описание целей тренинга.
- Игра на создание доверительной атмосферы в группе.

Теоретическая часть (30 минут)

- Объяснение понятия стресса, его влияния на организм и психику.
- Рассказ о важности умения справляться со стрессом и эмоционального самоконтроля.
- Презентация основных методов снижения стресса: глубокое дыхание, релаксация, рациональное мышление.

Практическая часть (60 минут)

- Упражнения на глубокое дыхание.
- Основы медитации и релаксации.

- Ролевые игры и сценарии для развития навыков рационального мышления и эмоционального самоконтроля.
- Групповая работа: обсуждение ситуаций, вызывающих стресс, и поиск способов их преодоления.

Обсуждение и обратная связь (15 минут)

- Рефлексия участников о полученных знаниях и навыках.
- Обсуждение возможностей применения изученных методов в повседневной жизни.
- Вопросы и ответы, обратная связь тренера.

Заключение (5 минут)

- Подведение итогов тренинга.
- Раздача информационных материалов для самостоятельного изучения и практики.
- Прощание и напоминание о важности регулярного применения полученных навыков для снижения стресса и улучшения качества жизни.

Игра на создание доверительной атмосферы в группе (на выбор)

1. "Два правды и одна ложь"

Это упражнение способствует знакомству и взаимопониманию участников.

Инструкция:

Каждый участник по очереди говорит три утверждения о себе: два истинных и одно ложное. Остальные участники должны угадать, какое из утверждений является ложным. После того как правильный ответ будет назван, участник коротко рассказывает детали своих истинных утверждений.

2. "Паутина доверия"

Это упражнение помогает укрепить чувство единства и взаимной поддержки в группе.

Инструкция:

- Участники становятся в круг.
- Берется клубок ниток.
- Первый участник держит конец нити и бросает клубок другому участнику, предварительно назвав его имя и поделившись чем-то положительным о нем или выразив благодарность за что-то.
- Процесс повторяется, пока каждый не получит и не отправит клубок хотя бы один раз, создавая паутину нитей.
- В конце обсуждается, как паутина символизирует взаимосвязь и поддержку в группе.

3. "Я слышу тебя"

Это упражнение нацелено на развитие эмпатии и активного слушания в группе.

Инструкция:

Участники делятся на пары.

- Каждому в паре даются 2 минуты, чтобы поделиться чем-то личным или актуальной проблемой.
- Партнер должен внимательно слушать, не перебивая.
- После того как первый участник закончил, второй должен пересказать услышанное, показывая, что он действительно внимательно слушал.
- Затем участники меняются ролями.

4. "Общие ценности"

Это упражнение помогает выявить общие интересы и ценности в группе.

Инструкция:

- На листах бумаги участники пишут ценности, которые для них важны.
- Листы собираются, и ведущий читает их вслух.
- Участники обсуждают, какие ценности у них общие, и делятся, почему эти ценности для них важны.

5. "Зеркало"

Это упражнение направлено на развитие взаимопонимания и невербального общения.

Инструкция:

- Участники делятся на пары.
- Один участник является "ведущим", а другой - "зеркалом".
- Ведущий выполняет простые движения (растяжки, жесты), а "зеркало" копирует его движения как можно точнее.
- Через некоторое время участники меняются ролями.

Упражнения на глубокое дыхание (на выбор)

1. Дыхание "4-7-8"

Это упражнение помогает быстро снизить уровень стресса и расслабиться.

Инструкция:

- Займите удобное положение, сидя или лежа.
- Положите одну руку на живот, а другую на грудь.
- Сделайте глубокий вдох через нос на счет до четырех.
- Задержите дыхание на счет до семи.
- Медленно выдохните через слегка приоткрытый рот на счет до восьми.
- Повторите упражнение четыре раза.

2. Дыхание "Брюшная волна"

Это упражнение способствует расслаблению и улучшению концентрации.

Инструкция:

- Лягте на спину, согнув колени и поставив стопы плоско на пол.
- Положите руки на живот.
- Медленно вдыхайте через нос, чувствуя, как ваш живот поднимается под руками.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот, чувствуя, как живот опускается.
- Повторите 5-10 раз.

3. "Счетное дыхание"

Это упражнение помогает уменьшить тревожность и улучшить фокусировку внимания.

Инструкция:

- Займите удобное положение.
- Закройте глаза и сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.
- Начните медленно вдыхать через нос на счет до четырех.
- Затем медленно выдыхайте через рот на счет до шести.

- Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха до восьми, десяти и так далее, пока не почувствуете расслабление.
- Повторите упражнение 5-10 раз.

4. "Дыхание с фокусировкой"

Это упражнение помогает снизить внутреннее напряжение и улучшить эмоциональное состояние.

Инструкция:

- Сядьте или лягте в удобной позе.
 - Закройте глаза и сфокусируйтесь на своем дыхании.
 - Медленно вдыхайте через нос, сосредоточив внимание на ощущениях, которые возникают в вашем теле.
 - Медленно выдыхайте через рот, представляя, как напряжение покидает ваше тело.
- Повторяйте, фокусируясь на каждом вдохе и выдохе, в течение 5-10 минут.

Ролевые игры и сценарии для развития навыков рационального мышления и эмоционального самоконтроля.

1. "Принятие решений под давлением"

Цель: Развитие навыков рационального мышления и принятия обдуманных решений даже в условиях временного давления.

Сценарий: Участники делятся на маленькие группы. Каждой группе предлагается сценарий, в котором они должны принять решение под давлением времени. Например, выбор между спасением друга, попавшего в беду, и выполнением важного общественного задания. Группы обсуждают варианты и представляют свое решение, аргументируя его.

2. "Управление гневом"

Цель: Развитие навыков эмоционального самоконтроля и умения справляться с гневом.

Сценарий: Участникам предлагается сыграть сцену, в которой один из них испытывает сильный гнев из-за действий другого участника. Например, ситуация, когда один подросток разрушил модель самолета, над которой другой долго работал. Задача "злого" подростка – выразить свой гнев словами, не прибегая к агрессии, а задача "виновного" – принять критику и предложить разрешение конфликта.

3. "Эмпатия в действии"

Цель: Развитие навыков эмпатии и понимания чувств других людей.

Сценарий: Участники делятся на пары, и каждой паре предлагается сценарий, в котором один из участников переживает трудную ситуацию (например, утрату близкого человека, неудачу в школе). Второй участник должен проявить эмпатию и поддержать первого, предложив способы справиться с эмоциями.

4. "Преодоление страхов"

Цель: Помочь участникам осознать свои страхи и разработать стратегии их преодоления.

Сценарий: Участники делятся на группы и обсуждают свои личные страхи, после чего выбирают один общий страх, который они хотели бы преодолеть. Группа создает короткую ролевую игру, демонстрирующую этот страх и возможные способы его

преодоления. Важно обсудить после игры, какие мысли и эмоции испытывали участники, и как рациональное мышление помогло бы справиться со страхом.

5. "Ответственность за свои поступки"

Цель: Развитие осознанности собственных действий и их последствий для себя и окружающих.

Сценарий: Участникам предлагается сценарий, в котором действия одного человека приводят к негативным последствиям для других. Например, подросток, решивший проигнорировать домашнее задание, влияет на результаты всей группы в школе. Ролевая игра должна показать цепочку событий и обсудить, как разные решения могли бы изменить исход.

№2

Тренинг по улучшению навыков межличностного общения

Цель тренинга:

Развитие у подростков эффективных навыков межличностного общения, включая умение активно слушать, выражать свои мысли и чувства конструктивно, а также разрешать конфликты без применения насилия и агрессии.

Задачи тренинга:

Обучение техникам активного слушания.

Развитие умений выражать собственные мысли и чувства.

Освоение стратегий ненасильственного разрешения конфликтов.

Улучшение навыков вербального и невербального общения.

Возраст: подростки 12-16 лет.

Количество участников: группа от 10 до 20 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

Презентация с основными понятиями и теориями межличностного общения.

Видеопримеры эффективного и неэффективного общения.

Раздаточные материалы с описанием упражнений и ролевых игр.

Листы бумаги и ручки для участников.

Наклейки или бейджи для имен.

Мягкий мяч для упражнений на активное слушание.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие и представление тренеров и участников.
- Объяснение целей и задач тренинга.
- Краткое введение в тему межличностного общения.

2. Основы эффективного общения (30 минут)

- Презентация с ключевыми понятиями: вербальное и невербальное общение, активное слушание, эмпатия.
- Видеопримеры с анализом: что сделано хорошо, что можно улучшить.

3. Упражнение на активное слушание (20 минут)

"Мячиковое интервью": участники по кругу задают друг другу вопросы, передавая мяч. Тот, кто ловит мяч, отвечает, а остальные практикуют активное слушание.

4. Развитие навыков выражения собственных мыслей и чувств (30 минут)

- Ролевые игры: участники в парах моделируют ситуации, где нужно выразить свое мнение или чувства по определенному вопросу.
- Обсуждение и обратная связь от группы и тренеров.

5. Разрешение конфликтов без насилия (20 минут)

- Обсуждение стратегий ненасильственного разрешения конфликтов.
- Ролевая игра "Медиация": участники в группах решают конфликтную ситуацию, используя техники медиации и переговоров.

6. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Обсуждение полученного опыта.
- Вопросы и ответы.
- Заполнение анкет обратной связи.

Заметки по проведению

- Важно создать доверительную атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно, выражая свои мысли и чувства.
- Активное вовлечение каждого участника через упражнения и ролевые игры способствует лучшему усвоению материала.
- Предоставление конструктивной обратной связи после каждого упражнения помогает участникам осознать свои сильные стороны и области для развития.

№3

Тренинг по укреплению самооценки и самоуважения

Цель тренинга:

Помочь подросткам развить позитивное отношение к себе, укрепить веру в свои силы и способности, а также работать над принятием себя.

Задачи тренинга:

Повышение уровня самооценки и самоуважения у подростков.
Разработка навыков позитивного самовосприятия и самопринятия.
Обучение техникам и стратегиям для повышения самоуверенности.
Развитие навыков позитивного внутреннего диалога.

Возраст участников: подростки 13-17 лет.

Количество участников: группа от 10 до 15 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

Презентация с ключевыми концепциями о самооценке и самоуважении.
Листы бумаги, ручки, фломастеры и стикеры для участников.
Зеркала или зеркальные поверхности (для одного из упражнений).
Музыкальный плеер для фоновой музыки во время упражнений.
Листы для создания "Дерева достоинств".

Программа тренинга

1. Введение (10 минут)

- Приветствие и представление.
- Краткое описание целей и задач тренинга.
- Обсуждение важности самооценки и самоуважения.

2. Теоретическая часть (20 минут)

- Презентация о самооценке, самоуважении и их влиянии на жизнь подростка.
- Обсуждение различий между низкой и высокой самооценкой.

3. Упражнение "Зеркало" (20 минут)

Участники по очереди подходят к зеркалу и говорят себе комплименты или положительные утверждения.

Цель: работа над принятием себя и укрепление самоуважения.

4. Создание "Дерева достоинств" (30 минут)

- Каждый участник получает лист бумаги и рисует дерево.
- На листьях дерева участники пишут свои личные достоинства, успехи и положительные качества.
- Обсуждение созданных деревьев в группе.

5. Упражнение "Письмо к себе" (20 минут)

- Участники пишут письма к себе на будущее, выражая надежды и желания, поддерживая и мотивируя себя.
- Письма собираются и могут быть возвращены участникам через определенный период времени.

6. Работа с внутренним критиком (20 минут)

- Обсуждение, как внутренний критик влияет на самооценку.
- Упражнение на "перепрограммирование" негативных убеждений в позитивные.

7. Заключение и обратная связь (10 минут)

- Обсуждение ощущений от упражнений и полученного опыта.
- Рекомендации по дальнейшей работе над собой.
- Заполнение анкет обратной связи.

№4

Тренинг по развитию решения проблем и критического мышления

Цель тренинга:

Научить подростков идентифицировать проблемы, генерировать альтернативные решения, принимать обдуманное решение и оценивать их последствия.

Задачи тренинга:

- Развитие навыков критического мышления.
- Обучение методам идентификации проблем и поиска решений.
- Развитие умения оценивать последствия принятых решений.

- Улучшение навыков коммуникации и работы в команде.

Возраст участников: подростки 14-18 лет.

Количество участников: группа от 10 до 20 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

- Флипчарт или доска для записи.
- Маркеры, ручки, стикеры.
- Листы бумаги для каждого участника.
- Примеры реальных ситуаций или кейсов для анализа.
- Карты или листы с заданиями для групповой работы.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие и представление.
- Обсуждение целей и задач тренинга.
- Введение в понятия критического мышления и решения проблем.

2. Определение проблемы (20 минут)

- Упражнение "Волшебный вопрос": участники делятся на пары и задают друг другу "волшебный вопрос" о проблемах, которые они хотели бы решить. Задача – четко сформулировать проблему.
- Обсуждение в группе о важности точного определения проблемы для её решения.

3. Генерация решений (30 минут)

- Мозговой штурм: участники делятся на малые группы и выбирают одну проблему для решения. Задача – сгенерировать как можно больше различных решений.
- Представление решений и обсуждение их плюсов и минусов.

4. Принятие решений (20 минут)

- Ролевая игра "Принятие решений": участники, работая в группах, выбирают одно решение из предложенных и обосновывают его выбор, прорабатывая возможные последствия.
- Обсуждение критериев эффективного принятия решений.

5. Оценка последствий (25 минут)

- Упражнение "Что если?": участники анализируют потенциальные последствия выбранного решения, используя метод "если – то".
- Групповая дискуссия о важности оценки последствий перед принятием решения.

6. Заключение и обратная связь (10 минут)

- Обсуждение полученного опыта и ощущений от тренинга.
- Рекомендации по дальнейшему развитию навыков решения проблем и критического мышления.
- Заполнение анкет обратной связи.

№5

Тренинги по профилактике вредных привычек и зависимостей

Цель тренинга:

Повышение осведомленности подростков о вреде употребления алкоголя, наркотиков, курения и других форм зависимостей, а также развитие умений сопротивляться групповому давлению и принимать здоровые решения.

Задачи тренинга:

- Информирование участников о физических, психологических и социальных последствиях употребления вредных веществ.
- Развитие навыков критического мышления в отношении информации о вредных привычках.
- Обучение техникам сопротивления групповому давлению.
- Формирование убеждения в возможности вести здоровый образ жизни.

Возраст участников: подростки 12-18 лет.

Количество участников: группа от 10 до 20 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

- Информационные брошюры о вреде алкоголя, наркотиков и курения.
- Видеоматериалы с реальными историями людей, столкнувшихся с зависимостями.
- Листы бумаги и ручки для участников.
- Карточки с ситуациями для ролевых игр.
- Флипчарт и маркеры для записей.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие и представление.
- Обсуждение ожиданий и целей тренинга.
- Краткое введение в тему зависимостей и вредных привычек.

2. Информационный блок (30 минут)

- Просмотр и обсуждение видеоматериалов с историями людей, столкнувшихся с последствиями употребления вредных веществ.
- Раздача и обсуждение брошюр о вреде алкоголя, наркотиков и курения.

3. Развитие критического мышления (20 минут)

Мозговой штурм: "Мифы и факты о вредных привычках". Участники опровергают распространенные мифы, используя полученную информацию.

4. Техники сопротивления групповому давлению (25 минут)

Ролевые игры: участники разыгрывают ситуации, в которых им приходится сопротивляться групповому давлению, связанному с употреблением вредных веществ.

5. Ведение здорового образа жизни (20 минут)

- Групповая дискуссия: "Альтернативы вредным привычкам". Участники обсуждают здоровые способы проведения досуга и снижения стресса.
- Упражнение "План действий": участники составляют индивидуальные планы действий по ведению здорового образа жизни.

6. Заключение и обратная связь (10 минут)

- Подведение итогов тренинга.
- Обсуждение полезных идей и ощущений от участия в тренинге.
- Заполнение анкет обратной связи.

№6

Тренинги по развитию эмпатии и социальной ответственности

Цель тренинга:

Формирование и развитие у подростков способности к эмпатии, пониманию, поддержке других людей и осознанию своей роли в социальном контексте.

Задачи тренинга:

- Развитие умения понимать и разделять чувства других людей.
- Формирование навыков активного слушания и вербального выражения поддержки.
- Стимулирование интереса и участия в социальных инициативах.
- Развитие осознанности собственной роли в обществе и ответственности за свои действия.

Возраст участников: подростки 13-17 лет.

Количество участников: группа от 10 до 15 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

- Истории/сценарии для ролевых игр и упражнений на эмпатию.
- Видеофрагменты с примерами эмпатичного поведения.
- Листы бумаги и ручки для участников.
- Флипчарт и маркеры.
- Наклейки или значки для участия в групповых заданиях.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие и представление.
- Обсуждение понятий "эмпатия" и "социальная ответственность".
- Объяснение целей и формата тренинга.

2. Теоретический блок (20 минут)

- Краткое введение в психологию эмпатии и социальной ответственности.
- Просмотр и обсуждение видеофрагментов, иллюстрирующих эмпатичное поведение.

3. Упражнение "Шаг в чужие обуви" (30 минут)

- Участники делятся на пары и обмениваются историями о сложных ситуациях из своей жизни.

– Затем каждый пытается пересказать историю партнера от первого лица, стараясь максимально вжиться в его/ее чувства.

4. Ролевая игра "Помощь на деле" (30 минут)

- Участники разыгрывают сценарии, в которых один из участников нуждается в поддержке или помощи, а другой предлагает свою помощь.
- Обсуждение: какие слова и действия были наиболее эффективны и почему.

5. Групповое задание "Мы можем изменить мир" (20 минут)

- Участники разделяются на небольшие группы и разрабатывают идеи социальных проектов или инициатив, которые могли бы принести пользу их сообществу или школе.
- Презентация идей перед остальной группой и обсуждение.

6. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Подведение итогов тренинга.
- Обсуждение того, как участники могут применять полученные навыки в повседневной жизни.
- Вручение наклеек или значков как символа приверженности идеям эмпатии и социальной ответственности.
- Заполнение анкет обратной связи.

№7

Тренинг по профилактике суицидального поведения

Цель тренинга:

Освещение проблемы суицидального поведения среди подростков, предоставление информации о факторах риска, признаках предупреждения и способах оказания помощи себе и другим.

Задачи тренинга:

- Повышение осведомленности о проблеме суицида среди подростков.
- Развитие навыков идентификации признаков суицидального поведения у сверстников и в себе.
- Обучение методам оказания первой психологической помощи и поддержки.
- Формирование понимания важности обращения за профессиональной помощью.

Возраст участников: подростки 13-17 лет.

Количество участников: группа от 10 до 15 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

- Презентация с основной информацией о суицидальном поведении и способах его профилактики.
- Видеоматериалы с историями выживших или психологическими консультациями.
- Листы бумаги, ручки, флипчарт и маркеры для групповых упражнений.
- Брошюры или листовки с контактами служб психологической помощи и поддержки.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие и краткое представление программы тренинга.
- Вводная беседа о важности обсуждения темы суицида и суицидального поведения.

2. Теоретическая часть (30 минут)

- Просмотр презентации об основных факторах риска суицидального поведения, признаках и методах оказания помощи.
- Обсуждение видеоматериалов и примеров из жизни.

3. Упражнение "Знаки внимания" (30 минут)

- Участники делятся на пары и обсуждают ситуации, в которых они чувствовали себя одинокими или подавленными, и какие признаки могли бы указать окружающим на их состояние.
- Обмен мнениями о том, как правильно реагировать на такие сигналы и какую помощь можно предложить.

4. Ролевая игра "Помощь на деле" (30 минут)

Анализ ролевых игр с акцентом на эффективные способы взаимодействия и оказания помощи.

5. Групповое обсуждение "Куда обратиться за помощью" (10 минут)

- Раздача брошюр и обсуждение доступных ресурсов поддержки (телефоны доверия, службы психологической помощи, интернет-ресурсы).
- Обсуждение важности обращения за профессиональной помощью при необходимости.

6. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Подведение итогов тренинга, ответы на вопросы участников.
- Обсуждение личных ощущений и мыслей, возникших в ходе тренинга.
- Вручение участникам контактной информации организаций, оказывающих психологическую помощь.
- Заполнение анкет обратной связи

№8

Тренинг по профилактике самоповреждающего поведения

Цель тренинга:

Повышение осведомленности о самоповреждающем поведении среди подростков, предоставление информации о причинах, способах предотвращения и методах оказания помощи.

Задачи тренинга:

Распознавание и понимание самоповреждающего поведения.
Обучение способам снижения эмоционального напряжения без причинения вреда себе.
Развитие навыков построения здоровых отношений и коммуникации.
Формирование понимания важности обращения за профессиональной помощью.

Возраст участников: подростки 13-17 лет.

Количество участников: группа от 10 до 15 человек.

Время проведения: 2 часа.

Перечень материалов:

Презентация с информацией о самоповреждающем поведении и его причинах.
Видеоматериалы с историями людей, справившихся с проблемой.
Листы бумаги, ручки, флипчарт и маркеры для групповых упражнений.
Раздаточные материалы с информацией о ресурсах поддержки и помощи.
Мячи для стресса, антистрессовые раскраски.

Программа тренинга

1. Введение (15 минут)

- Приветствие участников, представление программы тренинга.
- Краткое обсуждение ожиданий и правил конфиденциальности.

2. Теоретическая часть (30 минут)

- Презентация о самоповреждающем поведении: определение, причины, способы помощи.
- Вопросы и ответы, обсуждение видеоматериалов.

3. Упражнение "Альтернативные способы справления с эмоциями" (30 минут)

- Групповая работа: участники делятся на малые группы и обсуждают здоровые способы справления со стрессом и негативными эмоциями.
- Представление идей группы на флипчарте.

4. Ролевые игры "Коммуникация в сложных ситуациях" (30 минут)

- Участники разыгрывают сценарии, в которых они практикуют общение с другими (друзьями, родителями, учителями) о своих проблемах и чувствах без прибегания к самоповреждению.
- Обсуждение и анализ ролевых игр с акцентом на эффективность общения и выражение чувств.

5. Упражнение "Коробка инструментов для справления со стрессом" (10 минут)

- Каждый участник создает свою "коробку инструментов" на листе бумаги, в которую включает здоровые способы справления со стрессом и негативными эмоциями, такие как спорт, творчество, общение с друзьями.
- Обмен идеями и обсуждение.

6. Заключение и обратная связь (5 минут)

- Подведение итогов тренинга, ответы на оставшиеся вопросы.
- Раздача раздаточных материалов с информацией о ресурсах поддержки и помощи.
- Вручение антистрессовых раскрасок или мячиков для стресса как напоминание о здоровых способах справления с эмоциональным напряжением.
- Заполнение анкет обратной связи