**Приложение 7**

**Углубленная диагностика учащихся «группы риска»**

**Диагностика суицидального поведения.**

16 вопросов для оценки суицидальности

(Poeldinger, Wider, 1986; цит. по: Любан-Плоцца Б. и др., 1996)

*Вопросы:*

1. Приходилось ли вам в последнее время думать о самоубийстве?
2. Если да, то часто ли?
3. Возникали ли такие мысли невольно?
4. Есть ли у вас конкретное представление о том, как бы вы предпочли лишить себя жизни?
5. Начинали ли вы подготовку к этому?
6. Говорили ли вы уже кому-нибудь о своих суицидальных намерениях?
7. Пытались ли вы уже когда-нибудь лишить себя жизни?
8. Был ли в вашей семье или в кругу друзей и знакомых случай самоубийства?
9. Считаете ли вы свою ситуацию безнадежной?
10. Трудно ли вам отвлечься от своих проблем?
11. Уменьшилось ли в последнее время ваше общение с родными, друзьями, знакомыми?
12. Сохраняется ли у вас интерес к тому, что происходит в вашей профессии и окружении? Остался ли еще интерес к вашим увлечениям?
13. Есть ли у вас кто-то, с кем вы могли бы открыто и доверительно говорить о своих проблемах?
14. Живете ли вы со своей семьей или знакомыми?
15. Сохраняются ли у вас сильные эмоциональные связи с семьей и/или профессиональными обязанностями?
16. Чувствуете ли вы свою устойчивую принадлежность какому-то религиозному или иному мировоззренческому сообществу?

*Интерпретация результатов:* риск считается высоким при наличии большого числа ответов “да” на вопросы 1 – 11 и “нет” на вопросы 12 – 16.

**Тест “Ваши суицидальные наклонности”**



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

Ключ к тесту:

* Если в вашем рисунке оказалось больше закрашенных чем пустых мест, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы прибываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искреннее не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.
* Если вы ничего не закрасили в заданной фигуре, только обвели ее, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.
* Если вы закрасили не больше трех маленьких частей фигуры, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, если бы все обернулось против вас, то возможно, приняли бы такую попытку. Но ваше счастье вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.
* Если вы закрасили всю левую сторону фигуры, то это говорит о вашей чрезмерной ранимости и чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом – это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.
* Если вы закрасили всю правую сторону фигуры, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете выполнять ваши требования. Вы не справедливы, с вами очень тяжело жить.
* Если вы продолжили закрашивание заданной части фигуры, то это говорит о том, что подсознательно вы думаете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

**Тест “Ваши мысли о смерти”**



*Инструкция*: Перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие фрагменты, завершите картину смерти.

Ключ к тесту

* Если вы не стали прорисовывать детали фигуры, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.
* Если вы тщательно прорисовали все детали данной фигуры, превратив ее в старуху с косой, или женщину в белом саванне, или в другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.
* Если вы полностью закрасили силуэт и пририсовали к нему какие-то детали (косу за спиной или профиль), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.
* Если вы причудливо раскрасили силуэт (узоры, полоски), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом — существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановится пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. Только не переходите к практическим опытам.
* Чем подробнее и четче нарисованный вами фон, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы фон нарисовали ярче, чем основную фигуру, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливости жизни.
* Если вы разделили загадочную фигуру на несколько фигур по меньше, передав их во взаимодействии (луна над головой человека, стоящего над свежевырытой могилой и все в том же духе), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций. Вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы еще не составили окончательного мнения на этот счет. Вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

**Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)**

**Цель**: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

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

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

**Обработка результатов**

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

Таблица №1

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

**Cодержание 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 зайти слишком далеко.
2. **Аффективность.**Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность.**Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
4. **Несостоятельность.**Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей 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.

Бланк ответов

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

**Тест на одиночество.**

**Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**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 самовосприятия, острая форма самосознания.

***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 |   |   |   |   |

***Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.***

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.
Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.
Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

***Интерпретация***

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

***Чувства, которые ассоциируются с одиночеством***

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1*** | ***Фактор 2*** | ***Фактор 3*** | ***Фактор 4*** |
| ***отчаяние*** | ***депрессия*** | ***невыносимая скука*** | ***самоуничижение*** |
| Отчаяние | Тоска | Нетерпеливость | Ощущение собственной непривлекательности |
| Паника | Подавленность | Скука | Никчемность |
| Беспомощность | Опустошенность | Желание к перемене | Ощущение собственной глупости |
| Напуганность | Изолированность | Скованность | Застенчивость |
| Утрата надежды | Жалость к себе | Раздражительность | Незащищенность |
| Покинутость | Меланхолия | Неспособность взять себя в руки |  Отчужденность |
| Ранимость | Тоска по конкретному человеку |   |   |

Факторный анализ причин одиночества

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1:*** | ***Фактор 2:*** | ***Фактор 3:*** | ***Фактор 4:*** | ***Фактор 5:*** |
| ***свобода от привязанностей*** | ***отчужденность*** | ***уединенность*** | ***вынужденная изоляция*** | ***перемена места*** |
| Отсутствие супруга | Чувствую себя «белой вороной» | «Прихожу домой в пустой дом» | Привязанность к дому | Пребывание вдали от дома |
| Отсутствие партнера | Непонимание со стороны других | «Всеми покинут» | Прикован к постели | Новое местоработы или учебы |
| Разрыв отношений с супругом,с любимым | Никчемность |   | Отсутствие средств | Слишком частые переезды или передвижения |
|   | Отсутствие близких друзей |   |   | Частые разъезды |

Факторный анализ реакций на одиночество

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор 1:*** | ***Факто 2:*** | ***Фактор 3:*** | ***Фактор 4:*** |
| ***печальная пассивность*** | ***активное уединение*** | ***прожигание денег*** | ***социальный контакт*** |
| Плачу | Учусь или работаю | Транжирю деньги | Звоню другу |
| Сплю | Пишу | Делаю покупки | Иду к кому-нибудь в гости |
| Сижу и размышляю | Слушаю музыку |   |   |
| Ничего не делаю | Делаю зарядку |   |   |
| Переедаю | Гуляю |   |   |
| Принимаю транквилизаторы | Занимаюсь любимым делом |   |   |
| Смотрю телевизор | Хожу в кино |   |   |
| Пью или «отключаюсь» | ЧитаюМузицирую |   |   |

**Бланк ответов**

Ф. И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_дата\_\_\_\_\_\_\_\_

***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 оружает |   |   |   |   |
| 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 |   |   |   |   |

**Дополните окончания предложений на свое усмотрение**

1. Мне надоело\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Когда мне плохо, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я не хочу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Моя жизнь – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Настроение у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Мое терпение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Впереди у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ТЕСТ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

(автор М.В. Горская)

**Цель:** выявить склонность индивида к суицидальному поведению.

**Форма проведения:** индивидуальная или групповая.

**Время проведения**: 30 - 45 минут.

**Возраст:** с 14 лет.

**Инструкция испытуемому:***«*Сейчас будут зачитаны утверждения, против каждого из них вы поставьте оценку по такому принципу: если утверждение вам подходит, ставьте оценку 2, если не совсем подходит - ставьте оценку 1, если совсем не подходит - ставьте 0».

**Текст опросника**

1.​ Я часто неуверен в своих силах.

2.​ Нередко мне кажется безвыходным положение, из которого можно было бы найти выход.

3.​ Я часто оставляю за собой последнее слово.

4.​ Мне тяжело изменять свои привычки.

5.​ Я часто краснею из-за пустяков.

6.​ Неприятности меня часто огорчают, и я падаю духом.

7.​ Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.

8.​ Мне тяжело переключиться с одного дела на другое.

9.​ Я часто просыпаюсь ночью.

10.​ При больших неприятностях я беру вину на себя.

11.​ Меня легко раздражить.

12.​ Я очень осторожный по отношению к изменениям в моей жизни.

13.​ Я легко впадаю в отчаяние.

14.​ Несчастья и неудачи ни чему меня не учат.

15.​ Мне приходится часто делать замечание другим.

16.​ В споре меня тяжело убедить.

17.​ Меня волнуют даже мнимые неприятности.

18.​ Я часто отказываюсь от борьбы потому, что считаю ее напрасной.

19.​ Я хочу быть авторитетом для окружения

20.​ Нередко у меня не выходят из головы мысли, которых следовало бы избегать.

21.​ Меня пугают трудности, с которыми я буду встречаться в жизни.

22.​ Нередко я чувствую себя беззащитным.

23.​ В каком-нибудь деле я не удовлетворяюсь малым, а хочу достичь максимального успеха.

24.​ Я легко сближаюсь с людьми.

25.​ Я часто обращаю внимание на свои недостатки.

26.​ Иногда у меня бывает подавленное настроение.

27.​ Мне тяжело сдерживать себя, когда я сержусь.

28.​ Я сильно волнуюсь, если в моей жизни неожиданно что-то изменяется.

29.​ Меня легко убедить.

30.​ Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.

31.​ Мне больше нравится руководить, а не подчиняться.

32.​ Нередко я проявляю упрямство.

33.​ Меня волнует состояние моего здоровья.

34.​ В тяжелую минуту я иногда веду себя как ребенок.

35.​ У меня резкая жестикуляция.

36.​ Я неохотно иду на риск.

37.​ Я тяжело переношу время ожидания.

38.​ Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.

39.​ Я мстителен.

40.​ Меня огорчают даже незначительные нарушения моих планов.

**Обработка результатов:**

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

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

III.​ Шкала агрессии: 3, 7, 11,15,19. 23, 37, 31, 35, 39.

IV.​ Шкала ригидности: 4, 8,12, 16, 20, 24, 28, 32, 26, 40.

**Интерпретация:**Для каждой группы количество баллов возможно от 0 до 20.

*1. Шкала тревожности* - определяет уровень способности индивида к ощущению тревоги.

0-7 баллов - низкий уровень тревожности;

8-11 баллов - средний уровень тревожности;

12-16 баллов - высокий уровень тревожности;

17 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

*2. Шкала фрустрации* - определяет показатель психического состояния, которое возникает из-за реальных или мнимых препятствий, которые мешают достижению цели.

0-7 баллов - низкий уровень фрустрации;

8-9 баллов - средний уровень фрустрации;

10-15 баллов - высокий уровень фрустрации;

16 баллов и больше - очень высокий уровень тревожности.

*3. Шкала агрессии* - определяет повышенную психологическую активность, стремление к лидерству с применением силы по отношению к другим людям. Для суицидентов допускается снижение агрессивности от 10 до 0.

0-10 баллов - низкий уровень агрессивности;

11-12 баллов - средний уровень агрессивности;

13-16 баллов - высокий уровень агрессивности;

17 и больше - очень высокий уровень агрессивности.

*4. Шкала ригидности* – затруднения в изменении определенной деятельности в условиях, которые объективно нуждаются в изменении.

Для лиц с суицидальной поведением - 13 баллов и выше.

0-10 баллов - низкий уровень ригидности;

11-12 баллов - средний уровень ригидности;

13-16 баллов - высокий уровень ригидности;

17 баллов и выше - очень высокий уровень ригидности.

Психолог сопоставляет все баллы по 4-м шкалам. После чего получает показатель склонности к суицидальному поведению.

0-38 баллов - уровень склонности к суицидальному поведению низкий;

39 -15 баллов - уровень склонности к суицидальному поведению находится в норме;

46 баллов и больше - уровень склонности к суицидальному поведению высок, нужна коррекционная работа.

**Шкала определения уровня депрессии Цунга.**

*Инструкция*: Прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости о того, как вы себя чувствуете в последнее время.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Высказывания* | *Никогда или изредка* | *Иногда* | *Часто* | *Почти**всегда или постоянно* |
| 1. Я чувствую подавленность, тоску | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Утром я чувствую себя лучше всего | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. У меня плохой ночной сон | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. аппетит у меня не хуже обычного | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я замечаю, что теряю вес | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Меня беспокоят запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Сердце бьется быстрее, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я устаю без всяких причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я мыслю также ясно, как всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мне легко делать то, что я умею | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. У меня есть надежда на будущее | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я более раздражителен, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Мне легко принимать решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я чувствую, что полезен и необходим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я живу достаточно полной жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Обработка и интерпретация результатов*:

Уровень депрессии рассчитывается по формуле: УД = пр. + обр.,

Где пр. – сумма зачеркнутых цифр к “прямым” высказываниям: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; обр. – сумма цифр, “обратных” зачеркнутым ответам к высказываниям: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, если к этим высказываниям зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; если зачеркнута цифра 2, мы ставим в сумму 3 балла; если зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не больше 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД от 51 до 59, то делаем вывод о легкой депрессии ситуационного или невротического характера.

При показателе от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние, или маскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем на 70 баллов.

**Методика диагностики социально-психологической адаптации**

**К. Роджерса и Р. Даймонда**

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «О» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

***Опросник ДПА.***

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 101 |  |

***Показатели и ключи интерпретации.***

*Интегральные показатели*



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
| 1 | а | Адаптивность | 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98 | (68-170)68-136 |
| b | Дезадаптивность | 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | а | Лживость – | 34,45,48,81,89 | (18-45) 18-36 |
| b | + | 8,82,92,101 |  |
| 3 | а | Приятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96 | (22-52)22-42 |
| b | Неприятие себя | 7,59,62,65,90,95,99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | а | Приятие других | 9,14,22,26,53,97 | (12-30) 12-24 |
| b | Неприятие других | 2,10,21,28,40,60,76 | (14-35) 14-28 |
| 5 | а | Эмоциональный комфорт | 23,29,30,41,44,47,78 | (14-35) 14-28 |
| b | Эмоциональный дискомфорт | 6,42,43,49,50,83,85 | (14-35) 14-28 |
| 6 | а | Внутренний контроль | 4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79i91l98J3 | (26-65)26-52 |
| b | Внешний контроль | 25,36,52,57,70,71,73,77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | а | Доминирование | 58,61,66 | (6-15) 6-12 |
| b | Ведомость | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30)12-24 |
| 8 |  | Эскапизм (уход от проблем) | 17,18,54,64,86 | (10-25) 10-20 |

**МПДО (модификация методики А.Е. Личко ПДО).**

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

Порядок заполнения опросника и подсчета баллов изложен в Инструкции для обследуемых.

На основании собранного материала, отдельно по каждому типу акцентуаций, определено минимальное диагностическое число (МДЧ), представляющее собой нижнюю границу доверительного интервала (6; 24), которая рассчитывается по формуле

где

*М* – средний по выборке балл данного типа акцентуаций;

*Rn*–табличный коэффициент;

*W*– размах данных.

Минимальные диагностические числа (МДЧ):

Гипертимный тип – 10;

Циклоидный тип – 8;

Лабильный тип – 9;

Астено-невротический тип – 8;

Сенситивный тип – 8;

Тревожно-педантический гип – 9;

Интровертированный тип – 9;

Возбудимый тип – 9;

Демонстративный тип – 9;

Неустойчивый тип – 10;

Контрольная шкала – 4.

Контрольная шкала интерпретируется подобно такой же шкале в детском варианте опросника Айзенка. Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать «хорошие» ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

Правила идентификации типов:

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2. Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

*а) в* случае ниже перечисленных сочетаний – смешанный тип:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Г, Ц | Г,Д | Г,Л |  |
| Ц,Л |  |  |  |
| Л,А | Л, С | Л,Д | Л,Н |
| А,С | А,Т | А,Д |  |
| С, Т | С, И |  |  |
| Т,И |  |  |  |
| И,В | И,Д | И,Н |  |
| В,Д | В,Н |  |  |
| Д, Н |  |  |  |

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертироваиный тип, сенситивный и возбудимый, и т.д.

*б)* Если по какому-либо типу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, то последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.

*в)* В "случае несовместимых сочетаний диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.

*г)* Если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество баллов, то для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Г +Л = Г | А + И = И | Ц + А = А | С + В = В |
| Г + А = А | А + В = В | Ц+ С = С | С + Д = Д |
| Г + С = Г | А + Н = Н | Ц + Т = Т | С + Н = Н |
| Г + Т = Т |  | Ц + И = И |  |
| Г + Ш = И | Т + В = В | Ц + В = В | Л + Т = Т |
| Г + В = Г | Т + Д = Д | Ц +Д = Д | Л + И = И |
|  | Т + Н = Н | Ц + Н = Н | Л + В = В |

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удается сократить до двух, то тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 – прибавляется соответственно 2 балла. Однако, если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные выше правила идентификации типов гарантируются точность диагностики не менее Р > 0,95.

*Инструкция для обследуемых по МПДО*

Ребята, каждый из вас хочет знать особенности своего характера, по крайней мере, его наиболее яркие, выпуклые черты. Знание своего характера позволяет управлять собой: лучше взаимодействовать с людьми, ориентироваться на определенный круг профессий и т.д. Ведь характер – это основа личности.

Данный тест поможет вам определить тип вашего характера, его особенности.

Вам предложены Лист вопросов и Лист ответов. Прочитав в Листе ответов каждый вопрос-утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, то тогда обведите кружком номер этого вопроса на Листе ответов, если нет, то просто пропустите этот номер.

Чем точнее и искреннее будут ваши выборы – тем лучше вы узнаете свой характер.

После того как Лист ответов будет заполнен, подсчитайте сумму набранных вами баллов по каждой строке (один номер, взятый в кружок, – это один балл). Проставьте эти суммы в конце каждой строки.

*Лист вопросов*

1. В детстве я был веселым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас: меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить.
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаюсь, что с моей мамой что-то может случиться.
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное – несмотря ни на что, как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохое.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаюсь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, то молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Мое настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами – разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Мое отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод – быстро слабею.
36. Одиночество т переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня неудовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готов w уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Мое настроение прямо зависит от школьных и домашних дел,
48. Я часто устаю к концу дня, причем так, что кажется – совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других 9 рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актером.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно – все само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелей, чем на самом деле.
69. Довольно часто мое настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушивать критику и возражения, но стараюсь все равно все сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувство стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда мое построение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжелой.
82. Я *часто* испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.
87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой,
90. У меня бывают периоды подъема, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удается, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю пробив нее.
97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории
98. Считаю, что лучшее времяпрепровождение – это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.
99. Я никогда не опаздываю в школу или еще куда-нибудь
100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.
101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.
102. Я не умею командовать другими людьми.
103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.
104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения,
105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.
106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.
107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.
108. Я всегда высказываю свое мнение, если что-то обсуждается в классе.
109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.
110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.
111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.
112. Мне иногда бывают неприятны праздники.
113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.
114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекав только то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удается вест себя так, что он этого не замечает.
120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания.
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуютиликогда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всем, особенно часто – о своем здоровье.
126. Л редко бываю беззаботно веселым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы все было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса,
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учеба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще не учился бы.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой веселый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.
135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.
136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.
137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят,
138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.
139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.
140. Мне нравится, когда мне подчиняются.
141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.
142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.
143. Я никогда никому не желал плохого.

Лист ответов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип | Номер утверждения | ∑ |
| Г | 1 | 12 | 23 | 34 | 45 | 56 | 67 | 78 | 89 | 100 | 111 | 122 | 133 |  |
| Ц | 2 | 13 | 24 | 35 | 46 | 57 | 68 | 79 | 90 | 101 | 112 | 123 | 134 |  |
| Л | 3 | 14 | 25 | 36 | 47 | 58 | 69 | 80 | 91 | 102 | 113 | 124 | 135 |  |
| А | 4 | 15 | 26 | 37 | 48 | 59 | 70 | 81 | 92 | 103 | 114 | 125 | 136 |  |
| С | 5 | 16 | 27 | 38 | 49 | 60 | 71 | 82 | 93 | 104 | 115 | 126 | 137 |  |
| Т | 6 | 17 | 28 | 39 | 50 | 61 | 72 | 83 | 94 | 105 | 116 | 127 | 138 |  |
| И | 7 | 18 | 29 | 40 | 51 | 62 | 73 | 84 | 95 | 106 | 117 | 128 | 139 |  |
| В | 8 | 19 | 30 | 41 | 52 | 63 | 74 | 85 | 96 | 107 | 118 | 129 | 140 |  |
| Д | 9 | 20 | 31 | 42 | 53 | 64 | 75 | 86 | 97 | 108 | 119 | 130 | 141 |  |
| Н | 10 | 21 | 32 | 43 | 54 | 65 | 76 | 87 | 98 | 109 | 120 | 131 | 142 |  |
| К | 11 | 22 | 33 | 44 | 55 | 66 | 77 | 88 | 99 | 110 | 121 | 132 | 143 |  |

**«Одиночество» опросник С.Г. Корчагиной**

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества.

**Инструкция.** Вам предлагается 12 вопросов и 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

а) всегда;

б) часто;

в) иногда;

г) никогда.

**Опросник**

1. Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?
2. Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?
3. Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?
4. Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?
5. Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?
6. Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?
7. Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?
8. Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?
9. Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?
10. Бывает ли так, что успех или везение другого человека вызывает у Вас чувство своей ущемленности, сожаление по поводу собственных неудач?
11. Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?
12. Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?

**Обработка результатов и интерпретация**

Этот опросник обрабатывается достаточно просто. Ответам испытуемого приписываются следующие баллы: всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

Ключ для измерения выраженности одиночества такой:

 12-16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;

 17-27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;

 28-38 – глубокое переживание актуального одиночества;

 39-48 – очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние.

**Тест “Суицидальная мотивация”.**

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

Тест состоит из 35 наиболее типичных утверждений. Каждому мотивационному компоненту соответствует 5 высказываний:

1. Альтруистическая мотивация (смерть ради других) – 1,8, 15, 22, 29
2. Анемическая мотивация (потеря смысла жизни) – 2, 9, 16, 23, 30
3. Анестетическая мотивация (невыносимость страдания) – 3,10,17,24,31
4. Инструментальная мотивация (манипуляция людьми) – 4, 11, 18, 25, 32
5. Аутопуническая мотивация (самонаказание) – 5, 12, 19, 26, 33
6. Гетеропуническая мотивация (наказание других) – 6, 13, 20, 27, 34
7. Поствитальная мотивация (надежда на что-то лучшее после смерти) – 7, 14, 21,28,35

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

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

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

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

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

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах:

"да "         - 3 балла

"частично "   -2 балла

"сомневаюсь" - 1 балл

"нет"       -0 баллов

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

Максимальная выраженность может равняться соответственно: 5х3=15 баллов. Минимальная - 0 баллов.

На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график, позволяющий наглядно отобразить спектр суицидальной мотивации у данного конкретного подростка, и на этом основании судить о выраженности суицидальных тенденций.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Высказывания** | **Да** | **Частично** | **Сомневаюсь** | **Нет** |
| 1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше |  |  |  |  |
| 2. В жизни потерялся какой-то главный смысл |  |  |  |  |
| 3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания |  |  |  |  |
| 4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью |  |  |  |  |
| 5. Я думал, что не имею права больше жить |  |  |  |  |
| 6. Думал умереть и пусть попробуют пожить без меня |  |  |  |  |
| 7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее |  |  |  |  |
| 8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем |  |  |  |  |
| 9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет |  |  |  |  |
| 10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться |  |  |  |  |
| 11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается |  |  |  |  |
| 12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину |  |  |  |  |
| 13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить |  |  |  |  |
| 14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни |  |  |  |  |
| 15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг |  |  |  |  |
| 16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес |  |  |  |  |
| 17. Я уже не мог больше терпеть все это |  |  |  |  |
| 18. По другому я не смог бы ничего доказать |  |  |  |  |
| 19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание |  |  |  |  |
| 20. Я хорошо понимал, что своей смертью причиню боль и даже хотел этого |  |  |  |  |
| 21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю |  |  |  |  |
| 22. Я не хотел быть обузой для окружающих |  |  |  |  |
| 23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни |  |  |  |  |
| 24. Если бы мне не было так больно - я бы даже не думал о смерти |  |  |  |  |
| 25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает |  |  |  |  |
| 26. Только я сам могу судить себя за все |  |  |  |  |
| 27. Своей смертью я хотел наказать |  |  |  |  |
| 28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь |  |  |  |  |
| 29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать |  |  |  |  |
| 30. Меня не устраивала та жизнь, которая ждала меня впереди |  |  |  |  |
| 31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль лучше умереть |  |  |  |  |
| 33. Мне хотелось быть самому себе и судьей и палачом |  |  |  |  |
| 34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему |  |  |  |  |
| 35. Я думал о смерти, как о пути к новой жизни. |  |  |  |  |