Аппарат Уполномоченного по правам ребенка в Смоленской области

Государственное автономное учреждение

дополнительного профессионального образования

«Смоленский областной институт развития образования»

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ДИАГНОСТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Смоленск**

**2019**

**Оглавление**

1. Введение……………………………………………………………..3
2. Комплексная диагностика предрасположенности к суицидальному поведению……………………………………………………………4
3. Диагностика особенностей школьного коллектива, межличностных отношений и статуса обучающегося в классе…………………………………..31

**Введение**

В профилактике суицидального поведения несовершеннолетних большое значение придается диагностике, подбору диагностического инструментария.

Многие специалисты испытывают затруднения при подборе диагностических методик, связанных с выявлением предрасположенности к суициду.

Диагностика проводится педагогом-психологом образовательной организации.

I блок используемых методик рекомендуется проводить индивидуально с обучающимися.

Критериями определения суицидальной направленности будут являться: повышенная личностная тревожность, депрессия, фрустрация, негативное восприятие окружающего, желание изменить его и неспособность самостоятельно найти пути решения этой задачи, а также отсутствие осознанного стремления к жизни. Риск совершения суицида возрастает тем больше, чем ярче выражены перечисленные особенности. Коррекционная работа с суицидентами и подростками, имеющими указанные выше особенности, должна быть рассчитана на снижение уровня личностной тревожности и фрустрации, на осознание подростком стремления к сохранению собственной жизни, новое восприятие окружающего и умения строить планы на будущее и реализовывать их. Кроме этого существуют приемы, которые психологи используют после того, как работа с суицидентом проведена. Они необходимы для того, чтобы проверить эффективность проведения психотерапевтической работы. Например, В.Франкл предлагал пациентам расположить значимые события в прошлом и предполагаемые на прямой, символизирующей жизнь. Отказ человека отметить события будущего считался тревожным признаком. Процедура тестирования с помощью проективных тестов (ТАТ, Роршаха, Розенцвейга, пиктограммы и др.) позволяет распознать неосознаваемые, скрытые тенденции, однако, она требует много времени и длительного напряжения от экспериментатора. Н.В.Агадзе и Л.М.Кульгавин предлагают применять цикл методик, состоящих из 4 последовательно проводимых тестов: опросник состояния реактивной тревожности Спилберга, цветовой тест Люшера, методики определения агрессивности и методики определения аутоагрессивности.

Можно утверждать, что суицидальное поведение, т.е. весь комплекс мыслей, намерений и действий, которые связаны с суицидом, есть следствие социально- психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. Ситуация конфликта приводит к суицидальным действиям при наличии трех факторов: социокультурных особенностей воспитания; неблагоприятного социального окружения; совокупности индивидуальных особенностей личности, таких как личностная тревожность, фрустрация, негативное восприятие окружающего, отсутствие осознанного стремления к жизни. Под социокультурными особенностями воспитания подразумевается культура той страны, в которой вырос подросток, ее обычаи, традиции, законы, религия, уровень экономического развития. Все эти условия воздействуют на личность и во многом определяют его представления о жизни и смерти. Наличие неблагоприятного социального окружения – обычно основная причина, побуждающая подростка к совершению суицидальной попытки. Именно в ближайшем окружении он может найти или потерять опору, поддерживающую его в жизни.

Анализ причин детского и подросткового суицида с этой точки зрения позволил сгруппировать их вокруг трех основных факторов: 1. Взаимоотношения с родителями зависят от степени понимания ими своих детей, сопереживания, нормативных отношений; 2. Проблемы в школе связаны с личностью учителя (авторитарной, попустительской и сотрудничающей), социометрическим статусом подростка в классе (лидер, изгой и т.д.) и личностным отношением к успеваемости, фактора жизненных перспектив; 3. Взаимоотношения со сверстниками – общение с друзьями (наличие близкого друга, принадлежность к неформальному объединению), межполовое общение (любовь, конфликты с противоположным полом). Анализ вариантов суицидального поведения позволяет сделать вывод, что подростки, совершающие попытку самоубийства, имеют личностные особенности, располагающие в определенных ситуациях к подобному типу поведения. Поэтому в психологии важно разработать пакет диагностических методик, позволяющих на ранних стадиях обнаружить развитие кризиса и оказать необходимую психотерапевтическую помощь. Преимущество представленных методик состоит в простоте проведения и минимальных затратах времени при обработке результатов, и при этом позволяют достаточно точно выявить индивидуальные особенности, располагающие к суицидальному поведению.

**Комплексная диагностика**

**предрасположенности к суицидальному поведению**

**I. Диагностика суицидального поведения**

1. Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный к подростковому возрасту;

2. Методика исследования склонности к виктимному поведению в редакции Андронниковой О.О.;

3. Опросник суицидального риска;

4. Тест-опросник (Шкала) депрессии Бека Инструкция.

5. Диагностика акцентуаций характера. (Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека)

6. Уровень тревожности - тест Спилбергера-Ханина

**II.** **Диагностика особенностей школьного коллектива, межличностных отношений и статуса обучающегося в классе**

1. Определение индекса групповой сплоченности (Сишора).
2. Методика ранжирования признаков средовой адаптации

(дезадаптации) ребёнка

1. Социометрия
2. Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон)

**I.Диагностика суицидального поведения**

1. **Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный к подростковому возрасту**

Адаптированный Н.В.Перешеиной и М.Н.Заостровцевой к подростковому возрасту включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. Каждому испытуемому предлагается опросник из 40 предложений. ИНСТРУКЦИЯ. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения. Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

***Вопросы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Часто я не уверен в своих силах | 2 | 1 | 0 |
| 2. | Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход. | 2 | 1 | 0 |
| 3. | Я часто оставляю за собой последнее слово. | 2 | 1 | 0 |
| 4. | Мне трудно менять свои привычки. | 2 | 1 | 0 |
| 5. | Я часто из-за пустяков краснею | 2 | 1 | 0 |
| 6. | Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом. | 2 | 1 | 0 |
| 7. | Нередко в разговоре я перебиваю собеседника. | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое | 2 | 1 | 0 |
| 9. | Я часто просыпаюсь ночью. | 2 | 1 | 0 |
| 10. | При крупных неприятностях я обычно виню только себя. | 2 | 1 | 0 |
| 11. | Меня легко рассердить. | 2 | 1 | 0 |
| 12. | Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни. | 2 | 1 | 0 |
| 13. | Я легко впадаю в уныние. | 2 | 1 | 0 |
| 14. | Несчастья и неудачи ничему меня не учат. | 2 | 1 | 0 |
| 15 | Мне приходится часто делать замечания другим. | 2 | 1 | 0 |
| 16 | В споре меня трудно переубедить. | 2 | 1 | 0 |
| 17 | Меня волнуют даже воображаемые неприятности. | 2 | 1 | 0 |
| 18 | Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной. | 2 | 1 | 0 |
| 19 | Я хочу быть авторитетом для окружающих. | 2 | 1 | 0 |
| 20 | Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться. | 2 | 1 | 0 |
| 21 | Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни. | 2 | 1 | 0 |
| 22 | Нередко я чувствую себя беззащитным. | 2 | 1 | 0 |
| 23 | В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха. | 2 | 1 | 0 |
| 24 | Я легко сближаюсь с людьми. | 2 | 1 | 0 |
| 25 | Я часто копаюсь в своих недостатках. | 2 | 1 | 0 |
| 26 | Иногда у меня бывают состояния отчаяния. | 2 | 1 | 0 |
| 27 | Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь. | 2 | 1 | 0 |
| 28 | Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняетс | 2 | 1 | 0 |
| 29 | Меня легко убедить. | 2 | 1 | 0 |
| 30 | Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности. | 2 | 1 | 0 |
| 31 | Предпочитаю руководить, а не подчиняться. | 2 | 1 | 0 |
| 32 | Нередко я проявляю упрямство. | 2 | 1 | 0 |
| 33 | Меня беспокоит состояние моего здоровья. | 2 | 1 | 0 |
| 31 | В трудные минуты я иногда веду себя по-детски. | 2 | 1 | 0 |
| 35 | У меня резкая, грубоватая жестикуляция. | 2 | 1 | 0 |
| 36 | Я неохотно иду на риск. | 2 | 1 | 0 |
| 37 | Я с трудом переношу время ожидания. | 2 | 1 | 0 |
| 38 | Я думаю, что никогда не смогу исправитьсвои недостатки. | 2 | 1 | 0 |
| 39 | Я мстителен. | 2 | 1 | 0 |
| 40 | Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов. | 2 | 1 | 0 |

***Ключ:***

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

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

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

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

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8 - 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности. Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения: - личностная тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги; 4 - фрустрация - психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели; - агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям; - ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Наиболее информативными показателями риска можно считать личностную тревожность и фрустрацию, но надо заметить, что лишь на основании этого теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.

1. **Методика исследования склонности к виктимному поведению**

**(в редакции Андронниковой О.О.)**

является стандартизированным тестом-опросником, предназначенным для измерения предрасположенности личности к виктимному поведению. Виктимное поведение - это такое поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки. Тест-опросник представляет набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения. Предназначен для обследования лиц старшего подросткового и юношеского возраста. Опросник может быть использован как самостоятельная психодиагностическая методика, так и в комплексе с другими методиками, направленными на изучение личности подростка. ИНСТРУКЦИЯ. Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

Текст опросника:

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.

2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.

3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.

6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.

7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.

8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.

9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.

10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т.к. не мог включиться в работу.

11. Я не всегда говорю правду.

12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.

13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.

15. Другие мне кажутся счастливее меня.

16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.

18. Меня трудно переубедить.

19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.

20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.

21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.

22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.

23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).

25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.

27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.

28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.

29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.

30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.

31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.

32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.

33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.

34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.

35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.

36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.

37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.

39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и

стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я

выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.

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

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

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

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему

проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.

70. Люди часто разочаровывают меня.

71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их

преодолеть.

72. Меня трудно рассердить.

73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.

74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).

75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не

им первым.

76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с

руководителем, предоставляющим большую свободу.

78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддержу.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.

80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего

наказания.

81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.

82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.

83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.

84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.

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

86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

Ключи для подсчета первичных баллов:

1. Шкала социальной желательности ответов. 5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет). 7

2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего). 6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип потерпевшего). 3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).

4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего). 11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).

5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего). 1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).

6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего). 8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

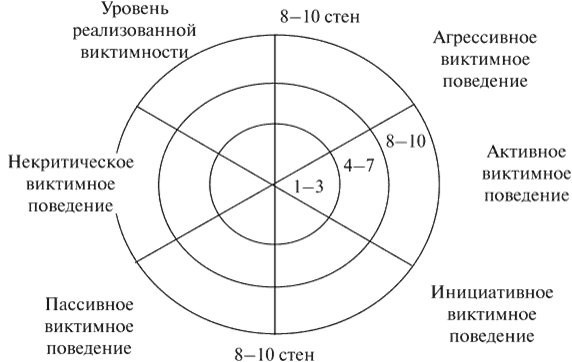
7. Шкала реализованной виктимности. 8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

Обработка результатов Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки (для исследуемых 15–16 лет) с помощью таблицы. Рассмотрим процедуру перевода сырых баллов в стены на примере Шкалы социальной желательности ответов. Если по этой шкале испытуемый набрал 1 балл, то это соответствует стену 1. Если набрал 2 балла, – то стену 2. Если набрал от 7 до 9 сырых баллов, – то значение стена будет равно 10. Такая же процедура проводится и для всех других шкал.



Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.



**Интерпретация результатов**

Шкала реализованной виктимности (седьмая шкала).

**Если показатели по данной шкале ниже нормы (1-3 стен),** очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.   
**Выше нормы (8-9 стен)** – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для его здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.

**Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению.** Модель агрессивного виктимного поведения.

Выше нормы (8 – 10 стен). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может являться реализацией типичной для них антиобщественной направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и “размытой”, неперсонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы. При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1-3 стен). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

**Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению**. Модель активного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1-3 стен). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу “лучше ничего не делать, чем ошибаться”. Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

**Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению**. Модель инициативного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Сюда относятся лица, положительное поведение которых обращает на них преступные действия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.    
Ниже нормы (1-3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием со стороны подростка к тем явлениям, которые происходят вокруг него. Действует по принципу “моя хата с краю”, что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и формирования в результате ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

**Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению** (модель пассивного виктимного поведения).

Выше нормы (8 – 10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевую позицию жертвы. Робок, скромен, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.    
Ниже нормы (1-3 стен)– склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

**Шкала склонности к некритичному поведению.** Модель некритичного виктимного поведения.   
Выше нормы (8 -10 стен). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе личностных негативных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.  Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или не учетом его. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.    
Ниже нормы (1-3 стен)– вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности подростка, страхам. Самореализация подростка в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, чувству досады, зависти.

Таким образом, нами предпринята попытка конструирования психодиагностической методики, охватывающей комплекс взаимосвязанных проявлений виктимного поведения подростков, направленных непосредственно на анализ психологической реальности, скрывающейся за виктимными поведенческими проявлениями, в частности такого аспекта, как личностные и социальные установки подростков в сфере самоповреждающегося и саморазрушающегося поведения. Выявлялась валидность как методики в целом, так и отдельных шкал опросника путем сравнения результатов исследования с данными, полученными на тех же выборках с помощью таких психодиагностических инструментов, как тест Люшера, сокращенный вариант Кеттела, теста символических знаний. По отношению к внешнему поведенческому критерию методика в целом является валидной, удовлетворительно определяет испытуемых с различной степенью выраженности поведенческих проявлений виктимного поведения.

Тест-опросник предназначен в первую очередь для решения практических задач в области психодиагностики, в ситуации психологического консультирования, кроме того, может использоваться для исследовательских целей.

1. **Опросник суицидального риска.**

Цель измерения суицидального риска — в своевременном выявлении уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства путем направления клиента в центры оказания профессиональной медико-психологической помощи. Как и в случае диагностики острых психических заболеваний, диагностика суицидального риска предпринимается для того, чтобы вовремя определить уровень курабельности клиента обычными немедицинскими средствами психологической помощи, которыми располагает психолог, не являющийся врачом, профессиональным психиатром. По сравнению с другими одношкальными методиками, так или иначе измеряющими уровень эмоциональной дезадаптации (опросники тревожности, нейротизма и др.), в ОСР имеет место попытка качественной квалификации симптоматики — выявления индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека.

ОСР создан как специализированный опросник, направленный не только на выявление интегрального показателя, но и на измерение профиля по девяти субшкалам:

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

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

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

4. Несостоятельность (Н). Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенное" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога — «Я плох». Пункты № 2, 3, 6, 7, 17.

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

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

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

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

9. Антисуицидальный фактор (АФ). Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это 13 представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты № 19, 21.

Данная методика применяется в том случае, когда психолог на основе предшествующего исследования выявил высокую вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой психолог должен проявить максимум внимания и сочувствия. Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» соответствует 1 балл. Количество утверждений по каждому из факторов принимается за 100. Количество баллов переводится в проценты. По процентному соотношению определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

ИНСТРУКЦИЯ. Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

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. Работать Вам стало труднее, чем раньше.

7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.

8. Вы считаете, что смерть является искуплением.

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 ставить 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 Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом

выкинуть из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву

1. **Тест-опросник (Шкала) депрессии Бека**  
   **Инструкция.**

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

Стимульный материал.

**1**

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

**2**

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

**3**

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

**4**

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

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

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

**5**

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

**6**

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

**7**

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

**8**

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

**9**

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой.

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

**10**

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

**11**

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

**12**

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

**13**

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

**14**

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

**15**

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

**16**

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

**17**

0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

**18**

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

**19**

0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кr. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). Да\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20**

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

**21**

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.

3 Я полностью утратил либидо интерес.

**Обработка результатов.**

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 63 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Интерпретация (ключ) теста Бека. Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0-9 — отсутствие депрессивных симптомов

10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 — умеренная депрессия

20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 — тяжёлая депрессия

Также в методике выделяются две субшкалы:

Пункты 1-13 - когнитивно-аффективная субшкала (C-A)

Пункты 14-21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

1. **Диагностика акцентуаций характера. (Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека)**

Опросник составлен из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ «да» и «минус», если ответ «нет». Методику можно применять, начиная с 11-12 лет.

**Опросник Леонгарда – Шмишека. (вариант для детей и подростков)**

1. Ты обычно спокоен, весел?

2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?

3. Легко ли ты плачешь?

4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?

5. Такой ли ты умный (сильный), как твои одноклассники?

6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?

7. Любишь ли ты быть главным в игре?

8. Бывают ли дни, когда ты без всякой причины на всех сердишься?

9. Серьезный ли ты человек?

10. Бывает ли, что что-то тебе ужасно нравится?

11. Умеешь ли ты выдумывать новую игру?

12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-то обидел?

13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?

14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно?

15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, спортивной секции?

16. Когда ты был маленьким, боялся ли ты грозы, собак?

17. Считают ли тебя ребята чересчур аккуратным и старательным?

18. Зависит ли твое настроение от школьных и домашних дел?

19. Любят ли тебя все твои знакомые?

20. Бывает ли у тебя неспокойно на душе?

21. Тебе обычно немножко грустно?

22. Переживал ли ты горе, случалось ли тебе рыдать?

23. Тебе трудно оставаться на одном месте?

24. Борешься ли ты против несправедливости по отношению к тебе?

25. Стрелял ли ты когда-нибудь из рогатки в собак и кошек?

26. Раздражает ли тебя, если занавес или скатерть висят неровно? Стараешься ли ты её поправить?

27. Когда ты был маленький, ты боялся оставаться дома один?

28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?

29. Ты один из лучших учеников в классе?

30. Легко ли ты сердишься?

31. Часто ли ты веселишься, дурачишься?

32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?

33. Умеешь ли ты развеселить ребят?

34. Можешь ли ты прямо сказать кому-нибудь то, что ты о нем думаешь?

35. Боишься ли ты крови?

36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?

37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?

38. Тебе неприятно войти в темную комнату?

39. Ты больше любишь медленную и точную работу, чем быструю и не такую точную?

40. Легко ли ты знакомишься с людьми?

41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках или вечерах в школе?

42. Ты когда-нибудь убегал из дома?

43. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?

44. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с учителями или ребятами настолько, что не мог пойти в школу?

45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?

46. Стараешься ли ты помириться, если кого-то обидел?

47. Любишь ли ты животных?

48. Бывало ли с тобой, что ты, уходя из дома, возвращался проверить, не случилось ли чего-нибудь?

49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родителями должно что-то случиться?

50. Твое настроение иногда зависит от погоды, как ты думаешь?

51. Трудно ли тебе отвечать в классе?

52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?

53. Нравится ли тебе быть среди ребят?

54. Если что-то тебе не удается, можешь ли ты отчаяться?

55. Можешь ли ты организовать игру, работу?

56. Упрямо (упорно) ли ты добиваешься цели, даже если встречаешь трудности?

57. Плакал ли ты когда-нибудь из-за грустного фильма или книги?

58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?

59. Подсказываешь ли ты, и даешь ли списывать?

60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?

61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь на своем месте?

62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?

63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?

64. Бывает ли у тебя головная боль?

65. Часто ли ты смеешься?

66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя так, чтобы он этого не замечал?

67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?

68. Бывают ли с тобой несправедливы?

69. Любишь ли ты природу?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?

71. Боязлив ли ты? Как ты считаешь?

72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?

73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке (любишь ли ты читать со сцены стихи)?

74. Мечтаешь ли ты?

75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?

76. Бывает ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?

77. Умеешь ли ты развлечь гостей?

78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?

79. Сильно ли ты переживаешь, если горе у твоих близких друзей?

80. Можешь ли ты из-за ошибки, помарки переписать страницу в тетради?

81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?

82. Часто ли тебе снятся страшные сны?

83. Не бывало ли у тебя желания прыгнуть в окно или броситься под машину?

84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселые?

85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?

86. Совершаешь ли ты неожиданные для себя поступки?

87. Чаще ты говоришь мало, чем много? Молчалив ли ты?

88. Мог бы ты, участвуя в драматическом кружке, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

**Интерпретация.**

После заполнения бланка подсчитывается число баллов отдельно по каждому из 10 типов акцентуаций в следующей последовательности:

1. гипертимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

2. застревающий тип (ригидный)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 и число ответов «нет» на вопросы № 12, 46, 59.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

3. эмотивный тип.

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 3, 13, 35,47, 57, 69,79 и ответ «нет» на вопрос № 25.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

4. педантичный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 и ответ «нет» на вопрос № 36.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

5. тревожный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 и ответ «нет» на вопрос № 5.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

6. циклотимный тип

А. Суммируется число ответов « да» на вопросы № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

7. демонстративный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 и ответ «нет» на вопрос № 51.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

8. возбудимый тип (неуправляемый)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

9. дистимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 9, 21, 43, 75, 87 и число ответов «нет» на вопросы № 31, 53, 65.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

10. экзальтированный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 10, 32, 54, 76.

Б. Полученная сумма умножается на 6.

После обработки анкеты записывается число баллов, полученное для каждого типа акцентуации. Максимально возможное число баллов равно 24.

18-24 балла – выраженная акцентуация по данному типу.

12-17 баллов – скрытая акцентуация.

Менее 12 баллов – отсутствие акцентуации по данному типу.

**Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду**

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспосабливаемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

8. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные— подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

1. **Уровень тревожности - тест Спилбергера-Ханина**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности*(свойство тревожности).          Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности  характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».      **Тревожность как черта личности**, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности  Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.     **Реактивная (ситуативная) тревожность** — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.  *Инструкция к тесту ситуативной тревожности:*  Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, ***как вы себя чувствуете в данный момент***.  Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову,  является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.  Таблица 1  Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Суждение** | **нет, это не так** | **пожалуй, так** | **верно** | **совершенно верно** | | 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 внутренне скован | 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 ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 | | 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 | | 10 | 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, напряжения | 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 |   **Инструкция к тесту личностной тревожности:**  Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, ***как вы себя обычно чувствуете***. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.  Таблица 2  Бланк ответов по шкале личностной тревожности   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Суждение** | **Никогда** | **почти никогда** | **часто** | **почти всегда** | | 1 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 | | 2 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 | | 3 | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 | | 4 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 | | 6 | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 | | 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 | | 8 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 | | 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 | | 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 | | 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 | | 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 | | 13 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 | | 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 | | 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 | | 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 | | 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 | | 18 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 | | 19 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 | | 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | | --- | |  |   **ОБРАБОТКА**  Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.  *Ключ к методике:*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Таблица 1 (Ситуативная)** | **Шкала ситуативной тревожности** | **Таблица 2 (Личностная)** | **Шкала личностной тревожности** | | **Номер**  **суждения** | **Баллы за ответы** | **Номер**  **суждения** | **Баллы за ответы** | | 1 | 4 3 2 1 | 1 | 4 3 2 1 | | 2 | 4 3 2 1 | 2 | 1 2 3 4 | | 3 | 1 2 3 4 | 3 | 4 3 2 1 | | 4 | 1 2 3 4 | 4 | 1 2 3 4 | | 5 | 4 3 2 1 | 5 | 1 2 3 4 | | 6 | 1 2 3 4 | 6 | 4 3 2 1 | | 7 | 1 2 3 4 | 7 | 4 3 2 1 | | 8 | 4 3 2 1 | 8 | 1 2 3 4 | | 9 | 1 2 3 4 | 9 | 1 2 3 4 | | 10 | 4 3 2 1 | 10 | 4 3 2 1 | | 11 | 4 3 2 1 | 11 | 1 2 3 4 | | 12 | 1 2 3 4 | 12 | 1 2 3 4 | | 13 | 1 2 3 4 | 13 | 1 2 3 4 | | 14 | 1 2 3 4 | 14 | 1 2 3 4 | | 15 | 4 3 2 1 | 15 | 1 2 3 4 | | 16 | 4 3 2 1 | 16 | 4 3 2 1 | | 17 | 1 2 3 4 | 17 | 1 2 3 4 | | 18 | 1 2 3 4 | 18 | 1 2 3 4 | | 19 | 4 3 2 1 | 19 | 4 3 2 1 | | 20 | 4 3 2 1 | 20 | 1 2 3 4 |   Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.  - до 30 баллов – тревожность отсутствует;  - от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;  - 45 и более – выраженная тревожность. |

**II.** **Диагностика особенностей школьного коллектива, межличностных отношений и статуса обучающегося в классе**

1. **Определение индекса групповой сплоченности (Сишора).**

Методика позволяет определить степень сплоченности учебного коллектива.

С ее помощью можно выявить коллективы, имеющие нарушения в межличностных отношениях, нуждающиеся в работе по налаживанию внутригруппового взаимодействия.

**1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?**

•Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)  
•Участвую в большинстве видов деятельности (4)  
•Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)  
•Не чувствую, что являюсь членом группы (2)  
•Живу и существую отдельно от неё (1)  
•Не знаю, затрудняюсь ответить (1)  
**2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая  
возможность (без изменения прочих условий)?**•Да, очень хотел бы перейти (1)  
•Скорее перешёл бы, чем остался (2)  
•Не вижу никакой разницы (3)  
•Скорее всего остался бы в своей группе (4)  
•Очень хотел бы остаться в своей группе (5)  
•Не знаю, трудно сказать (1)  
**3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?**•Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
•Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
•Хуже, чем в большинстве классов (1)  
•Не знаю, трудно сказать (1)  
**4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?**•Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
•Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
•Хуже, чем в большинстве коллективов (1)  
•Не знаю (1)  
**5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?**•Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
•Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
•Хуже, чем в большинстве коллективов (1)  
•Не знаю (1)

*Обработка результатов*Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов.  
*Уровни групповой сплочённости*15,1 баллов и выше - высокая;  
11,6 - 15 балла - выше средней;  
7 - 11,5 - средняя;  
4 - 6,9 - ниже средней;  
4 и ниже - низкая.

1. **Методика ранжирования признаков средовой адаптации**

**(дезадаптации) ребёнка**

**(младший школьный и подростковый возраст)**

В инструкции школьникам учитель предлагает оценить отношение к себе со стороны окружающих в школе, в семье и дома во дворе по семибалльной системе (от 1 до 7), поставив точку на соответствующей оси. Интерпретацию делает сам учитель.

Ребёнок должен отнести себя к одной из семи групп в трёх сферах общения (семья, коллектив, среда неформального общения).

**I. Семья**

1. Друг.
2. Привязан к родителям.
3. Замкнут, отгорожен.
4. Конфликтен.
5. Примыкает к одному из родных.
6. Разорваны связи с семьёй (бродяжничает).
7. Выталкивается из семьи.

**II. Коллектив**

1. Руководитель.

2. Авторитетный помощник.

3. Формальный помощник.

4. Имеет временные роли.

5. Не имеет определённой роли, но авторитетен.

6. Не имеет роли и поддержки в коллективе.

7. Изолирован.

**III. Среда неформального общения**

1. Лидер.
2. Приветствуемый.
3. Независим в группе.
4. Примыкает к группе без проблем.
5. Вне группы, но пользуется авторитетом.
6. Примыкает к группе ценой жертв (примыкаемый).
7. Отвергаемый.

Определив позицию ребёнка по уровням его средовой адаптации, можно построить график. На каждом из трёх направлений ставится точка. Для наглядности и из расчета, что сфера дезадаптивного всегда захватывает смежные области, через поставленную точку проводится окружность, примерно в одну треть радиуса. На схеме возникают три круга, отстоящие от центра схемы на определенном расстоянии или наслаивающиеся на него и друг на друга.

Чем ближе к центру и чем больше наслоение, тем лучше идет адаптация.

При появлении зазора между кругами следует предположить, что имеются признаки средовой дезадаптации, которые нужно помочь ликвидировать. Расхождение всех трёх кругов сигнализируют о необходимости предпринять срочные меры педагогической реабилитации.

Стоит учесть, что данная схема ориентирована на внутреннюю сторону адаптации, т. е. на содержание переживаний учащегося. Естественно, что она должна сопоставляться с внешней стороной адаптации, отражающейся в картине поведения.

Таким образом, у каждого учителя должно быть комплексное представление о готовности ребёнка к школьному обучению, на основе которого с помощью различных способов он сам может участвовать в диагностике этого параметра, распределении детей по классам и уровням обучения, прослеживать динамику процессов, указывающих на позитивные или негативные изменения в ребёнке при овладении учебной деятельностью. Их знание поможет учителю лучше сориентироваться в трудностях школьной адаптации детей, определить виды помощи конкретному ребёнку с тем, чтобы для каждого ученика его школа стала действительно школой радости, личных достижений и успеха.

Школа (класс)

Дом (улица)

Дом(семья) )(семья)

7

1

1. **Социометрия (классический вариант)**

**4. Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон)**Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления в вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов). Выбранный вариант отметьте соответствующей цифрой.

*Опросник*  
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.  
2. Мне не с кем поговорить.  
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.  
4. Мне не хватает общения.  
5. Я чувствую, что никто действительно не понимает меня.  
6. Я часто ловлю себя на ожидании, что люди позвонят или напишут мне.  
7. Нет никого, к кому я мог бы 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 оттого, что всеми отвергнут.  
18. Мне трудно заводить друзей.  
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.  
20. Люди вокруг меня, но не со мной.  
*Обработка результатов*Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель социальной изолированности - 60 баллов.  
*Интерпретация*Высокой степени социальной изолированности соответствуют 41-60 баллов, средней - от 21 до 40 баллов, низкой - от 0 до 20 баллов.