

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

*Лаборатория исследования проблем стабилизации эмоционального состояния
и работоспособности студентов в современных условиях*

ДИАГНОСТИКА ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ

**Выпуск 2. Психологическая диагностика факторов риска
развития самоповреждающего и суицидального поведения**

*Учебно-методическое пособие для обучающихся факультета
педагогики и психологии, направлений подготовки
«Психолого-педагогическое образование», «Психология», «Педагогика»,
практикующих психологов, социальных работников*

Текстовое учебное электронное издание

Самара
2022

Авторы-составители:

- Матасова Инна Леонидовна – доцент, доцент кафедры педагогической и прикладной психологии
СФ ГАОУ ВО МГПУ, к. психол. н.;
- Шаталина Мария Александровна – доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии
СФ ГАОУ ВО МГПУ, к. психол. н.;
- Горохова Маргарита Юрьевна – доцент, доцент кафедры педагогической и прикладной психологии
СФ ГАОУ ВО МГПУ, к. психол. н.;
- Устюжанинова Елена Николаевна – доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии
СФ ГАОУ ВО МГПУ, к. психол. н.;
- Добровидова Наталья Александровна – доцент кафедры педагогической и прикладной психологии
СФ ГАОУ ВО МГПУ, к. психол. н.

Рецензенты:

- Иванова Светлана Владимировна – к. психол. н., доцент, доцент кафедры педагогики,
психологии и психолингвистики ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России;
- Липина Наталья Владимировна – к. психол. н., доцент, доцент кафедры педагогической и прикладной
психологии СФ ГАОУ ВО МГПУ

Д44

Диагностика отклоняющегося поведения. Выпуск 2. Психологическая диагностика факторов риска развития самоповреждающего и суицидального поведения: учебно-методическое пособие для обучающихся факультета педагогики и психологии, направлений подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Психология», «Педагогика», практикующих психологов, социальных работников / Н. А. Добровидова, М. Ю. Горохова, И. Л. Матасова, Е. Н. Устюжанинова, М. А. Шаталина. – Электрон. текстовые данные (1,30 МБ). – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2022. – URL: https://samara.mgpu.ru/files/elibrary/psih_ped/Diagnostika_2.pdf

Издание включает в себя описание профессиональной деятельности по диагностике факторов риска развития самоповреждающего и суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте. В пособие вошли психодиагностические методики, позволяющие исследовать психологические факторы отклоняющегося поведения (самоповреждение и суицидальное поведение), оценивать риски и степень уязвимости относительно развития негативных форм поведения у подростков и молодых людей, выявлять склонность к самоповреждающему, суицидальному поведению.

Пособие адресовано педагогам-психологам, педагогам, социальным педагогам образовательных учреждений, а также всем, кто оказывает помощь несовершеннолетним, склонным к самоповреждающему и суицидальному поведению.

Пособие может быть использовано в сфере дополнительного образования в процессе переподготовки кадров и повышения квалификации педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций общего образования.

УДК 179.7-053.6
ББК 88.42-8

Текстовое учебное электронное издание

Самарский филиал ГАОУ ВО МГПУ,
443081, г. Самара, ул. Стара-Загора, 76.

Формат 60x90¹/₈. Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 7,5.

© И. Л. Матасова, М. А. Шаталина, М. Ю. Горохова,
Е. Н. Устюжанинова, Н. А. Добровидова (сост.), 2022.
© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2022.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	4
<i>Часть 1. Теоретический анализ социально-психологических факторов развития суицидального и самоповреждающего поведения в подростковом и юношеском возрасте</i>	
1.1. Психологические факторы развития аутодеструктивного поведения	5
1.2. Социально-психологические факторы развития аутодеструктивного поведения	7
<i>Часть 2. Диагностика факторов риска развития самоповреждающего и суицидального поведения</i>	
2.1. Шкала враждебности (В. Кук – Д. Медлей)	14
2.2. Шкала принятия других (В. Фейя)	15
2.3. Шкала доброжелательности (Д. Кэмпбелл)	16
2.4. Шкала доверия (М. Розенберг)	17
2.5. Шкала манипулятивного отношения (Т. Бант)	18
2.6. Шкала поиска острых ощущений (М. Цукерман)	19
2.7. Шкала депрессии (А. Бек)	20
2.8. Анкета «Неблагоприятные жизненные события» (Н. А. Польская)	24
2.9. Анкета «Риск девиантной социализации подростка» (Н. А. Польская)	24
2.10. Опросник копинг-установок подростков АСОРЕ (Patterson, McCubbin)	25
2.11. Шкала самооценки (Т. F. Heatherton, J. Polivy)	29
2.12. Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус)	29
2.13. Опросник «Одиночество» (С. Г. Корчагина)	32
2.14. Опросник перфекционизма (Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова)	33
2.15. Шкала безнадёжности (А. Бек и др.)	35
2.16. Тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин)	36
2.17. Методика субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон)	39
2.18. Методика «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) (Дж. Крамбо и Л. Махолик, адаптирован Д. А. Леонтьевым)	41
2.19. Тест жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)	44
2.20. Шкала толерантности к неопределённости (Д. МакЛейн, модификация Е. Г. Луковицкой)	47
2.21. Мельбурнский опросник принятия решений (в адаптации Т. В. Корниловой)	49
2.22. Методика определения невротического стиля деятельности (М. Ю. Горохова, А. В. Цымбалова)	51
<i>Заключение</i>	58
<i>Список литературы</i>	59

ВВЕДЕНИЕ

Отклоняющееся поведение (суицид и самоповреждение) в подростковом и юношеском возрасте представляет собой актуальную этическую, моральную, социальную и медицинскую проблему. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400–500 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток – в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств. Ежегодно самоубийства совершают от 873 тыс. до 1 млн человек во всём мире, включая 163 тыс. в Европейском регионе [26]. Самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне 15–35 лет в Европе оно занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий [17]. Предположительно в 10–20 раз большее количество людей совершает суицидальные попытки, что выдвигает эту форму аутоагрессии на 6-е место среди причин потери трудоспособности в мире [31].

Организация эффективной коррекционной и профилактической работы в данном направлении возможна на основе анализа и учета воздействия факторов, обуславливающих формирование и развитие негативных форм поведения. Причины суицида зачастую возникают как результат социально-экономической нестабильности общества, изменений в содержании ценностных ориентаций, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия родительского внимания и действия других, внешних по отношению к личности условий. Однако влияние психологических интраперсональных факторов может как повысить, так и снизить риски реализации аутодеструктивных тенденций в поведении подростка.

Так, например, при ретроспективном анализе медиками документации и биографии во многих случаях суицидов выявляются признаки расстройств настроения, зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), расстройств личности и другой психической патологии. В связи с этим важным направлением профилактики аутодеструктивного поведения является раннее выявление психических расстройств как психологических факторов, повышающих суицидальные риски.

Пособие состоит из двух частей. В первой части представлен обзор и описание социально-психологических факторов аутодеструктивного поведения, анализируются факторы ситуативного и пролонгированного действия.

Во второй части содержится пакет психодиагностических методик для выявления социально-психологических факторов аутодеструктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте. Специализированные опросники, предназначенные для оценки суицидального риска, делят на две группы:

- методики, позволяющие выявить наличие суицидальных мыслей и переживаний и оценить степень риска развития аутодеструктивного поведения;
- методики, определяющие интраперсональные факторы развития аутодеструктивного поведения, т. е. личностные особенности, повышающие уязвимость развития суицидального и самоповреждающего поведения. Широкое распространение получили клинические опросники, которые чаще используют в медицинской психологии и психотерапевтической практике.

Это преимущественно опросные и тестовые методики, которые безусловно могут быть использованы в качестве основных диагностических инструментов. Однако в практической работе психолога целесообразно реализовывать комплексный подход и применять проективные методы и наблюдение, так как изменения в поведении и эмоциональном реагировании всегда являлись и остаются первыми маркерами психоэмоционального неблагополучия человека.

Целью данного учебно-методического пособия является предоставление комплекса диагностических инструментов, позволяющего оперативно выявить действия социально-психологических факторов аутодеструктивного поведения, повышающих уязвимость подростков и молодых людей, и на основе полученных результатов подобрать оптимальную стратегию профилактики и психологической коррекции.

**Часть 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ
СУИЦИДАЛЬНОГО И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

1.1. Психологические факторы развития аутодеструктивного поведения

Практическая работа психолога, направленная на профилактику и организацию превентивных мероприятий, опирается на результаты изучения факторов, обуславливающих развитие самоповреждающего и суицидального поведения. Проявление определенных паттернов поведения (в том числе депрессивного, аддиктивного и агрессивного) является результатом сложного взаимодействия индивидуальноличностных качеств, факторов окружающей среды (становление характера, воспитание, микро- и макросоциальное окружение, влияние стресса, химическая зависимость, физические заболевания) и нейробиологических генетически обусловленных особенностей, а также системных метаболических закономерностей, предрасполагающих к развитию аутодеструкции.

Несуицидальное самоповреждающее поведение может как являться самостоятельным синдромом и не являться частью другого расстройства, так и встречаться в структуре разных расстройств, располагающихся на разных уровнях организации психической патологии (по О. Кернбергу и Н. МакВильямс):

- невротический уровень (ОКР, пищевые расстройства, психосоматика, истерический невроз и некоторые другие);
- пограничный уровень (пограничное ЛР, мазохистическое ЛР, зависимости);
- психотический уровень (депрессии, БАР, парафилии, бредовые состояния) [23].

Широкое распространение получила классификация, в соответствии с которой выделяют биологические, психолого-психиатрические и социально-средовые факторы суицидального риска (табл. 1) [8].

Таблица 1

Классификация факторов суицидального риска

<i>Биологические</i>	<i>Психолого-психиатрические</i>	<i>Социально-средовые</i>
Аномалии серотонинергической системы мозга	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие психического заболевания (шизофрения, депрессия, алкогольная зависимость, расстройства личности). • Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению. • Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом 	<ul style="list-style-type: none"> • Стрессовые события (смерть близкого человека, физическое и сексуальное насилие и др.). • Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянного места работы и др.). • Доступность средств суицида

Результаты современных исследований, посвященных аномалии серотонинергической системы мозга, весьма неоднозначны [6].

Генетически обусловленные изменения в серотонинергической системе могут быть причиной того или иного дефицита или гиперреакции ее звеньев, формируя неблагоприятные сочетания таких черт, как агрессивность, импульсивность, неустойчивость при стрессах, ангедония, депрессия или акцентуированная циклоидность. Эти заложенные в генетическую программу черты поведения с возрастом деформируются вследствие развития тех или иных гормональных нарушений, под воздействием внешней среды, химических факторов зависи-

мости, при стрессовых ситуациях и кризисных состояниях и проявляются в виде различных психических расстройств.

Серотониновая система участвует в модуляции депрессивного и агрессивного поведения человека. Проблема связи агрессии и депрессии, впервые сформулированная З. Фрейдом, до сих пор остается актуальной. С одной стороны, существует мнение, что для депрессивного расстройства не характерны агрессивные действия, за исключением суицидальных тенденций, которые расцениваются как проявления аутоагрессии, с другой стороны, независимая группа авторов (Bjork K. et al., 1997; van Praag H. M., 1998; et al.) считает, что при депрессивных расстройствах уровень агрессии повышен и наряду с прямыми ее проявлениями у больных наблюдаются раздражительность, подозрительность, жестокие действия, расширенные самоубийства [6].

Депрессивное и агрессивное поведение определяются взаимодействием многих медиаторных биохимических механизмов мозга, прежде всего серотонинергической системой (Wolk-Wassermann D., 1986) [6]. Она имеет непосредственное отношение к формированию депрессивных состояний и участвует в контроле деятельности других медиаторных систем, прежде всего ГАМК-ергической и моноаминергической, имеющих отношение к коррекции агрессивного и импульсивного поведения. Результаты ряда исследований свидетельствуют о том, что дефицит серотонинергической медиации может быть важным патофизиологическим механизмом депрессии. Депрессивное поведение является процессом, разворачивающимся при взаимодействии факторов, влияющих на черты личности, и факторов, воздействующих на состояние личности, изменения серотонинергической системы могут представлять собой биологическую основу компонента черт личности, предрасполагающего к депрессивным расстройствам. Действие биологических факторов может быть скорректировано с помощью специалистов медицинского профиля посредством фармакологического воздействия. Для психолога повышенные показатели агрессивности и депрессивности являются основанием для рекомендации подростку или молодому человеку обратиться за профессиональной помощью и организации комплексного сопровождения.

Эффективность оценки степени риска развития суицидального поведения во многом зависит от учета личностных факторов. Психологические исследования выявляют у суицидентов определенные особенности личности, в частности черты незрелости эмоциональной и когнитивной сферы. Так, С. В. Зиновьев (2002) выделяет следующие особенности суицидентов: эмоциональную зависимость; шизоидность; застревание аффекта; эмоционально-вегетативную лабильность; импульсивную, недифференцированную агрессивность, провоцирующую большое количество конфликтных ситуаций; склонность к разрушению и саморазрушению; особое отношение к смерти [33]. Результаты экспериментально-психологических исследований показывают, что суициденты отличаются особенностями характера, отсутствующими у больных неврозами, что позволяет говорить о «суицидальном развитии», которое протекает на уровне акцентуации характера, не достигающем степени психопатии (Аркадьева, Конончук, 1976). А. Е. Личко (1999) указывает на корреляцию акцентуации характера с типом суицидоопасной реакции (ситуационная, демонстративная, аффективная) [33].

Рассмотрим, как акцентуации характера обуславливают специфику суицидального поведения и какие из них являются фактором суицидального поведения.

- Циклоидный тип. Суицидальные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе на высоте аффекта. В качестве провоцирующего события, как правило, выступают публично нанесённая обида, унижение, цепь неудач, что наталкивает подростка на мысли о собственной никчемности, ненужности, неполноценности.

- Эмоционально-лабильный тип. Суицидальные действия совершаются в период острых аффективных реакций интрапунтивного типа. Суицидальное поведение аффективно, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило, в тот же день, поэтому данная акцентуация характера является фактором повышенного риска.

- Эпилептоидный тип. Суицидальные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают экстрапунтивными (агрессивными, но могут трансформироваться в демонстративное суицидальное поведение).

- Истероидный тип. Для подростков с данной акцентуацией них характерны демонстративные и демонстративно-шантажные попытки.

Механизм самоповреждающего поведения как аутодеструкции реализуется из-за смещения подавленных драйвов (агрессии, обиды, вины, сексуальных импульсов и пр.) на себя. Отсюда ясно, что важную роль в инверсии деструктивных импульсов на себя играют самоотношение, структура идентичности, уровень защит.

В формировании самоповреждающего поведения важную роль играет чувство гнева, возникающее в детстве в ответ на агрессию и физическое насилие, которое в хронических условиях накапливается, вытесняется и кристаллизуется в бессознательном, проявляясь в стремлении аннигилировать часть себя. Ту часть, которая была «виновата в беспомощности». Часто подобное находит отражение у подростков, систематически подвергающихся избиениям, травле и/или насилию. Причинение боли – заменитель гнева к насильнику и/или агрессору (особенно это актуально в ситуациях культурного запрета на выражение эмоций обидчику).

1.2. Социально-психологические факторы развития аутодеструктивного поведения

Факторы риска могут действовать не только на личностном, но и на социально-психологическом уровне. Существует ряд факторов, увеличивающих риск самоповреждающего поведения:

- Деструктивные семейные отношения. Провоцирующими стимулами являются физическое и сексуальное насилие, враждебность и постоянная критика родителей. В молодом возрасте негативно сказывается развод с супругом, смерть члена семьи, конфликты.

- Провоцирующее поведение сверстников. Распространенная причина самоповреждений у подростков – моббинг и буллинг, ссоры со сверстниками, положение изгоя. Иногда аутодеструктивные формы поведения практикуются в референтной группе и ребенок перенимает их.

- Деадаптивные личностные черты. Предрасполагающие психологические факторы – недостаточное понимание своих эмоций, неумение их выражать, склонность подавлять негативные мысли, чувства. Сопутствующими характеристиками оказываются низкая стрессоустойчивость, импульсивность, сниженный самоконтроль.

- Психические расстройства. Депрессии, аутизм, последствия злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами увеличивают вероятность самоповреждающего поведения. У таких людей повышена эмоциональная неустойчивость, снижена способность критически оценивать ситуацию и собственные действия.

- Макросоциальные проблемы. Редко стремление к самоповреждению провоцируется масштабными социальными событиями: экономическими кризисами, войнами, террористическими актами. Резкое ухудшение условий жизни оказывается источником тяжелого эмоционального стресса.

Социально-психологические факторы развития аутодеструктивного поведения в зависимости от длительности воздействия могут носить ситуативный, пролонгированный и стабильный характер [36].

Факторы, определяющие развитие аутодеструктивного поведения уже при непродолжительном воздействии, относятся к ситуативным.

На личностном уровне это могут быть:

- 1) стрессогенные ситуации: публичное оскорбление, незаслуженное наказание, потеря невинности, сексуальные неудачи, нежелательная беременность, однократный случай сексу-

ального насилия, постановка психиатрического / соматического диагноза, венерическая болезнь;

2) суицидоопасные состояния: страх личной расправы, боязнь позора, раскаяние в преступлении, страх наказания, страх заключения в тюрьму.

Также это могут быть факторы, связанные с ведущей деятельностью:

1) стрессогенные ситуации: потеря статуса в коллективе, исключения из учебного заведения;

2) ситуации, легитимирующие суицид: суицид в коллективе, гибель или травматизм одноклассника (однорукника).

Среди семейных факторов к ситуационным относят смерть близких родственников, развод родителей, измену близкого человека, среди социально-экономических факторов это могут быть дефолт, социально-экономический кризис, эмиграция, безработица, изменение политической системы в стране.

К пролонгированным факторам, действующим на личностном уровне относят:

1) стрессогенные отношения: многократное психическое насилие (шантаж, угрозы, оскорбления, коллективная травля), многократное физическое насилие, многократное сексуальное насилие, долговые обязательства, сексуальная несостоятельность;

2) личностные кризисы: переживание невозможности проявлять свои религиозные, нравственные, морально-этические ценности и установки;

3) суицидоопасные установки индивида: подражание кумиру, принадлежность к секте, субкультуре с суицидальной пропагандой и т. д.

Пролонгированные факторы, связанные с ведущей деятельностью, проявляются:

1) в стрессогенных отношениях (неуважительные отношения, негативный климат в коллективе, нереалистичные / противоречивые требования руководства и т. д.);

2) переживании социальных кризисов (трудности адаптации к условиям деятельности, трудности, связанные с освоением учебной программы, академическая несостоятельность, переживание отсутствия профессиональной перспективы, эмоциональное выгорание).

На уровне семейных отношений пролонгированные факторы чаще встречаются, когда есть социально-экономические затруднения, межличностные конфликты, дефицитные взаимоотношения с близкими, проживание с неизлечимо больными родственниками.

Факторы относительно длительного воздействия, чей эффект может накапливаться годами, относят к стабильным. На личностном уровне это: суицидоопасные особенности индивида (прижизненно полученная инвалидность, неизлечимая соматическая болезнь, психотравмирующее событие в возрасте до 15 лет, нетрадиционная сексуальная ориентация, суицидальное поведение в прошлом). На уровне ведущей деятельности: стрессогенные условия деятельности (учебная деятельность связана с постоянной угрозой здоровью, деятельность связана с постоянным дефицитом времени для выполнения заданий). На уровне семейных отношений это чаще всего наличие прецедента суицида в семье (когда один из родителей или близкий родственник совершил суицид).

При анализе социально-психологических факторов развития аутодеструктивного поведения важным направлением исследования является диагностика особенностей мотивационной сферы подростков и молодых людей. Содержание кризиса, характер пускового конфликта, а также то, как он воспринимается индивидуумом, во многом определяют мотивы. Мотивы самоповреждающего поведения будут несколько отличаться от мотивов суицидального поведения. Самоповреждение может рассматриваться как:

- попытка восстановить контроль над собственным телом;
- самонаказание, движимое виной за произошедшее;
- способ снять внешнюю агрессию;
- привлечение внимания;
- способ заглушить психическую боль (чувство пустоты, тревогу, деперсонализацию, скачку мыслей и пр.);
- следствие комплекса причин из-за регресса на травматическое событие;

- «крик о помощи», призыв к защите, которого человек был лишен в детстве;
- избавление от негативных эмоций и чувства непереносимого одиночества (разрядка, как бы «с чистого листа»);
- дистанцирование от социума с одновременным привлечением внимания, качественное изменение восприятия мира;
- «обезболивание» внутреннего мира (что отличает от мазохизма);
- формирование диссоциации (как способ защиты от травматических воспоминаний).

Среди наиболее распространенных мотивов суицидального поведения можно выделить следующие.

«Крик о помощи», призыв. Мотив и смысл суицидального акта (как правило, это суицидальная попытка) – обретение помощи.

Протест, месть. Провоцируется чувством обиды, несправедливости. Суицидальные действия (попытка или суицид) бессознательно направлены на индукцию чувства вины у значимого человека в ситуации конфликта.

Избегание непереносимой жизненной ситуации. Провоцируется неприемлемым для индивида изменением жизненной ситуации (развод, долги, перспектива выписки из отделения, уголовное наказание и пр.). С разной степенью осознанности суицидальный акт может использоваться как средство манипуляции другими. Степень его опасности для индивида может оставаться весьма высокой.

Избегание страдания. Провоцируется физическими или психологическими страданиями. Смерть или самоповреждение представляется способом их прервать.

Наказание себя. Провоцируется гипертрофированным чувством вины.

Неадаптивный способ «облегчения» чувства вины – самонаказание, в том числе с помощью суицидальных актов.

Жертвоприношение. Провоцируется потребностью «искупить вину» за реальные или фантазийные (в случае депрессии, бреда) действия.

Воссоединение. Мотив, исходящий из фантазии о воссоединении с любимым человеком после смерти. Такие представления могут становиться актуальными при переживании тяжёлой утраты.

Нередко подчеркивается тесная связь между суицидом и любовным влечением. Смерть в этом случае может иметь особый смысл для любящего человека – возможность воссоединиться с любимым после смерти или обрести ту любовь, на которую он тщетно надеялся при жизни. При страстной влюбленности суицидальное поведение является попыткой восстановить утраченный над собой контроль, снять невыносимое напряжение.

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

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя) [34].

Как правило, суицидальный акт движется более чем одним мотивом. Например, депрессивный клиент может испытывать как потребность в самонаказании, так и в демонстрации своего страдания с целью поиска помощи.

При исследовании мотивационного профиля, важно помнить, что наряду с мотивами аутодеструктивного поведения выделяют также непатологические реакции, предшествующие развитию суицидального поведения. Так, А. Г. Амбрумова выделила шесть типов таких реакций у взрослых:

- эмоциональный дисбаланс (наличие негативных аффектов);
- пессимизм (все плохо, ситуация не имеет выхода, в будущем нет ничего хорошего);

- отрицательный баланс (рациональное сверхкритичное «подведение жизненных итогов»);
- демобилизация (отказ от контактов и деятельности из-за чувства одиночества и отверженности);
- оппозиция (агрессивная позиция с обвинениями в адрес окружающих, переходящая в аутоагрессивную, чаще демонстративную);
- дезорганизация (состояние тревоги с выраженными соматовегетативными нарушениями) [3].

Вероятность развития суицидального поведения можно оценить также по наличию или отсутствию у подростка или молодого человека суицидоопасных реакций. К ним относят реакцию эмоционального дисбаланса, пессимистическую реакцию. И. С. Лазарашвили описывает следующие формы суицидоопасных реакций: реакция снижения коммуникабельности, оппозиции, демобилизации, тоскливо-депрессивная, дисфорическая, псевдорептидная (наблюдается в условиях длительной переработки психотравмирующих переживаний, связанных с нарушением личных и социальных отношений), астено-депрессивная, астено-сенситивная, ситуационная, реакция соматопсихического дискомфорта [34].

Основные маркеры, позволяющие выявить данные реакции, проявляются, как правило, в сфере эмоциональных переживаний и особенностей взаимодействия с окружением, затрагивая отчасти когнитивную и мотивационную сферы, а также физическое самочувствие. В систематизированном виде маркеры суицидоопасных реакций представлены в таблице 2.

Таблица 2

Маркеры суицидоопасных реакций

Реакция	Эмоциональные нарушения	Взаимодействие с окружающими	Другое
Реакция эмоционального дисбаланса	фон настроения снижен (грусть, уныние, угнетенность, неудовлетворенность, тоска, апатия)	характер контактов поверхностный, отчасти формальный	
Пессимистическая реакция	представление о собственной ненужности, бесцельности, мучительности жизни		Когнитивная сфера: негативная оценка настоящего, будущего, собственных возможностей, склонность к самоанализу, пессимистическим выводам при интерпретации жизненных событий, отсутствие перспектив в будущем. Мотивационно-волевая сфера: сложности в продуктивном планировании деятельности (трудности в выборе решений, чувство неуверенности в правильности своих действий)
Реакция снижения	переживание беспомощности	отказ от привычных контактов или	

коммуникабельности		значительное их ограничение (не-людимость)	
Реакция оппозиции	обида, гнев, ауто-агрессия (самообвинение, самоунижение, стремление к самоповреждению)	высокая степень агрессивности, резкая отрицательная оценка окружающих, их деятельности	
Реакция демобилизации	переживание одиночества, беспомощности, безнадежности, отверженности, изоляции, чувство краха	отказ от привычных контактов или значительное их ограничение (не-людимость)	Мотивационно-волевая сфера: частичный отказ от деятельности, снижение продуктивности, отсутствие активного стремления к достижению цели (снижение работоспособности, активности, снижение интересов, желаний, потеря инициативы)
Тоскливо-депрессивная реакция	выраженный тоскливый аффект (угнетенность, уныние, грусть, высокая тревожность)		выраженная психомоторная заторможенность (общая двигательная заторможенность, мыслительная заторможенность, замедленная речь, долгие паузы), мысли о незаслуженной обиде, несправедливости страданий, депрессивная оценка прошлого
Дисфорическая реакция	взрывы гнева на фоне мрачного и злобного настроения	межличностный конфликт в лично-стно-семейной сфере	
Псевдораптоидная реакция	психическое напряжение, тревога, беспокойство		выраженная астения (повышенная утомляемость и истощаемость, крайняя неустойчивость настроения, раздражительность, сниженное самообладание и самоконтроль, капризность, склонность к нытью), представление о будущем носят угрожающий характер, отсутствие перспектив в будущем
Астено-депрессивная реакция	подавленность, иногда тревожность		быстрая утомляемость, вялость
Астено-	вспышки раздра-		изменение ситуации

сенситивная ситуационная реакция	жения, гнева, которые сменяются переживаниями вины, беспомощности		травмируют и вызывают отказ от деятельности (потеря инициативы, снижение интересов, желаний)
Реакция соматопсихического дискомфорта	страх наличия тяжелых соматических заболеваний, беспокойство, тягостное предчувствие, страх будущего		неприятные ощущения в теле, нарушение сна

Усугубляют ситуацию расстройства настроения и поведенческие расстройства. Канадские ученые утверждают, что процесс совладения со сложными ситуациями осложняется депрессией детей и подростков, оказывающей значительное влияние на способности регулировать эмоции, что ведет к тому, что дети и подростки фокусируются исключительно на негативных аспектах жизни. Исследователями выявлено, что депрессии, расстройства настроения, СДВГ и расстройство социального поведения выступают предикторами несуйцидальных самоповреждений [33].

Также канадскими исследователями была выявлена наибольшая склонность к несуйцидальным самоповреждениям у девочек-подростков с симптомами депрессии, диагнозом СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) и расстройствами настроения. При этом отмечается, что подростки, обратившиеся за помощью в кризисной ситуации, меньше склонны к несуйцидальным самоповреждениям. Для 63–78 % лиц, совершивших несуйцидальные самоповреждения, они выступали краткосрочной стратегией облегчения эмоционального дистресса, при этом данный способ решения проблем оказывает недолгую помощь, а в долгосрочной перспективе приводит лишь ухудшению положения [10].

Несмотря на то, что несуйцидальное самоповреждающее поведение не является распространенным феноменом среди детей относительно других возрастных групп, исследования показали, что проявления НССП могут начинаться в среднем детстве, и, возможно, в возрасте от 4 лет в отдельных случаях [10]. В исследованиях НССП среди студентов примерно 5 % из представленной выборки сообщили о том, что они начали самоповреждаться в возрасте менее 10 лет [Там же]. Есть также и другие исследования, в которых подростки и молодые взрослые сообщали о том, что начинали самоповреждаться в период от среднего до позднего детства.

Наибольшая частота проявления СПП приходится на период от 20 до 30 лет. Самоповреждающее поведение широко распространилось за последние 10–20 лет. Наибольшая плотность распространения представлена в местах с ярко представленной постмодернистской культурой (США, Европа, часть России). Подобная динамика связывается с формированием диффузной идентичности:

- из-за гиперстимуляции окружающего мира;
- пресыщения гетерогенной (разнородной) информацией;
- интернализации утопических моделей мировосприятия с последующим разочарованием из-за невозможности их реализации;
- формирования «искусственных» ценностей, прививаемых модой;
- формирования конформного мышления и мн. др.

Выявить точное количество лиц с самоповреждающим поведением затруднительно, так как эти лица часто маскируют факт повреждения [Там же].

Случается с непредсказуемой вероятностью, что самоповреждения приводят к суициду (без изначальной суицидальной мотивации). Именно данный факт приводит к рассмотрению самоповреждающего поведения как факта «теневого» (скрытой) суицидальной активности.

Связь между самоповреждающим поведением и суицидом неоднозначна, несмотря на «похожесть» и случающееся логичное продолжение одного в другое. Существуют свидетельства о несостоятельности подобной связи (например, некоторые религиозные ритуалы, включающие в себя самоповреждение, не несут суицидального подтекста). Также за годы наблюдения накапливались данные, указывающие на непрямую связь между рассматриваемыми феноменами – в отсутствии суицидальной мотивации и психического расстройства наблюдались самоповреждающие реализации.

Важно понимать, что связь самоповреждающего поведения и суицида не является прямой и однозначной, и в то же время она имеется.

Психологу следует помнить, что при определении факторов развития аутодеструктивного поведения целесообразно организовывать комплексное сопровождение и по возможности привлекать психотерапевта или психиатра.

Часть 2. ДИАГНОСТИКА ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Шкала враждебности (В. Кук – Д. Медлей)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 6 – обычно, 5 – частично, 4 – иногда, 3 – случайно, 2 – редко, 1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка и интерпретация результатов

Шкала цинизма: пункты 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25.

Обычно – 6 баллов.

Часто – 5 баллов.

Иногда – 4 балла.

Случайно – 3 балла.

Редко – 2 балла.

Никогда – 1 балл.

Интерпретация результатов для шкалы цинизма:

65 баллов и больше – высокий показатель;

40–65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25–40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

25 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:

45 баллов и больше – высокий показатель;

30–45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15–30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

Интерпретация результатов для шкалы враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;

18–25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10–18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

2.2. Шкала принятия других (В. Фейя)

Методика В. Фейя предназначена для диагностики уровня принятия других людей. Встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное. Реактивное – отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций. Проактивное (проэктивное) – когда между стимулом и реакцией существует пауза для осмысления и выбора наилучшей реакции. Проактивные люди обладают свободой выбора, как реагировать на то или иное событие. Для проактивной реакции необходимо принятие, признание и уважение самого себя. К другим мы относимся так же, как и к самим себе, и принятие себя становится решающим в принятии других.

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 5 – практически всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – случайно, 1 – очень редко.

Примерное время тестирования – 10–15 минут.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(-а)*.
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.

6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.

7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.

8. Люди думают только о себе.

9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.

10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.

11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.

12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.

13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.

14. Мне нравится быть с другими людьми*.

15. Большинство людей глупы и непоследовательны.

16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*.

17. Каждый хочет быть приятным для другого*.

18. Чаще всего люди недовольны собой.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым. По суждениям, отмеченным звездочкой (*), баллы подсчитываются в обратном порядке, т. е. 5 соответствует 1; 4 – 2; 3 – 3; 2 – 2 и 1 – 5.

60 баллов и больше – высокий показатель принятия других;

45–60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому;

30–45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других.

2.3. Шкала доброжелательности (Д. Кэмпбелл)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) пары суждений опросника. Если Вы считаете, что какое-либо суждение из пары верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, то отметьте это суждение в бланке ответов. Если у Вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнять тест.

1.

А. Человек чаще всего может быть уверен в других людях.

В. Доверять другому небезопасно, так как он может легко использовать это в своих целях.

2.

А. Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.

В. В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.

3.

А. Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.

В. Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.

4.

А. Вера в других является основой выживания в наше время.

В. Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.

5.

А. Если знакомый просит займы, лучше найти способ отказать ему.

В. Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.

6.

А. «Договор дороже денег»? Все еще лучшее правило в наше время.

В. В наше время необходимо стремиться угождать всем независимо от собственных принципов.

7.

А. Невозможно перепрыгнуть через себя.

В. Там, где есть воля, есть и результат.

8.

А. В деловых отношениях не место дружбе.

В. Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Обработка и интерпретация результатов

При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается 1 баллом, при несовпадении – 0 баллов. Баллы суммируются.

1 – А, 2 – А, 3 – В, 4 – А, 5 – В, 6 – А, 7 – В, 8 – В.

4 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к другим;

4–6 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к другим;

7–8 баллов – высокий показатель доброжелательного отношения к другим.

2.4. Шкала доверия (М. Розенберг)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) пары суждений опросника. Если Вы считаете, что какое-либо суждение верно и соответствует Вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера этого суждения отметьте степень Вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 1 – скорее да, чем нет; 2 – абсолютно согласен. Если у Вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнять тест.

1. Как вы думаете, большинству людей можно доверять или во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность?

А. Большинству людей можно доверять.

В. Во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность.

2. Могли бы вы сказать, что люди чаще всего стремятся быть полезными другим, или они думают только о себе?

А. Стремятся быть полезными другим.

В. Думают только о себе.

3. Как вы думаете, большинство людей попытались бы обмануть вас, если бы им представилась такая возможность, или вели бы себя честно?

А. Попытались бы обмануть, если бы им представилась такая возможность.

В. Вели бы себя честно.

Обработка и интерпретация результатов

При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается 1 баллом, при несовпадении – 0 баллов. Баллы суммируются.

1 – А, 2 – А, 3 – В.

0–1 балл – низкий показатель доверия;

2–3 балла – средний показатель доверия;

4–6 баллов – высокий показатель доверия.

2.5. Шкала манипулятивного отношения (Т. Бант)

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 5 – практически всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – случайно, 1 – очень редко.

1. Большинство людей ответят грубостью на грубость.
2. В большинстве своем люди не верят во что-либо новое до тех пор, пока не испытают это на себе.
3. Тот, кто полностью доверяет другим людям, часто находится в затруднительном положении.
4. Большинство людей работают в полную силу только в том случае, если их заставляют это делать.
5. Даже самые отвратительные преступники имеют хоть капельку приличия.
6. Каждый нормальный человек будет бороться за то, что важно для него, даже если это будет стоить ему рабочего места (не задумываясь о последствиях).
7. Большинство людей не задумываются о том, что для них плохо, а что – хорошо.
8. Некоторые самые блестящие люди обладают самыми отвратительными пороками.
9. Большинство людей намного легче забывают смерть своих родителей, чем потерю собственности.
10. Многие люди любят похвалиться, когда для этого нет достаточных оснований.
11. Большинству людей нравится преодолевать сложные ситуации.
12. Большинство людей отличаются храбростью.
13. Природа так создала человека, что он способен достичь меньше того, чем ему хотелось бы.
14. Самая большая разница между преступниками и другими людьми заключается в том, что преступники были настолько глупы, что дали себя поймать.
15. Наилучший способ поладить с людьми – говорить им то, что они хотели бы услышать.
16. Безопаснее помнить о том, что люди имеют пороки, которые проявляются в самых неожиданных ситуациях.
17. По природе своей люди добры.
18. Неверно считать, что в мире каждую минуту рождаются подлецы.
19. Для человеческой природы характерно поступать только с выгодой для себя.
20. Большинство людей удовлетворяются тем, что похоже на правду, но не является таковой.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым.

80 баллов и больше – высокий показатель;

60–80 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

40–60 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

40 баллов и меньше – низкий показатель.

2.6. Шкала поиска острых ощущений (М. Цукерман)

Данная методика предложена М. Цукерманом в 1964 году.

Используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода применительно к подросткам и взрослым людям.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

1.
 - а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разездов, путешествий.
 - б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2.
 - а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
 - б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3.
 - а) Мне не нравятся все телесные запахи.
 - б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4.
 - а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня неизвестное воздействие.
 - б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5.
 - а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
 - б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6.
 - а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
 - б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7.
 - а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
 - б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8.
 - а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.
 - б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими воззрениями, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9.
 - а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.
 - б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10.
 - а) Я бы не хотел оказаться загнипнотизированным.
 - б) Я бы хотел попробовать оказаться загнипнотизированным.
11.
 - а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.
 - б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12.
 - а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.
 - б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

13.

а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.

б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

14.

а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.

б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

15.

а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.

б) Я предпочитаю людей спокойных, даже «отрегулированных».

16.

а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознанная потребность причинить себе боль, вред.

б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

Обработка и интерпретация результатов

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1. а	5. б	9. а	13. б
2. а	6. б	10. б	14. б
3. б	7. б	11. а	15. а
4. б	8. б	12. б	16. б

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается 1 баллом. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений является показателем уровня потребностей в острых ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что ведет к его личностному росту.

Высокий уровень потребностей в острых ощущениях (11–16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым, щекочущим нервы впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах.

Средний уровень (6–10 баллов) свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны, об открытости новому опыту, с другой – о сдержанности и рассудительности в критические моменты жизни.

Низкий уровень (от 0 до 5 баллов) обозначает преобладание предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

2.7. Шкала депрессии (А. Бек)

Инструкция. В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую. 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.

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.

- 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 кг.

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 сексу.

1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Обработка и интерпретация результатов

Учитывается суммарный балл по всем категориям.

0–9 – отсутствие депрессивных симптомов,

10–15 – легкая депрессия (субдепрессия),

16–19 – умеренная депрессия,

20–29 – выраженная депрессия (средней тяжести),

30–63 – тяжелая депрессия.

Субшкалы

Пункты 1–13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А),

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

Также возможно оценить отдельно выраженность 21 симптома депрессии:

1. Настроение.

2. Пессимизм.

3. Чувство несостоятельности.

4. Неудовлетворенность.

5. Чувство вины.

6. Ощущение, что буду наказан.

7. Отвращение к самому себе.

8. Идеи самообвинения.

9. Суицидальные мысли.

10. Слезливость.

11. Раздражительность.

12. Нарушение социальных связей.

13. Нерешительность.

14. Образ тела.

15. Утрата работоспособности.

16. Нарушение сна.

17. Утомляемость.

18. Утрата аппетита.

19. Потеря веса.

20. Охваченность телесными ощущениями.

21. Утрата либидо.

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии, возможно с применением антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

2.8. Анкета «Неблагоприятные жизненные события» (Н. А. Польская)

Инструкция. Отметьте, пожалуйста, те сложные жизненные ситуации и обстоятельства, которые касались Вас лично.

1. Стихийные бедствия (пожар, наводнение, землетрясение).
2. Террористический акт.
3. Дорожно-транспортное происшествие.
4. Железнодорожная или авиакатастрофа.
5. Сексуальное насилие.
6. Разбойное нападение.
7. Уход (побеги) из дома.
8. Похищение.
9. Злоупотребление алкоголем близким человеком.
10. Развод родителей.
11. Употребление наркотических веществ близким человеком.
12. Частые конфликты между родителями.
13. Разлука с близким человеком.
14. Тяжелая болезнь.
15. Физическое насилие.
16. Тяжелая болезнь близкого человека.
17. Тюремное заключение близкого человека.
18. Смерть близкого человека.

Другое _____

Три критерия для оценки:

- социальные и природные психотравмирующие события (стихийные бедствия, аварии, террористические акты, разбойные нападения): пункты 1, 2, 3, 4 (всего 4 пункта);
- семейные психотравмирующие события (болезнь или смерть близкого родственника, злоупотребления родителей, побеги из дома, тяжелая болезнь и т. п.): пункты 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18 (всего 10 пунктов);
- психотравмирующие события, связанные с насилием (пережитое сексуальное и физическое насилие): пункты 5, 6, 8, 15 (всего 4 пункта).

Анализ результатов – качественный.

Для статистических процедур каждый положительный ответ оценивается 1 баллом, отрицательный – 0 баллов. Может быть вычислен общий показатель психотравматизации (сумма положительных ответов, разделенная на число пунктов анкеты) и средний показатель отдельно по каждому критерию: сумма по всем ответам (в рамках одного критерия), разделенная на число пунктов.

2.9. Анкета «Риск девиантной социализации подростка» (Н. А. Польская)

Инструкция. Выберите, пожалуйста, наиболее подходящий Вам ответ «да» или «нет» в каждом из пунктов.

	Да	Нет
1. Я не живу со своими родителями.		
2. Я живу с одним из родителей		
3. Мои родители часто ссорятся		
4. У моего отца есть проблемы с алкоголем		
5. У моей матери есть проблемы с алкоголем		

6. У одного из моих родителей или у обоих есть проблемы с наркотиками		
7. Мои родители часто «достаю» меня по пустякам		
8. Я мало бываю дома		
9. Я много времени провожу с друзьями		
10. Я курю		
11. Я пробовал(-а) пиво, спиртные напитки		
12. Я употребляю пиво, алкогольные напитки каждую неделю		
13. Я употребляю пиво, алкогольные напитки 1–2 раза в месяц		
14. Большинство моих друзей курят		
15. Большинство моих друзей употребляют пиво, спиртное		
16. Мои родители разведены		
17. Мне приходилось убегать из дома		
18. Я пережил(-а) сексуальное насилие		
19. Были ситуации, когда меня избивали родители		
20. Были ситуации, когда меня избивала группа людей (подростков, взрослых)		
21. Я пробовал(-а) наркотики		
22. Когда я слишком напряжен(-а) и/или хочу расслабиться, я пью таблетки		
23. Мне пришлось пережить очень тяжелые ситуации, о которых лучше не вспоминать		
24. Мне приходилось попадать в милицию		
25. Один из моих родителей сидел в тюрьме		
26. Мне приходилось принимать участие в групповых нападениях		
27. У меня есть постоянные татуировки, пирсинг		
28. У меня есть шрамы, которые я сделал(-а) себе специально		

Критерии оценки:

- 1) семейные дисфункции: пункты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 16, 17, 25 (всего 12 пунктов);
- 2) психотравмирующий опыт: 18, 19, 20, 23;
- 3) девиантная социализация: 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 24, 26, 27, 28 (всего 15 пунктов).

Анализ результатов – качественный.

Для статистических процедур каждый положительный ответ оценивается 1 баллом, отрицательный – 0 баллов. По каждому критерию может быть вычислен общий показатель: сумма по всем ответам (в рамках одного критерия), разделенная на число пунктов.

2.10. Опросник копинг-установок подростков ACOPE (Patterson, McCubbin)

Когда ты сталкиваешься с серьезной проблемой или трудностями, как часто ты... ?	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Всегда
1. Следуешь советам родителей	1	2	3	4	5
2. Читаешь	1	2	3	4	5
3. Пытаешься не придавать проблеме большого значения	1	2	3	4	5
4. Просишь прощения у окружающих	1	2	3	4	5
5. Слушаешь музыку	1	2	3	4	5

6. Советуешься с учителем или школьным психологом	1	2	3	4	5
7. Стараешься поесть повкуснее	1	2	3	4	5
8. Стараешься меньше бывать дома	1	2	3	4	5
9. Принимаешь лекарства, назначенные врачом, чтобы успокоиться	1	2	3	4	5
10. Активно участвуешь в школьных мероприятиях	1	2	3	4	5
11. Отправляешься по магазинам за покупками	1	2	3	4	5
12. Пытаешься все обговорить с родителями и прийти к общему соглашению	1	2	3	4	5
13. Самосовершенствуешься (приводишь себя в форму, стараешься получать хорошие оценки и т. д.)	1	2	3	4	5
14. Плачешь	1	2	3	4	5
15. Думаешь о хорошем	1	2	3	4	5
16. Встречаешься со своим парнем или своей девушкой	1	2	3	4	5
17. Садись на любой транспорт и просто катаешься	1	2	3	4	5
18. Делаешь окружающим комплименты	1	2	3	4	5
19. Злишься и кричишь на окружающих	1	2	3	4	5
20. Шутишь и сохраняешь чувство юмора	1	2	3	4	5
21. Обсуждаешь проблему со священнослужителем	1	2	3	4	5
22. «Выпускаешь пар», жалуясь членам семьи	1	2	3	4	5
23. Идешь в церковь	1	2	3	4	5
24. Принимаешь лекарства, не назначенные врачом, чтобы успокоиться	1	2	3	4	5
25. Планируешь, что ты должен делать в данной ситуации	1	2	3	4	5
26. Сквернословишь	1	2	3	4	5
27. Сосредотачиваешься на школьных заданиях	1	2	3	4	5
28. Винишь окружающих в том, что что-то идет не так	1	2	3	4	5
29. Еще больше сближаешься с самыми близкими друзьями	1	2	3	4	5
30. Пытаешься помочь окружающим в решении их проблем	1	2	3	4	5
31. Делишься с матерью своими проблемами	1	2	3	4	5
32. Самостоятельно ищешь выход из сложной ситуации	1	2	3	4	5
33. Больше времени отдаешь своему хобби (увлечению)	1	2	3	4	5
34. Обращаешься к психологу, не работающему в школе	1	2	3	4	5

35. Поддерживаешь прежние дружеские связи или заводишь новых друзей	1	2	3	4	5
36. Убеждаешь себя в том, что проблема не очень важна	1	2	3	4	5
37. Идешь в кино	1	2	3	4	5
38. Мечтаешь о том, как все могло быть иначе	1	2	3	4	5
39. Рассказываешь брату или сестре о своей проблеме	1	2	3	4	5
40. Устраиваешься на работу или старательнее работаешь на прежней работе	1	2	3	4	5
41. Занимаешься делами вместе со своей семьей	1	2	3	4	5
42. Куришь	1	2	3	4	5
43. Смотришь телевизор	1	2	3	4	5
44. Молишься	1	2	3	4	5
45. Ищешь что-то хорошее в трудной ситуации	1	2	3	4	5
46. Пьешь пиво, принимаешь спиртные напитки	1	2	3	4	5
47. Пытаешься принимать решения самостоятельно	1	2	3	4	5
48. Спишь	1	2	3	4	5
49. Говоришь окружающим обидные, злые вещи	1	2	3	4	5
50. Делишься с отцом своими проблемами	1	2	3	4	5
51. «Выпускаешь пар», жалуясь друзьям	1	2	3	4	5
52. Рассказываешь другу о своих переживаниях	1	2	3	4	5
53. Играешь в компьютерные игры	1	2	3	4	5
54. Занимаешься активными видами спорта	1	2	3	4	5

Фактор 1. «Выброс» чувств (агрессия)

- 19. Злишься и кричишь на окружающих.
- 28. Винишь окружающих в том, что что-то идет не так.
- 49. Говоришь окружающим обидные вещи.
- 26. Сквернословишь.
- 51. «Выпускаешь пар», жалуясь друзьям.
- 22. «Выпускаешь пар», жалуясь членам семьи.

Фактор 2. Отвлечение

- 48. Спишь.
- 37. Идешь в кино.
- 11. Отправляешься по магазинам за покупками.
- 2. Читаешь.
- 33. Больше времени отдаешь своему хобби (увлечению).
- 43. Смотришь телевизор.
- 9. Принимаешь лекарства, назначенные врачом.
- 53. Играешь в компьютерные игры.

Фактор 3. Развитие уверенности в себе

- 32. Самостоятельно ищешь выход из сложной ситуации.
- 25. Планируешь, что ты должен делать.
- 15. Думаешь о хорошем.

- 47. Пытаешься принимать решения самостоятельно.
- 40. Устраиваешься на работу или старательнее работаешь на прежней работе.

Фактор 4. Поиск социальной поддержки

- 30. Пытаешься помочь окружающим в решении их проблем.
- 52. Рассказываешь другу о своих переживаниях.
- 14. Плачешь.
- 35. Поддерживаешь прежние дружеские связи или заводишь новых друзей.
- 18. Делаешь окружающим комплименты.

- 4. Извиняешься перед окружающими.

Фактор 5. Поиск поддержки в семье

- 50. Делишься с отцом своими проблемами.
- 31. Делишься с матерью своими проблемами.
- 41. Занимаешься делами вместе со своей семьей.
- 39. Рассказываешь брату или сестре о своей проблеме.
- 12. Пытаешься все обговорить с родителями и прийти к общему соглашению.
- 1. Следуешь советам родителей.

Фактор 6. Избегание проблем

- 24. Принимаешь лекарства, не назначенные врачом.
- 46. Пьешь пиво, принимаешь спиртные напитки.
- 42. Куришь.
- 8. Стараешься меньше бывать дома.
- 36. Убеждаешь себя в том, что проблема не очень важна.

Фактор 7. Поиск церковной поддержки

- 23. Идешь в церковь.
- 44. Молишься.
- 21. Обсуждаешь проблему со священником.

Фактор 8. Поиск поддержки у близких друзей

- 29. Еще больше сближаешься с самыми близкими друзьями.
- 16. Встречаешься со своим парнем или своей девушкой.

Фактор 9. Поиск профессиональной поддержки

- 34. Обращаешься к специалисту, не работающему в школе.
- 6. Рассказываешь учителю или школьному психологу о своих трудностях.

Фактор 10. Усиленные занятия

- 54. Занимаешься активными видами спорта.
- 10. Активно участвуешь в школьных мероприятиях.
- 13. Занимаешься самосовершенствованием (приводишь себя в форму, стараешься получать хорошие оценки и т. д.).
- 27. Сосредотачиваешься на школьных заданиях.

Фактор 11. Отношение к проблеме с чувством юмора

- 20. Шутишь и сохраняешь чувство юмора.
- 3. Пытаешься не придавать проблеме большого значения.

Фактор 12. Релаксация

- 38. Мечтаешь о том, как все могло быть иначе.
- 5. Слушаешь музыку.
- 7. Стараешься поесть повкуснее.
- 17. Сидишь на любой транспорт и просто катаешься.

2.11. Шкала самооценки (Т. Ф. Heatherton, J. Polivy)

Инструкция. Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, что Вы думаете сейчас. Правильных или неправильных ответов здесь нет. Лучший ответ – то, как Вы чувствуете в данный момент. Пожалуйста, ответьте на все вопросы. Отвечайте на вопросы так, как Вам кажется правильным в эту минуту.

Используя шкалу, приведенную ниже, поставьте в соответствие каждому утверждению цифру, означающую, насколько данное утверждение соответствует Вашему состоянию на данный момент: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – всегда.

1. Я уверен в своих способностях. (Д)
- 2.* Я волнуюсь о том, как меня воспринимают: как успешного человека или как неудачника. (С)
3. Я удовлетворен тем, как выглядит мое тело в данный момент. (В)
- 4.* Я разочарован собственным поведением. (Д)
- 5.* Я чувствую, что с трудом понимаю то, что читаю. (Д)
6. Я чувствую, что другие уважают меня и восхищаются мной. (В)
- 7.* Я недоволен своим весом. (В)
- 8.* Я застенчив. (С)
9. Я чувствую себя таким же умным, как и остальные. (Д)
- 10.* Я недоволен собой. (С)
11. Я нравлюсь себе. (В)
12. Я доволен своим внешним видом на данный момент. (В)
- 13.* Я обеспокоен тем, что обо мне думают другие люди. (С)
14. Я уверен, что все понимаю. (Д)
- 15.* Я чувствую себя хуже остальных на данный момент. (С)
- 16.* Я чувствую себя непривлекательным. (В)
- 17.* Я озабочен тем, какое произвожу впечатление. (С)
- 18.* Я чувствую себя менее способным к обучению, чем остальные, на данный момент. (Д)
- 19.* Я чувствую, что не преуспеваю. (Д)
- 20.* Я беспокоюсь, что глупо выгляжу. (С)

Обработка и интерпретация результатов.

1. Переведите вариант ответов в каждом вопросе в количественные показатели в соответствии с таблицей.

№ вопроса	1 – никогда	2 – редко	3 – иногда	4 – часто	5 – всегда
1.	1	2	3	4	5
2.	5	4	3	2	1
3.	1	2	3	4	5
4.	5	4	3	2	1
5.	5	4	3	2	1
6.	1	2	3	4	5
7.	5	4	3	2	1
8.	5	4	3	2	1
9.	1	2	3	4	5
10.	5	4	3	2	1
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	5	4	3	2	1
14.	1	2	3	4	5
15.	5	4	3	2	1

16.	5	4	3	2	1
17.	5	4	3	2	1
18.	5	4	3	2	1
19.	5	4	3	2	1
20.	5	4	3	2	1

2. Сложите количественные показатели в соответствии со следующими шкалами.

Д – оценка собственных действий: пункты 1, 4, 5, 9, 14, 18, 19.

С – оценка себя в социуме, социальная самооценка: 2, 8, 10, 13, 15, 17, 20.

В – оценка собственной внешности: 3, 6, 7, 11, 12, 16.

3. Оцените каждую из шкал в соответствии со следующими нормами:

Д – оценка собственных действий:

0–12 – низкие показатели;

13–26 – средние показатели;

17–35 – высокие показатели.

С – оценка себя в социуме, социальная самооценка:

0–12 – низкие показатели;

13–26 – средние показатели;

17–35 – высокие показатели.

В – оценка собственной внешности:

0–10 – низкие показатели;

11–20 – средние показатели;

21–30 – высокие показатели.

2.12. Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус)

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году.

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

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Инструкция. Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Ф. И. О. _____ Возраст _____

Оказавшись в трудной ситуации, я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3

32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил несколько способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.

2. Вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$.

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т. д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам субшкалы максимально – 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов – это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0–6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7–12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13–18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

- Конфронтационный копинг – 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – 5, 19, 22, 42.

- Бегство-избегание – 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Описание субшкал

- Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
- Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
 - Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.
 - Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
 - Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
 - Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
 - Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
 - Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

2.13. Опросник «Одиночество» (С. Г. Корчагина)

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: всегда – 4 балла, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1.

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 и интерпретация результатов

Ключ для измерения выраженности одиночества:

12–16 баллов – человек не переживает сейчас одиночество;

17–27 баллов – неглубокое переживание возможного одиночества;

28–38 баллов – глубокое переживание актуального одиночества;

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

2.14. Опросник перфекционизма (Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогорова)

1. Когда меня хвалят, мне кажется, что я произвожу лучшее впечатление, чем я есть на самом деле.
2. Я опасаясь, что важные для меня люди могут обнаружить, что я менее способный, чем они думали обо мне.
3. Я чаще вспоминаю случаи, в которых я проявил себя не лучшим образом, чем эпизоды, в которых был на высоте.
4. Я редко выполняю разные виды деятельности настолько хорошо, насколько мне хотелось бы.
5. Мне часто кажется, что многие люди справляются с работой лучше, чем я.
6. Похвалы и комплименты в мой адрес часто кажутся мне незаслуженными.
7. Когда я задумываюсь о своей жизни, мне кажется, что я достиг очень немногого.
8. Когда я добиваюсь хорошего результата в чем-либо, у меня возникают сомнения, смогу ли я повторить его.
9. Я часто сравниваю не в свою пользу мои способности со способностями окружающих и думаю, что они умнее и удачливее меня.
10. Я недоволен собой, если я не достиг максимально хорошего результата, возможного в данном виде деятельности.
11. После какого-либо не слишком удачного контакта я страшно расстраиваюсь и потом неделями все перебираю, что я сказал или сделал не так.
12. Я никогда не останавливаюсь на достигнутом, добившись чего-то, сразу ставлю себе новую цель.
13. Творения других людей (книги, фильмы, какие-то другие полученные ими результаты) часто служат мне напоминанием того, как я мало достиг.
14. Я часто терзаюсь мыслями о собственном несовершенстве.
15. В своей работе я ориентируюсь на самые высокие стандарты.
16. За какое бы дело я ни брался, меня не устраивает средний результат.
17. Я склонен часто сравнивать себя с другими людьми.
18. В своих жизненных целях и задачах я ориентируюсь на людей способных и многого достигших.
19. В самых разных ситуациях ко мне приходит мысль о том, как мало я достиг.
20. Мне кажется, лучше не браться за дело вовсе, чем сделать его не очень хорошо.
21. В моих неудачах меня не утешает мысль о людях со средними возможностями, которым тоже многое не удается.
22. Я убежден, что настоящий профессионализм исключает ошибки и провалы.
23. Я уверен, что настоящая дружба предполагает полное взаимопонимание во всем.

Обработка и интерпретация результатов

По каждой шкале необходимо подсчитать «сырой балл», суммируя баллы по каждому пункту конкретной шкалы: безусловно, да – 4 балла, пожалуй, да – 3 балла, пожалуй, нет – 1 балл, безусловно, нет – 0 баллов.

- Шкала «Стандарты деятельности»: пункты 11, 16, 22, 23, 26.
- Шкала «Самокритика»: 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13.
- Шкала «Ориентация на других»: 3, 8, 19, 20, 24, 27.
- Шкала «Стандарты деятельности»: 4, 10, 11, 12, 15, 16, 20, 21.
- Шкала «Самокритика»: 1, 3, 5, 6, 7, 14, 19.
- Шкала «Ориентация на других»: 2, 8, 9, 13, 17, 18, 22, 23.

Для исследовательских целей рекомендуется применять «сырые баллы».

Для интерпретации результатов индивидуального тестирования следует применять стандартные оценки по шкале стенов. Перевод сырых баллов в стены производится при помощи таблицы:

Шкала 1 («Стандарты деятельности»)										
Уровни	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%	2.32	4.93	8.12	14.49	17.68	22.90	13.33	12.17	4.06	
Баллы	< 5	5–7	8–9	10–11	12–13	14–15	16–17	18–19	20	
Шкала 2 («Самокритичность»)										
Уровни	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%	0.87	4.35	9.57	15.36	19.42	21.74	11.59	10.72	4.35	2.03
Баллы	0	1–2	3–5	6–8	9–12	13–16	17–19	20–23	24–26	> 26
Шкала 3 («Ориентация на других»)										
Уровни	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
%	1.74	4.93	7.54	14.49	20.58	20.58	12.46	11.30	3.77	2.61
Баллы	0	1–2	3–4	5–6	7–9	10–13	14–16	17–19	20–21	> 21

2.15. Шкала безнадёжности (А. Бек и др.)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и выберите ответ в соответствии с Вашими чувствами в настоящее время. Обведите слово ВЕРНО, если Вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

1	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2	Мне пора сдать, т. к. я ничего не могу изменить к лучшему	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда	ВЕРНО	НЕВЕРНО
4	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет	ВЕРНО	НЕВЕРНО
5	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
6	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится	ВЕРНО	НЕВЕРНО
7	Будущее представляется мне во тьме	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек	ВЕРНО	НЕВЕРНО
9	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем	ВЕРНО	НЕВЕРНО
10	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему	ВЕРНО	НЕВЕРНО
11	Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости	ВЕРНО	НЕВЕРНО
12	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу	ВЕРНО	НЕВЕРНО

13	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас	ВЕРНО	НЕВЕРНО
14	Дела идут не так, как мне хочется	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15	Я сильно верю в своё будущее	ВЕРНО	НЕВЕРНО
16	Я никогда не достигаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-либо хотеть	ВЕРНО	НЕВЕРНО
17	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем	ВЕРНО	НЕВЕРНО
18	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым	ВЕРНО	НЕВЕРНО
19	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих	ВЕРНО	НЕВЕРНО
20	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Интерпретация результатов:

0–3 балла – безнадёжность не выявлена;

4–8 баллов – безнадёжность лёгкая;

9–14 баллов – безнадёжность умеренная;

15–20 баллов – безнадёжность тяжёлая.

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
1	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
2	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
3	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
4	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
5	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
6	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
7	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
8	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
9	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

2.16. Тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин)

Инструкция. Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				

3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				

23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				

43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Интерпретация результатов

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

2.17. Методика субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон)

Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что оно 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 всеохватывающее. 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 «+».

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
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, 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 и интерпретация результатов

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.

40–60 баллов – высокий уровень одиночества;

20–40 баллов – средний уровень одиночества;

0–20 баллов – низкий уровень одиночества.

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека.

<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>	<i>Фактор 4</i>
<i>Отчаяние</i>	<i>Депрессия</i>	<i>Невыносимая скука</i>	<i>Самоуничтожение</i>
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опущенность	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.

<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>	<i>Фактор 4</i>	<i>Фактор 5</i>
<i>Свобода от привязанностей</i>	<i>Отчужденность</i>	<i>Уединенность</i>	<i>Вынужденная изоляция</i>	<i>Перемена места</i>
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 место работы 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.

<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>	<i>Фактор 4</i>
<i>Печальная пассивность</i>	<i>Активное уединение</i>	<i>Прожигание денег</i>	<i>Социальный контакт</i>
Плачу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пишу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сажу и размышляю	Слушаю музыку		
Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Перебедаю	Гуляю		

Принимаю транкви- лизаторы	Занимаюсь люби- мым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью или «отключа- юсь»	Читаю, музицирую		

2.18. Методика «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) (Дж. Крамбо и Л. Махолик, адаптирован Д. А. Леонтьевым)

Тест смысложизненных ориентаций является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

1.	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне очень похожим на другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершен-	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как

	но иначе.		живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка и интерпретация результатов

20 шкал, на полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от -3 до +3.

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

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

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

Важным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60.

Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- высокий уровень: 40–60 баллов,
- средний уровень: 20–39 баллов,
- низкий уровень: 0–19 баллов.

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений.
Общий показатель СЖО (смысложизненных ориентаций) – все 20 пунктов.
Субшкала 1 (цели) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.
Субшкала 2 (процесс) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.
Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.
Субшкала 4 (локус контроля – Я) – 1, 15, 16, 19.
Субшкала 5 (локус контроля – жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.
Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности.

Интерпретация субшкал

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

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

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

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

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

2.19. Тест жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д. А. Леонтьевым, Е. И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидизации Е. Н. Осиным и Е. И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М. В. Алфимовой и В. Е. Голимбет.

Англоязычное понятие *hardiness* Д. А. Леонтьев предложил переводить как *жизнестойкость*. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой – на прикладную психологию.

Изначальным вопросом, приведшим к созданию теории жизнестойкости, был «какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?».

Было высказано предположение, что данным фактором является то, что впоследствии назвали жизнестойкостью, – некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Тест жизнестойкости является надёжным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость перед ними. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределённости и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжёлым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении.

Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				

8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что				

просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Интерпретация шкал

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: *вовлеченность*, *контроль*, *принятие риска*. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

2.20. Шкала толерантности к неопределённости (Д. МакЛейн, модификация Е. Г. Луковицкой)

Автор опросника определяет толерантность к неопределенности как спектр реакций (от отвержения до влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций.

Полученные данные свидетельствуют о том, что лица, сообщающие о позитивном отношении к неопределенным ситуациям, более склонны воспринимать себя субъектом собственных действий и контролировать собственную жизнь; они более оптимистически оценивают собственные успехи и неудачи и более склонны ожидать успеха в будущем. Вместе с тем они менее рефлексивны, тревожны, быстрее переходят от планов к действиям и более склонны идти на риск, чем лица с низким уровнем толерантности к неопределенности.

Толерантность к неопределенности также значимо взаимосвязана с более высоким уровнем психологического благополучия, хотя по силе эффекта эти взаимосвязи являются слабыми или умеренными.

Инструкция

Оцените, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу:

1 _____ 4 _____ 7
совершенно не согласен || что-то среднее || полностью согласен

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1. Я плохо выношу неопределенные ситуации							
2. Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события							
3. Думаю, что новые ситуации более опасны, чем привычные							
4. Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать							
5. Я бы предпочел избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения							
6. Я пытаюсь избежать неопределенных событий							
7. Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями							
8. Я предпочитаю привычные ситуации (новым)							
9. Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня							
10. Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания							
11. Я терпим к неопределенным ситуациям							
12. Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны							
13. Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения							
14. Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять все старому в своей жизни							
15. Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное							
16. Мне не нравятся неопределенные ситуации							
17. Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие							
18. Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации							
19. Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые							

своей сложностью ставят в тупик некоторых людей							
20. Мне трудно делать выбор, когда результат не ясен							
21. Мне доставляет удовольствие удивляться время от времени							
22. Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность							

Интерпретация результатов

Суммируются пункты в прямых значениях, из этой суммы вычитается сумма пунктов в обратных значениях:

- в прямых значениях: 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22.
- в обратных значениях: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20.

Для получения индивидуального балла толерантности к неопределенности необходимо просуммировать численные значения ответов на прямые пункты и вычесть из них сумму ответов на обратные пункты. Полученный суммарный балл может принимать значения от -66 до +66.

Отрицательные значения говорят о том, что опрошенный чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, неопределенных ситуациях, боится неизвестности, старается внести в свою жизнь и окружающую среду максимальную ясность и однозначность, часто путем искусственного упрощения сложной реальности и закрывания глаз на реально существующие трудноразрешимые проблемы.

Положительные значения говорят о том, что опрошенный осознает и принимает сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, мирится с ней и учитывает ее в своих действиях; он склонен подходить к проблемам творчески, а не шаблонно, не склонен к стереотипам.

2.21. Мельбурнский опросник принятия решений (в адаптации Т. В. Корниловой)

Мельбурнский опросник принятия решений (сокр. МОПР, англ. Melbourne decision making questionnaire, сокр. MDMQ) представляет собой личностный опросник, направленный на диагностику индивидуального стиля принятия решений. Опросник является результатом апробации более общего опросника Флиндерса (Flinders' Decision Making Questionnaire, DMQ). На русском языке валидизирован Т. В. Корниловой.

Психологические исследования принятия решений человека в условиях неопределенности включают анализ как когнитивных составляющих, так и личностных аспектов регуляции его выборов. Однако совсем не очевидным выступает поле индивидуально-личностных свойств, предположительно опосредствующих регуляцию решений и действий именно в ситуациях decision making – закрытых задач, отличающихся от ситуаций решения проблем – problem solving – именно неизвестностью критериев выборов. Также существенным отличием выступает трудность оценки продуктивности выборов, когда альтернативы в общем заданы, но за человеком остается самоопределение в его решении. В рамках развития новой области – психологии неопределенности – нами была предложена мультипликативная модель принятия решений, включившая три основных умозрительных «оси» оценивания решений человека по проявленным:

- 1) интеллектуальной ориентировке,
- 2) личностным свойствам,
- 3) выраженности новообразований, характеризующих уровень актуалгенеза решений, или выборов, со стороны приложения интеллектуально-личностных усилий.

В целом обоснование данной методики строится на использовании теории конфликта Джениса и Манна, в которой говорится о том, что три условия определяют опору человека на тот или иной копинг в стрессовой ситуации при принятии решений:

- 1) осведомленность о серьезных рисках, связанных с предпочитаемыми альтернативами,
- 2) надежда найти лучшую альтернативу,
- 3) вера в то, что человек располагает достаточным количеством времени для поиска и взвешивания альтернатив.

В этой модели лицо, принимающее решение, понимается как субъект, находящийся в ситуации психологического стресса, пытающийся справиться с мотивационными и эмоциональными «силами», конфликтующими в регуляции выбора. Бдительность, выступающая основной стилевой характеристикой человека как лица, принимающего решение, связана с когнитивной сложностью, потребностью в познании и толерантностью к неопределенности (ambiguity).

Инструкция. Люди отличаются по тому, как они принимают решения. Пожалуйста, укажите, как именно Вы принимаете решения – для каждого вопроса выберите (обведите) ответ, наиболее соответствующий Вашему обычному стилю принятия решений.

Когда я принимаю решение...	Неверно для меня	Иногда верно	Верно для меня
1. У меня возникает ощущение, как будто мне безумно не хватает времени			
2. Я предпочитаю рассматривать все альтернативы			
3. Я предпочитаю оставлять принятие решений другим людям			
4. Я пытаюсь найти недостатки у всех альтернатив			
5. Я трачу много времени на мелкие дела, прежде чем приступаю к принятию основного решения			
6. Я продумываю лучший способ исполнения решения			
7. Даже после принятия решения я откладываю на потом его исполнение			
8. При принятии решений я предпочитаю собирать большое количество информации			
9. Я избегаю принимать решения			
10. Когда мне нужно принять решение, я жду долгое время перед тем, как начать о нем думать			
11. Мне не нравится брать на себя ответственность за принятие решений			
12. Я стараюсь иметь четкое представление о своих целях, перед тем как сделать выбор			
13. Возможность того, что какая-то мелочь пойдет не по плану, вынуждает меня резко изменить решение			
14. Если решение может быть принято мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать			
15. Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, я обычно пессимистичен относительно возможности найти хорошее решение			
16. Я тщательно все обдумываю, перед тем как сделать выбор			
17. Я не принимаю решения, пока в этом нет острой необходимости			
18. Я отсрочиваю принятие решений до последнего момента			

19. Я предпочитаю, чтобы решения принимались теми, кто в большей степени информирован, чем я			
20. После того, как я принял решение, я трачу много времени, убеждая себя, что оно было правильным			
21. Я откладываю принятие решений			
22. Я не могу мыслить трезво, если мне нужно принять решение в спешке			

Интерпретация результатов

Неверно для меня – 1 балл, иногда верно – 2 балла, верно для меня – 3 балла.

Бдительность – 2, 4, 6, 8, 12, 16.

Избегание – 3, 9, 11, 14, 17, 19.

Прокрастинация – 5, 7, 10, 18, 21.

Сверхбдительность – 1, 13, 15, 20, 22.

Предложенная модель включила четыре основных паттерна совладания со стрессом, связанным с принятием сложных и угрожающих решений:

1) *бдительность* – уточнение целей и задач решения, рассмотрение альтернатив, связанное с поиском информации, ассимиляцией ее без предрассудков и оценки перед выбором. Согласно модели бдительность является единственным копингом, который позволяет принимать рациональные решения;

2) *избегание* – игнорирование информации о рисках потерь и продолжение следования выбранному курсу действий или некритичное принятие курса действий, который является либо наиболее «выраженным», либо навязанным другими;

3) *прокрастинация* – защитное избегание – через прокрастинацию, перекладывание ответственности и рационализацию сомнительных альтернатив;

4) *гипербдительность (сверхбдительность)* – не включающий интеллектуальную ориентировку поиск выхода из дилеммы, то есть импульсивное принятие решения, обещающее избавление от ситуации; в экстремальных формах – «паника» в выборе между альтернативами.

2.22. Методика определения невротического стиля деятельности (М. Ю. Горохова, А. В. Цымбалова)

Применяется для выявления и оценки невротических проявлений в поведении и деятельности, определяющих доминирующий невротический стиль деятельности.

Шкалы: обсессивно-компульсивный стиль деятельности (ОКС), параноидный стиль деятельности (ПС), истерический стиль деятельности (ИстС), импульсивный стиль деятельности (Имп С), шкала лжи (искренности).

Тип теста: вербальный, бланковый.

Характеристика невротических стилей деятельности (по Д. Шапиро).

Обсессивно-компульсивный стиль деятельности связан с активностью. Активность проявляется в чрезмерном количестве действий, которые сопряжены с потрясающей интенсивностью и концентрацией. В социальном плане такие люди могут быть очень продуктивны, однако высокая ригидность внимания и мышления является препятствием получению реально полезных результатов. Смысл невротической активности не столько в постоянной и непрекращающейся деятельности, сколько в постоянном ощущении усилий, попытки что-либо сделать.

Параноидный стиль деятельности характеризуется определёнными предубеждениями, интенсивным и безостановочным поиском подтверждений своим подозрениям. Такая лич-

ность не столько игнорирует очевидные факты, сколько рассматривает их с точки зрения уже существующих убеждений. Индивид не просто выискивает то, что скрыто за тем или иным явлением действительности, он обязательно заостряет все ситуации, постоянно «теряя чувство пропорции» и не видя иного контекста.

Истерический стиль деятельности является импрессионистическим, широким, глобальным, но вместе с тем рассеянным, плохо детализированным. Истерический стиль деятельности напрямую связан с механизмом вытеснения, а также с типичными истерическими чертами личности, а именно: истерическая личность живёт в нереальном мире эмоций, чувств и фантазий, впечатлительна, интенсивная и длительная умственная концентрация для нее невозможна, внимание истерической личности всегда отвлечено.

Импульсивный стиль деятельности отличается искажением чувства намеренности и воли, при котором прихоти, играющие самую важную роль в импульсивном стиле, проживаются как «импульс, которому невозможно противиться». Сама примитивная природа импульсивных действий зачастую придаёт им образ настоящих взрывов, потери контроля [1].

Инструкция. Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего поведения и деятельности. Если Вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если не согласны, знак «-» (нет). Не раздумывайте над вопросами долго, отвечайте так, как Вам кажется в настоящий момент.

№	Утверждения	Вариант ответа
1	В порыве гнева я могу кричать, швырять попадающие под руку предметы	
2	Порой у меня возникает ощущение, что я непричастен к своим поступкам и действиям	
3	Меня сложно удивить	
4	Сложные технические устройства, детали, микросхемы – это то, что мне действительно интересно	
5	Мне сложно противостоять моим желаниям	
6	Я уверен, что истинные намерения человека всегда скрываются в его поведении	
7	Я всегда отвечаю на письма сразу после их прочтения	
8	Я не понимаю, как можно действовать только ради сиюминутного удовольствия	
9	С первых минут знакомства я ощущаю либо полное отвращение, либо невероятную симпатию к человеку	
10	В порыве злости я говорю вещи, которые не имеют ничего общего с моими настоящими мыслями и чувствами, а иногда и противоречат им	
11	На меня сложно оказать влияние, изменить моё мнение или отношение к чему-либо	
12	Меня можно назвать человеком действия, способным действовать решительно и без колебаний	
13	Я без колебаний обычно уступаю место в автобусе престарелым людям	
14	В жестах, в мимике, в поведении нет места спонтанными проявлениям, всё должно быть чётко регулировано	
15	Я всегда сконцентрирован и тщательно анализирую ситуацию	
16	Я редко оказываюсь связан длительными эмоциональными контактами	
17	Все события в моей жизни лишь в очередной раз подтверждают мои сомнения и убеждения	

18	В разговоре я чётко придерживаюсь основной темы	
19	Зона моих интересов не располагается в области интеллектуальной деятельности	
20	Я всегда говорю то, что думаю	
21	В некоторых делах меня считают перфекционистом: если уж я чем-то заинтересован, то досконально изучаю каждый аспект своей работы	
22	Я не умею расслабляться: постоянно думаю о грядущих делах, о том, что я должен сделать	
23	Иногда я чувствую, что мои желания не поддаются контролю	
24	Я быстро теряю интерес ко многим вещам, людям и увлечениям	
25	Меня можно назвать целеустремлённым, уверенным и постоянным человеком	
26	Нежные чувства и сентиментальность – это проявление слабости, во время которой совершаются глупые и опрометчивые поступки	
27	Я крайне свободен и спонтанен в общении: мне не приходится долго обдумывать свои слова	
28	Мне сложно понять, что я на самом деле чувствую	
29	Многие жизненные события впечатляют меня гораздо больше, чем окружающих	
30	Я часто бросаю дело, так и не закончив его	
31	Часто, прежде чем зайти в помещение, я тщательно настраиваюсь на определённую модель поведения, чтоб произвести должное впечатление	
32	Если я в чём-то убеждён, то не вижу смысла искать поводы для сомнений	
33	Я, не раздумывая, вернул бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружил, что получил очень много	
34	Иногда я в буквальном смысле не ведаю, что творю	
35	Я часто беспокоюсь о вещах (событиях), на которые не могу повлиять	
36	Строгие моральные принципы лишь загоняют меня в ненужные рамки	
37	Я держу себя в строгих рамках планирования: предпочитаю, чтобы никто не вмешивался в мои планы, и сам не отклоняюсь от них	
38	Мои интересы и убеждения уже сформированы и никакие внешние обстоятельства на них не повлияют	
39	Я редко увлекаюсь мыслями о будущем	
40	Я тщательно анализирую свои желания и потребности и реализую лишь те, что кажутся мне морально приемлемыми	
41	Я действительно не люблю выделяться из окружения и стараюсь вести себя соответствующим образом	
42	Полагаю, что многие мои поступки бездумны	
43	Даже за самыми очевидными вещами всегда есть скрытый смысл	
44	Моя жизнь – сплошной роман, населённый потрясающими героями и коварными злодеями	
45	Я ощущаю неловкость, когда нужно импровизировать	
46	Я всегда соглашаюсь с замечаниями в свой адрес, если осознаю их правильность	
47	Я легко поддаюсь давлению со стороны, и иногда мне кажется, что моей жизнью управляют внешние обстоятельства	
48	Я очень эмоционально описываю любые события	
49	Я заинтересованно ищу подтверждение моим сомнениям и всегда оказываюсь прав	

50	Я не всегда вовремя обращаю внимания на ключевые и весьма важные факты	
51	Иногда я с удивлением обнаруживаю для себя, что долгое время могу не замечать очевидных недостатков в человеке	
52	Я боюсь, что некоторые искушения запросто могут ослабить мою решимость и целеустремлённость	
53	Я считаю себя сентиментальным человеком	
54	Во время ссоры я часто понимаю, что стремлюсь как можно больнее ранить другого человека	
55	При новом знакомстве я уже заранее знаю, чего ожидать от человека и всегда оказываюсь прав	
56	Когда я говорю о чувствах, то не могу избежать жестикуляции, мимической игры и широких театральных описаний	
57	Иногда я ловлю себя на мысли, что постоянно сконцентрирован и напряжён	
58	Я предпочитаю концентрироваться на мельчайших деталях в общей картине, анализировать конкретные факты	
59	Я готов к неожиданностям и даже, можно сказать, что жду их	
60	Я действую согласно законам приличия, морали и нравственности	
61	Я часто трачу много времени на подготовку к какому-либо делу, тщательно всё продумывая и планируя, но так и не приступаю к нему	
62	Многие свои поступки я объясняю словами «просто так»	
63	Если мне захотелось что-то сделать, то я обязательно реализую желаемое немедленно	
64	Я всегда внимателен и осторожен	
65	Я всегда говорю людям свое мнение о них прямо в глаза	
66	Иногда мне бывает сложно объяснить и детализировать свои чувства и мысли	
67	Я считаю себя очень впечатлительным человеком	
68	Я чётко разграничиваю свою жизнь по социальным ролям	
69	Я с лёгкостью понимаю, как относится ко мне человек по одному лишь взгляду	
70	Меня мало интересуют культурные, интеллектуальные, идеологические или политические проблемы	
71	Иногда я испытываю страх того, что сойду с ума или заражусь какой-нибудь болезнью	
72	Моя жизнь наполнена постоянной и активной деятельностью	
73	Я не разбираюсь в политике	
74	Новую информацию я изучаю досконально и критически	
75	«Просто так» ничего не бывает: любое действие и слово имеет свою цель	
76	При выполнении своей работы я боюсь возможной критики, авторитетного мнения	
77	Я никогда в своей жизни не лгал	
78	Многие решения я принимаю интуитивно и спонтанно, по зову сердца	
79	Мне сложно концентрироваться на мелких деталях событий, я предпочитаю абстрагироваться и смотреть на картину в целом	
80	Свои выходные дни я планирую очень тщательно	
81	В некоторых ситуациях я боюсь потерять контроль над собой и действовать согласно эмоциям и чувствам	

82	Меня легко отвлечь	
83	Рядом с людьми, которые вызывают у меня восхищение, я вдруг начинаю чувствовать скованность и беспокойство	
84	Можно сказать, что я из тех людей, которые сначала делают, а потом думают	
85	У меня редко бывают предчувствия	
86	Если у меня появились подозрения в отношении какой-то ситуации, я обязательно найду им подтверждение	
87	В своей речи я часто использую восклицания	
88	Иногда я люблю похвастаться	
89	Попытки разубедить меня в подозрениях лишь доказывают мне правильность моих идей	
90	Когда я слушаю музыку, смотрю фильмы или рассматриваю картины, то концентрируюсь на технических характеристиках, на качестве работы	
91	В жизни я чувствую себя так, словно нахожусь в невесомости	
92	Всякое, даже самое незначительное, событие может вызвать у меня бурю эмоций	
93	Часто я оказываюсь вовлечён в весьма сомнительные дела и компании	
94	Многие поступки я совершаю даже тогда, когда знаю, что ничего хорошего из них не выйдет	
95	Меня очень легко удивить	
96	Я не имею никаких глубоких и устойчивых убеждений, можно сказать, они постоянно трансформируются и меняются	
97	Часто я делаю то, чего делать вовсе не собирался	
98	Вне своей работы и/или учёбы мне бывает сложно найти себе занятие	
99	Иногда я не могу объяснить даже себе, почему я думаю о человеке так, а не иначе	
100	Если я уверен в том, что человек относится ко мне с презрением, то обязательно найду тому подтверждение	
101	Мне трудно удерживать в голове сразу несколько мыслей и идей	
102	Моя интуиция меня никогда не подводит, и я знаю, что думает обо мне человек на самом деле	
103	Я легко переключаюсь с одной мысли или идеи на другую	
104	Я часто ставлю себе строгие сроки выполнения деятельности, даже если в этом нет необходимости	
105	Я не могу сказать, что у меня есть какие-то тотальные и длительные интересы, убеждения и ценности	
106	Мне сложно действовать строго по плану	
107	Я стыжусь недостатков в своей внешности	
108	Весь социум, вся структура государства – не что иное, как сложнейшие системы, истинное и полное понимание которых доступно не каждому	
109	Все мои знакомые меня любят	
110	Спонтанное и неожиданное событие никогда не остаётся в стороне от моего внимания	
111	Для принятия решения мне необходимо многократно взвесить все «за» и «против»	
112	Многие мои прихоти и желания крайне спонтанны и не запланиро-	

	ваны	
113	Я расстраиваюсь, если в течение дня приходится отклоняться от намеченного плана	
114	Центральное место в моих воспоминаниях занимают эмоции, впечатления и чувства	
115	Мне сложно противиться искушению, устоять перед чем-либо	
116	Иногда я совсем не слушаю, что говорят мне окружающие, а пытаюсь узнать, о чём же они думают на самом деле	
117	Внезапные и случайные обстоятельства мне не по нраву, я предпочитаю контролировать ситуацию	
118	Часто я действую очень поспешно	
119	Иногда я чувствую, что начинаю раздражаться без особой на то причины	
120	Я склонен к эмоциональным взрывам	
121	Часто, для того чтобы понять, как человек действительно ко мне относится, приходится читать «между строк», выявлять скрытое содержание его действий	
122	Я считаю, что моё тело – это лишь инструмент	
123	Я не способен долго и интенсивно концентрироваться на чём-либо	
124	Находясь рядом с авторитетным человеком, я испытываю чувство стыда	
125	Порой я действую будто бы «на удачу», надеюсь, что как-нибудь, возможно, достигну желаемых результатов, даже если шансы весьма малы	
126	Часто случается так, что мои действия и поступки ведут за собой события, о которых я знал, но действительно не думал, что они произойдут	
127	Часто я не могу объяснить себе причины собственных действий	
128	Я остерегаюсь того, что правила и порядки заставят меня отказаться от свободы воли	
129	Случается так, что я с огромным интересом включаюсь в какую-то деятельность, а через некоторое время теряю к ней любой интерес	
130	Я смеюсь над неприличными шутками и анекдотами	

Обработка и интерпретация результатов

Производится подсчет ответов, совпадающих с ключом по каждой шкале, характеризующей определенный невротический стиль деятельности, и отдельно – по показателю искренности.

По шкале лжи (искренность) начисляется по одному баллу за положительные ответы в утверждениях № 7, 13, 20, 37, 46, 65, 77, 109, и за отрицательные ответы в утверждениях № 88, 130.

Максимальное значение набранных баллов по шкале лжи составляет 10:

1–5 – можно считать, что большинство ответов являются искренними;

6–7 – достоверность ответов подвергается сомнению;

8–10 – ответы признаются недостоверными («социально желательными»).

Шкала опросника	Ответы «да»	Макс. кол-во баллов
Обсессивно-компульсивный стиль деятельности	4, 7 (8), 11 (10), 18 (16), 21 (18), 22 (19), 25 (22), 35 (31), 37 (33), 40 (36), 41 (37), 45 (41), 52 (47),	30

	57 (52), 58 (53), 60 (55), 61 (56), 68 (62), 71 (65), 72 (66), 76 (70), 80 (73), 81 (74), 85 (78), 90 (82), 98 (90), 104 (96), 111 (102), 113 (104), 117 (108)	
Параноидный стиль деятельности	3, 5, 6, 11 (10), 14 (12), 15 (13), 17 (15), 26 (23), 31 (28), 32 (29), 35 (31), 38 (34), 43 (39), 49 (44), 52 (47), 55 (50), 58 (53), 59 (54), 64 (59), 69 (63), 71 (65), 74 (68), 75 (69), 76 (70), 81 (74), 83 (76), 85 (78), 86 (79), 89 (81), 100 (92), 101 (93), 102 (94), 107 (99), 108 (100), 110 (101), 116 (107), 121 (112), 122 (113), 124 (115), 128 (119)	40
Истерический стиль деятельности	1, 9 (8), 10 (9), 19 (17), 28 (25), 29 (26), 44 (40), 48 (43), 51 (46), 53 (48), 54 (49), 56 (51), 66 (60), 67 (61), 73 (67), 78 (71), 79 (72), 82 (75), 87 (80), 91 (83), 92 (84), 95 (87), 96 (88), 99 (91), 103 (95), 114 (105), 119 (110), 120 (111), 123 (114), 126 (117)	30
Импульсивный стиль деятельности	2, 5, 12 (11), 16 (14), 23 (20), 24 (21), 27 (24), 30 (27), 34 (30), 36 (32), 39 (35), 42 (38), 47 (43), 50 (45), 62 (57), 63 (58), 70 (64), 84 (77), 93 (85), 94 (86), 97 (89), 101 (93), 105 (97), 106 (98), 112 (103), 115 (106), 118 (109), 125 (116), 127 (118), 129 (120)	30
Искренность	7, 13, 20, 37, 46, 65, 77, 88, 109, 130	10

Интерпретация результатов

ОКС

1–10 баллов – слабо выраженный обсессивно-компульсивный стиль деятельности.

11–20 баллов – умеренно выраженный обсессивно-компульсивный стиль деятельности.

21–30 баллов – ярко выраженный обсессивно-компульсивный стиль деятельности.

ПС

1–13 баллов – слабо выраженный параноидный стиль деятельности.

14–27 баллов – умеренно выраженный параноидный стиль деятельности.

28–40 баллов – ярко выраженный параноидный стиль деятельности.

ИСС

1–10 баллов – слабо выраженный истерический стиль деятельности.

11–20 баллов – умеренно выраженный истерический стиль деятельности.

21–30 баллов – ярко выраженный истерический стиль деятельности.

ИМС

1–10 баллов – слабо выраженный импульсивный стиль деятельности.

11–20 баллов – умеренно выраженный импульсивный стиль деятельности.

21–30 баллов – ярко выраженный импульсивный стиль деятельности.

Перевод первичных «сырых» оценок в стандартные баллы (стены)

Стили	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОКС	1–3	4–7	8–10	11–13	14–16	17–18	19–21	22–24	25–27	28–30
ПС	1–4	5–8	9–12	14–16	16–19	20–23	24–27	28–31	32–36	37–40
ИСС	1–3	4–7	8–10	11–13	14–16	17–18	19–20	21–23	24–27	28–30
ИМС	1–3	4–7	8–10	11–13	14–16	17–18	19–20	21–23	24–27	28–30

По результатам обработки вычерчивается профиль в форме графика, который является основой последующего анализа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Аутодеструктивное поведение является сложным феноменом, обусловленным разнообразием мотивов и направленным на реализацию изменения поведения «значимых других» или облегчение (прерывание) тяжёлых душевных и/или физических страданий клиента. Последствия суицидальных актов переживаются как тяжёлый стресс родственниками клиента и специалистами, оказывающими помощь.

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

Представленное учебно-методическое пособие позволит проинформировать педагогов, психологов, социальных работников и других специалистов о признаках раннего распознавания самоповреждающего и суицидального поведения детей, овладеть методами диагностики самоповреждающего и суицидального поведения.

С точки зрения медицинской практики совокупность суицидентов представлена тремя основными диагностическими категориями: больными психическими заболеваниями, пограничными нервно-психическими расстройствами и практически здоровыми в психическом отношении лицами. Опыт опровергает бытующую в кругах психиатров точку зрения на самоубийство как на явление исключительно клинического характера. Количественное соотношение трех названных категорий составляет, (округлённо) 1,5:5:1 (А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко, 1980). Целью данного пособия является диагностика преимущественно третьей группы суицидентов.

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

Важным аспектом профилактики суицидов среди детей и подростков является раннее выявление учащихся группы риска, при применении в том числе методов психодиагностики, позволяющих объективизировать предположения педагогов о психологическом благополучии учеников, а также усиление антисуицидальных факторов, которые присутствуют у любой личности.

Основываясь на ранней психодиагностике, исследовательская группа ставит перед собой цель создания методического пособия по профилактике самоповреждающего и суицидального поведения несовершеннолетних учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева О. А., Методические рекомендации по диагностике рисков делинквентного поведения подростков. – СПб., 2019. – 34 с.
2. Алфимова М. В., Голимбет В. Е. Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22, № 4. – С. 10–15.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суицидального поведения: метод. рекомендации / М-во здравоохранения РСФСР. – М.: [Б. и.], 1980.
4. Арапова С. Л., Иванченко А. А., Селюкова Т. Л. Методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков в образовательных учреждениях. – Н.: Изд-во НИПКиПРО, 2017.
5. Бертолотте Х. М. Распространенность самоубийств в мире: эпидемиологический обзор. – Чита: [Б. и.], 2006. – 22 с.
6. Бохан Н. А., Иванова С. А., Левчук Л. А. Серотониновая система в модуляции депрессивного и агрессивного поведения. – Томск: Иван Фёдоров, 2013. – 102 с.
7. Вопросы диагностики и профилактики суицидального поведения детей и подростков: методические рекомендации для врачей общесоматической сети, школьных психологов / авторы-составители: О. П. Ворсина, С. В. Дианова, Е. П. Чернигова. – Иркутск, 2015. – 124 с.
8. Гишинский Я. И., Юнацкевич Я. И. Социологические и психологические основы суицидологии. – СПб., 1999.
9. Дарьин Е. В. Несуицидальное самоповреждающее поведение у подростков. – URL: https://www.medicalherald.ru/jour/article/view/953?locale=ru_RU# (дата обращения: 12.08.2020).
10. Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
11. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. – СПб.: Речь, 2005. – 260 с.
12. Зубова Н. А., Ледина В. Ю. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер» – профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков. – СПб.: Алматея, 2003.
13. Карта экспертной оценки социально-психологической адаптации (Д. Стотт). – URL: http://gc-pmss.ru/files/pdf2017/karta_nabludenij_stotta.pdf (дата обращения: 22.10.2019).
14. Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
15. Кучер А. А., Костюкевич В. П. Выявление суицидального риска у детей // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 3. – С. 32–39.
16. Лакреева А. В., Варуха Л. В. Склонность к риску как фактор девиантного поведения подростков // Концепт. – 2016. – Т. 24. – С. 141–146. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56427.htm> (дата обращения: 18.09.2020).
17. Ласый Е. В. Оценка суицидального риска и профиля суицидального поведения (для врачей общей практики, терапевтов, педиатров, неврологов и других врачей лечебного профиля): утв. М-вом здравоохранения Республики Беларусь 16.07.2009. – Минск, 2009. – 24 с.
18. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006.
19. Леус Э. В. Методическое руководство по применению теста СДП (склонность к девиантному поведению). – URL: https://studopedia.net/5_77879_leus-ev-metodicheskoe-rukovodstvo-po-primeneniyu-testa-sdp-sklonnost-k-deviantnomu-povedeniyu.html (дата обращения: 22.02.2021).
20. Луковцкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дисс. ... к. психол. н. – СПб., 1998. – 173 с.
21. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

22. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭИИ: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278.
23. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. – М., 1998.
24. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / ФГБНОУ «Центр защиты прав и интересов детей». – М., 2018. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/557587215> (дата обращения: 15.10.2020).
25. Моховиков А. Н. Суицидология: прошлое и настоящее. – М.: Когито-Центр, 2013. – 569 с.
26. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире: пер. с англ. / под ред. Этьенна Г. Круга и др. – М.: Весь мир, 2003. – 376 с.
27. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел) // Клейберг Ю. А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. – С. 141–154.
28. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел) // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 362–370.
29. Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. – 2013. – Т. 3, № 3. – С. 42–60.
30. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия № 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.
31. Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения. Отчёт о Европейской конференции ВОЗ на уровне министров / ВОЗ, 2006. – URL: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/96454/E87301R.pdf (дата обращения: 05.11.2019).
32. Положий Б. С., Панченко Е. А. Суицидальное поведение (детерминанты, клиническая динамика, типология, профилактика): монография. – М.: ФГБУ «ФМИЦПН им. В. П. Сербского» Минздрава России, 2016. – 250 с.
33. Польская Н. А. Психология самоповреждающего поведения. – М.: Ленанд, 2017.
34. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М.: Когито-Центр, 2018.
35. Шапиро Д. Невротические стили. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 224 с.
36. Шаталина М. А., Умярова Е. Ю. Управление кризисными ситуациями в образовательных учреждениях. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 176 с.