

**А.С. Рылеева**

**КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ И СОСТОЯНИЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

ISBN 978-5-4217-0357-0



9 785421 703570

Курганский  
государственный  
университет



редакционно-издательский  
центр  
65-48-12

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»

**А.С. Рылева**

**КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ И СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Курган 2016

УДК 159.9  
ББК 88.8  
Р95

Рецензенты

Е.Н. Сазонова, методист Курганского городского инновационно-методического центра;

Е.А. Запорожец, канд. пед. наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАНХиГС.

**Рылеева А.С.**

Кризисные периоды и состояния детей и подростков и пути их преодоления : учебное пособие. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2016. – 215 с.

В пособии раскрыты принципы, методы, формы, технология работы социального педагога и педагога-психолога с детьми, подростками, находящимися в кризисном состоянии, и пути профилактики кризисных периодов у детей и подростков.

Данное пособие будет полезно начинающим и практикующим педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, педагогам, работающим в образовательных учреждениях.

ISBN 978-5-4217-0357-0

УДК 159.9  
ББК 88.8

© Курганский государственный  
университет, 2016  
© Рылеева А.С., 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| 1 Понятие кризиса, кризисной ситуации, их классификация .....   | 4   |
| 2 Кризисные ситуации в детском возрасте, их особенности .....   | 6   |
| 3 Виктимология: история и перспективы .....   | 12  |
| 4 Совладающее поведение и защитные механизмы личности .....   | 22  |
| 5 Механизмы возникновения посттравматического стресса .....   | 41  |
| 6 Психология насилия.....   | 46  |
| 7 Психологическое сопровождение детей, подвергшихся насилию .....   | 55  |
| 8 Суицид. Возрастные аспекты суициального поведения .....   | 67  |
| 9 Принципы общения с суицидентом .....  | 74  |
| 10 Профилактика суицидального поведения.....  | 79  |
| 11 Методика проведения профилактической беседы с детьми, имеющими<br>суицидальные симптомы.....               | 81  |
| 12 Психосоматические расстройства .....   | 83  |
| 13 Депрессивные состояния при личностных кризисах детей и<br>подростков .....                                 | 85  |
| 14 Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях .....  | 90  |
| 15 Практические рекомендации по преодолению кризиса у детей<br>дошкольного и младшего школьного возраста..... | 100 |
| 16 Практические рекомендации по преодолению кризиса у подростков.....   | 104 |
| 17 Программа коррекционно-обучающего тренинга<br>«Переживание-преодоление критической ситуации» .....         | 106 |
| 18 Программа оказания психологической помощи<br>старшеклассникам «SOS» .....                                  | 123 |
| 19 Схема обследования суицидальных пациентов .....  | 132 |
| Список литературы .....   | 134 |
| Приложение А .....  | 136 |

# 1 ПОНЯТИЕ КРИЗИСА, КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

## Понятие кризиса, кризисной ситуации, их классификация

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

**Кризис** – состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением («мир прекрасен» – «мир ужасен»), однонаправленностью жизненных установок. Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но и как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной [6].

И теоретики, и практики считают, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Эмоциональные напряжения и стрессы могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей.

В отечественной и зарубежной литературе представлены разнообразные классификации ситуаций:

- критические ситуации (Ф.Е. Васильюк);
- конфликты, ситуации физической опасности, ситуации неизвестности (К. Левин);
- аффектогенные жизненные ситуации (Ф.В. Бассин);
- конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису (А.Г. Амбрумова);
- трудные ситуации (А.Я. Анцупов, А.Н. Шипилов) и др.

**Кризисной** называют **ситуацию**, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни. Ситуации, относящиеся к разряду критических, в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и

социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической [6].

Исходя из этого критическую ситуацию можно охарактеризовать как социальную ситуацию, динамика которой развивается по двум направлениям (А.Г. Амбрумова):

а) личностному, когда формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации; только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и общения человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации и перестройки ее в конфликтную, вплоть до стрессовой;

б) ситуационному, когда целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, психотравмирующих стимулов падает на почву неотчетливо работающих защитных механизмов психики, низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам [6].

Специфическая система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, называется **защитным механизмом**.

З. Фрейд выделял следующие виды психологических защит:

- сублимация (преобразование негативной энергии в социально одобряемые и приемлемые формы);
- вытеснение (устранение чувств, мыслей, мнений из сознания);
- рационализация (объяснение изначально иррациональных поступков и мнений);
- проекция (приписывание другим собственных ощущений, мнений);
- регрессия (обращение человека к примитивным уровням поведения и мышления);
- фиксация поведения (стремление сохранить стереотипные модели поведения, мышления, восприятия);
- уход от действительности (стремление перенестись в иную, часто нереальную жизнь);
- реактивное образование (изменение способа поведения на противоположный);
- психосоматические реакции (заболевание как реакция на негативный фактор);
- номадизм (стремление к изменению окружения, места жительства).

Можно выделить следующие отрицательные последствия кризиса, касающиеся состояния самой личности и делающие ее уязвимой в жизни:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;

- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на внутриличностный конфликт;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Отрицательными последствиями кризиса, касающимися внутренней структуры личности и ее взаимодействия с другими людьми, могут быть:

- деструкция существующих межличностных отношений;
- неожиданное обособление личности в семье, молчание, отсутствие увлеченности – вообще все то, что в психологии получило название «отступления»;
- повышенная чувствительность к критике;
- пугающая информация – критиканство, ругательства, демонстрация своего превосходства;
- «ненормальное» поведение и неадекватная реакция на поведение других;
- неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы не впопад, приводящие собеседника в замешательство;
- жесткий формализм – буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;
- поиск виноватых – обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание.

Таким образом, необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это.

## 2 КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

**Возрастной кризис** – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития.

В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребенка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами [6].

Возрастные кризисы – это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С. Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет) [3].

**Кризис новорожденности.** Первый критический период развития ребенка – период новорожденности. Психологи говорят, что это первая травма, которую переживает ребенок, и она настолько сильна, что вся последующая жизнь человека проходит под знаком этой травмы. Но вряд ли с этим можно согласиться, если учесть, что у новорожденного ребенка еще отсутствует психическая жизнь и крик новорожденного есть переход к новой форме дыхания. Акт рождения в известном смысле есть переход от паразитарного типа существования к форме индивидуальной жизни. Это переход от темноты к свету, от тепла к холоду, от одного типа питания к другому. Вступают в действие другие виды физиологической регуляции поведения, и многие физиологические системы начинают функционировать заново.

Кризис новорожденности – промежуточный период между внутриутробным и внеутробным образом жизни.

Из реакции сосредоточения на лице матери в возрасте примерно двух с половиной месяцев (0; 2,15) возникает важное новообразование периода новорожденности – комплекс оживления. Комплекс оживления – это эмоционально-положительная реакция, которая сопровождается движениями и звуками. До этого движения ребенка были хаотичны, некоординированны. В комплексе зарождается координация движений.

Комплекс оживления – основное новообразование критического периода. Оно знаменует собой конец новорожденности и начало новой стадии развития – стадии младенчества. Поэтому появление комплекса оживления представляет собой психологический критерий конца кризиса новорожденности.

**Кризис первого года жизни.** К 9 месяцам – началу кризиса первого года – ребенок становится на ножки, начинает ходить. Как подчеркивал Д.Б. Эльконин, главное в акте ходьбы не только то, что расширяется пространство ребенка, но и то, что ребенок отделяет себя от взрослого [15]. Впервые происходит раздробление единой социальной ситуации «мы»: теперь не мама ведет ребенка, а он ведет маму куда хочет. Ходьба – первое основное новообразование младенческого возраста, знаменующее собой разрыв старой ситуации развития.

Второе основное новообразование этого возраста – появление первого слова. Особенность первых слов в том, что они носят характер указательных жестов. Ходьба и обогащение предметных действий требуют речи, которая бы удовлетворяла общение по поводу предметов. Речь, как и все новообразования возраста, носит переходный характер. Это автономная, ситуативная, эмоционально окрашенная речь, понятная только близким. Это речь, специфическая по своей структуре, состоящая из обрывков слов.

Третье основное новообразование младенческого возраста – возникновение манипулятивных действий с предметами. Манипулируя с ними, ребенок еще ориентируется на их физические свойства. Ему еще предстоит освоить способы действия с предметами, которые его повсюду окружают. А пока вы-



ход из старой социальной ситуации развития сопровождается негативными эмоциональными проявлениями ребенка, возникающими в ответ на стеснение его физической самостоятельности, когда ребенка кормят, не считаясь с его желанием, одевают против его воли. Такое поведение Л.С. Выготский вслед за Э. Кречмером назвал гипобулическими реакциями – реакциями протеста, в которых воля и аффект еще не дифференцированы [3].

**Кризис трех лет.** Выделяется несколько важных симптомов этого кризиса.

*Негативизм.* Это отрицательная реакция, связанная с отношением одного человека к другому человеку. Ребенок отказывается вообще подчиняться определенным требованиям взрослых. Негативизм нельзя смешивать с непослушанием. Непослушание бывает и в более раннем возрасте.

*Упрямство.* Это реакция на свое собственное решение. Упрямство не следует смешивать с настойчивостью. Упрямство состоит в том, что ребенок настаивает на своем требовании, своем решении. Здесь происходит выделение личности и выдвигается требование, чтобы с этой личностью считались другие люди.

*Строптивость.* Близка к негативизму и упрямству, но имеет специфические особенности. Строптивость носит более генерализованный и более безличный характер. Это протест против порядков, которые существуют дома.

*Своеволие.* Стремление к эмансипации от взрослого. Ребенок сам хочет что-то делать. Отчасти это напоминает кризис первого года, но там ребенок стремился к физической самостоятельности. Здесь речь идет о более глубоких вещах – о самостоятельности намерения, замысла.

*Обесценивание взрослых.* Ш. Бюлер описала ужас семьи, когда мать услышала от ребенка: «дура» [1].

*Протест-бунт,* который проявляется в частых ссорах с родителями. «Все поведение ребенка приобретает черты протеста, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними», – писал Л.С. Выготский [3].

*Деспотизм.* Встречается в семье с единственным ребенком. Ребенок проявляет деспотическую власть по отношению ко всему окружающему и изыскивает для этого множество способов.

Кризис трех лет представляет собой ломку взаимоотношений, которые существовали до сих пор между ребенком и взрослым. К концу раннего возраста возникает тенденция к самостоятельной деятельности, которая знаменует собой то, что взрослые больше не закрыты для ребенка предметом и способом действия с ним, а как бы впервые раскрываются перед ним, выступают как носители образцов действий и отношений в окружающем мире. Феномен «Я сам» означает не только возникновение внешне заметной самостоятельности, но и одновременное отделение ребенка от взрослого человека. В результате такого отделения взрослые как бы впервые возникают в мире детской жизни.

**Кризис семи лет.** На основе возникновения личного сознания возникает кризис семи лет. Основная симптоматика кризиса: потеря непосредственности

(между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка); манерничество (ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает); симптом «горькой конфеты» (ребенку плохо, но он старается этого не показать); трудности воспитания (ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым).

В основе этих симптомов лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь – жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю жизнь. Но эта внутренняя жизнь небезразлична для внешней, она на нее влияет. Возникновение этого феномена – чрезвычайно важный факт: теперь ориентация поведения будет преломляться через личные переживания ребенка.

Симптомом, рассекающим дошкольный и младший школьный возрасты, становится «симптом потери непосредственности»: между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент – ориентация в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности. Симптом потери непосредственности – это внутренняя ориентация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности: удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка. Согласно взглядам Д.Б. Элькониной, там и тогда, где и когда появляется ориентация на смысл поступка, – там и тогда ребенок переходит в новый психологический возраст [13].

**Кризис подросткового возраста.** Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». По Л.С. Выготскому, в его социальной ситуации развития наличествуют две тенденции: 1) тормозящая развитие взрослости (занятость школьной учебой, отсутствие других постоянных и социально значимых обязанностей, материальная зависимость и родительская опека и т.п.); 2) овзросляющая (акселерация, некоторая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.) [12]. Это создает огромное разнообразие индивидуальных вариантов развития в подростковом возрасте – от школьников, с детским обликом и интересами до почти взрослых подростков, уже приобщившихся к некоторым сторонам взрослой жизни.

Пубертатное развитие охватывает временной промежуток от 9-11 до 18 лет. В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем четыре года, тело ребенка претерпевает значительные изменения. Это влечет за собой две основные задачи: 1) необходимость реконструкции телесного образа «Я» и построение мужской или женской «родовой» идентичности; 2) постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности, характеризующейся совместным с партнером эротизмом и соединением двух взаимодополняющих влечений.

Становление идентичности выходит за границы отрочества и охватывает

время от 13-14 до 20-21 года. В течение всего подросткового возраста постепенно формируется новая субъективная реальность, преобразующая представления индивида о себе и другом. Становление психосоциальной идентичности, лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает три основные задачи развития: 1) осознание временной протяженности собственного «Я», включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее; 2) осознание себя как отличного от интериоризированных родительских образов; 3) осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (в основном речь идет о выборе профессии, половой принадлежности и идеологических установках).

Для подростков свойственно стремление к консолидации своей идентичности, характеризующейся сосредоточенностью на своем «Я», отсутствием противоречивых установок и в целом отказом от любых форм психологического риска. Они сохраняют также сильную привязанность к родителям и не стремятся к излишней самостоятельности в мировоззрении, социальных и политических установках.

С.Э. Шпрангер описал три типа развития в отрочестве. Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое «Я». Второй тип развития – плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток общается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности. Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Он характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Главные новообразования возраста, по Э. Шпрангеру: открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности, а также чувство любви [13].

Превращение подростка в юношу проявляется в изменении основной установки по отношению к окружающему миру: за негативной фазой жизнеотрицания, присущей пубертатной стадии, следует фаза жизнеутверждения, характерная для юношества.

Основные черты негативной фазы: повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, легкая возбудимость, а также «физическое и душевное недомогание», которые находят свое выражение в драчливости и капризности. Подростки не удовлетворены собой, и эта неудовлетворенность переносится на окружающий мир, иногда приводя их к мысли о самоубийстве.

К этому присоединяется и ряд новых внутренних влечений к тайному, запрещенному, необычному, к тому, что выходит за пределы привычной и упорядоченной повседневной жизни. Непослушание, занятие запрещенными делами обладают в это время особенно притягательной силой. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присоединяются разочарования. Обычные способы

поведения – «пассивная меланхолия» и «агрессивная самозащита». Следствие всех этих явлений – общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активно враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки.

Окончание фазы связано с завершением телесного созревания. Позитивный период начинается с того, что перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: «переживание природы», сознательное переживание прекрасного, любовь.

**Кризис юношеского возраста.** Юношеский возраст характеризуется большей, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Юношеские настроения и эмоциональные отношения более устойчивы и осознаны, чем у подростков, и соотносятся с более широким кругом социальных условий.

Юность характеризуется и расширением круга личностно значимых отношений, которые всегда эмоционально окрашены (морально-нравственные чувства, эмпатия, потребность в дружбе, сотрудничестве и любви, политические, религиозные чувства и т.д.). Это связано также с установлением внутренних норм поведения, что ведет к актуализации чувства вины. В юности заметно расширяется сфера эстетических чувств, юмора, иронии, сарказма, странных ассоциаций. Одно из важнейших мест начинает занимать эмоциональное переживание процесса мышления, внутренней жизни – удовольствия от «думания», творчества.

Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой и т.д.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста – становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта. Главное приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых

Открытие «Я», своего уникального внутреннего мира связано чаще с рядом психодраматических переживаний.

Юношеский возраст – наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. За ним следует либо обретение «взрослой идентичности», либо задержка в развитии – «диффузия идентичности».

Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и т.д.), так и от всей духовной атмосферы общества.

Непреодоленный кризис ведет к состоянию острой диффузии идентичности и составляет основу специальной патологии юношеского возраста. Синдром патологии идентичности, по Э. Эриксону, связан со следующими моментами: регрессия к инфантильному уровню и желание как можно долъ-

ше отсрочить обретение взрослого статуса; смутное, но устойчивое состояние тревоги; чувство изоляции и опустошенности; постоянное пребывание в состоянии ожидания чего-то такого, что сможет изменить жизнь; страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола; враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских («юнисекс»); презрение ко всему отечественному и иррациональное предпочтение всего иностранного (по принципу «хорошо там, где нас нет»). В крайних случаях начинается поиск негативной идентичности, стремление «стать ничем» как единственный способ самоутверждения, иногда принимающий характер суицидальных тенденций [15].

Юношеский возраст традиционно считается возрастом разворачивания проблемы отцов и детей.

Юноши стремятся быть со взрослыми на равных и хотели бы видеть в них друзей и советчиков, а не наставников. Поскольку идет интенсивное освоение «взрослых» ролей и форм социальной жизни, они часто нуждаются во взрослых, поэтому в это время можно наблюдать, как часто юноши и девушки ищут совета и дружбы у старших по возрасту. Родители могут при этом долго оставаться примером, моделью поведения.

В то же время в юношестве нарастает стремление эмансипироваться, обособиться от влияния семьи, освободиться от зависимости. Поэтому неумение или нежелание родителей принять автономию своих детей часто приводит к конфликтам.

Кроме того, юноши часто неверно рефлексируют отношение к ним со стороны взрослых. В целом можно сказать следующее: в юношестве автономия от взрослых и значение общения со сверстниками растут. Общая закономерность здесь такая: чем хуже, сложнее складываются отношения со взрослыми, тем интенсивнее будет общение со сверстниками. Но далеко не всегда влияние родителей и сверстников взаимоисключающее. «Значимость» родителей и сверстников принципиально неодинакова в разных сферах юношеской деятельности. Максимум автономии они требуют в сфере досуга, развлечений, свободного общения, внутренней жизни, потребительских ориентации. Поэтому психологи предпочитают говорить не о снижении влияния родителей, а о качественных сдвигах в юношеском общении.

### **3 ВИКТИМОЛОГИЯ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Виктимология – это развивающееся комплексное учение о людях, находящихся в кризисном состоянии (жертвах преступлений, стихийных бедствий, катастроф, различных форм насилия, аддиктивного поведения и т. д.), и мерах помощи таким жертвам [14].

Л.В. Франк предложил рассматривать четыре уровня виктимизации:

- а) непосредственные жертвы;
- б) семьи;

- в) коллективы, организации;
- г) население районов, регионов [13].

Как это ни удивительно, до настоящего времени нет четкого определения понятия «жертва». Толкования, которые приводятся в словарях, затрагивают ту сторону понятия «жертва», которая отражает ее различные аспекты [17].

В работе Христенко (2005) предлагается следующее определение: жертва – это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия), группой людей, определенными событиями и обстоятельствами. В отечественной виктимологии наряду с термином «жертва» изначально используется термин «потерпевший», что в первую очередь относится к жертвам критичнейших преступлений.

**Агрессивные жертвы.** Эту группу составляют жертвы, поведение которых заключается в нападении на причинителя вреда или других лиц (агрессивные насильники) или агрессии в иных формах – оскорблении, клевете, издевательствах и т.д. (агрессивные провокаторы).

*Агрессивные насильники общего плана.* Их агрессивность выражается в нападении, но не имеет жестко ограниченной адресности. По ведущей мотивации это корыстные, сексуальные хулиганы, негативные мстители, психически больные лица, страдающие расстройствами нервной системы.

*Избирательно агрессивные насильники.* Их агрессия реализуется в нападении на лицо, как правило стабильно связанное с нападавшим. По ведущей мотивации это корыстные, сексуальные, семейные деспоты, скандалисты, негативные мстители, психически больные, страдающие расстройствами нервной системы.

**Активные жертвы.** В эту группу входят жертвы, поведение которых не связано с нападением или толчком в форме конфликтного контакта, но причинение им вреда происходит при их активном содействии: сознательные подстрекатели, неосторожные подстрекатели, сознательные самопричинители, неосторожные самопричинители.

**Инициативные жертвы.** В эту группу входят жертвы, поведение которых приводит к причинению им вреда: инициативные по должности, инициативные по общественному положению, инициативные в силу личностных качеств.

**Пассивные жертвы.** В эту группу входят лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: объективно не способные к сопротивлению (стабильно или временно), объективно способные к сопротивлению.

**Некритичные жертвы.** В эту группу входят лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценить жизненные ситуации: с низким образовательным уровнем, низким интеллектом, несовершеннолетние, преклонного возраста, больные, в том числе психически больные, некритичные без очевидных «формализованных» качеств.

Дальнейшие исследования, проводимые Д.В. Ривманом, дали ему возможность несколько изменить классификацию. Следующая классификация основана на характере и степени выраженности личностных качеств человека, определяющих его индивидуальную виктимную предрасположенность.

**Универсальный** (универсально-виктимный) тип характеризуется явно выраженными личностными чертами, определяющими высокую потенциальную уязвимость в отношении различных преступлений.

**Избирательный** (избирательно-виктимный) тип – люди этого типа обладают высокой уязвимостью в отношении определенных видов преступлений.

**Ситуативный** (ситуативно-виктимный) тип – люди этого типа обладают средней виктимностью, они становятся жертвами в результате стечения ситуативных факторов.

**Случайный** (случайно-виктимный) тип – это люди, которые стали жертвами в результате случайного стечения обстоятельств.

**Профессиональный** (профессионально-виктимный) тип включает людей, виктимность которых определяется их профессиональной занятостью.

В.А. Туляков предлагает классификацию жертв преступлений, основанную на характеристике мотивации ведущей виктимной активности личности (потенциальной жертвы):

✓ **импульсивная жертва** – жертва, характеризующаяся преобладающим бессознательным чувством страха, подавленностью реакций и рационального мышления на нападения правонарушителя (феномен Авеля);

✓ **жертва с утилитарно-ситуативной активностью** – добровольные жертвы; рецидивные, «застревающие» жертвы, попадающие в криминальные ситуации в силу своей деятельности, статуса, неосмотрительности в ситуациях, требующих благоразумия;

✓ **установочная жертва** – агрессивная жертва, «ходячая бомба», истероид, вызывающим поведением провоцирующий преступника на ответные действия;

✓ **рациональная жертва** – жертва-provokator, сама создающая ситуацию совершения преступления и сама попадающая в эту ловушку;

✓ **жертва с ретретистской активностью** – пассивный provokator, который своим внешним видом, образом жизни, повышенной тревожностью и доступностью подталкивает преступников к совершению правонарушений.

Следует также различать потенциальных (в отношении которых реального причинения вреда еще не произошло), реальных (уже понесших ущерб), а также латентных (реальных, но по тем или иным причинам оставшихся вне официального учета) жертв. Для виктимологии латентные жертвы, (жертвы, намеренно избегающие огласки факта причинения им вреда), представляют особый интерес.

Гораздо меньше (если не сказать крайне мало) исследований типов жертв существует собственно в некриминальной виктимологии. В процессе консультационной работы на телефоне доверия были выявлены следующие типы жертв [12].



**Виноватые.** Люди данного типа занимаются самоуничижением, с готовностью берут на себя ответственность за не зависящие от них события, за все беды и напасти. Они рьяно доказывают свою вину, приводя убедительные (с их точки зрения) доводы, и продолжают использовать вину в своих целях, часто по-детски наслаждаясь ею. Большинство из них редко совершает что-то противозаконное. Они могут использовать вину как орудие воспитания детей, передавая ее как эстафетную палочку своему ребенку.

**Обвинители.** Обвинители искренне верят, что желают изменить конкретного человека или возникшую ситуацию, на самом деле их цель – повесить вину на другого, снять с себя ответственность за свои чувства и поведение. «Обвинители» бывают злые, изобретающие удовлетворительные оправдания для своего праведного гнева, или печальные, обосновывающие свою грусть объективными с их точки зрения причинами.

**Самозапугиватели.** Страх и беспокойство – излюбленные эмоциональные реакции таких людей на воображаемую опасность в настоящем или в будущем. Человек с фобией знает, что его страхи воображаемые, но боится так же, как если бы они были настоящими. Жертва запугивает себя разными страшными случаями и историями на тему: «Я мог бы погибнуть», «Мне страшно остаться одной», «Я беспокоюсь о будущем своих детей». Многие фобии существуют за счет того, что человек заглядывает в будущее, а не живет в настоящем, в котором нет страшных для него событий. Надо помнить, что некоторые страхи могут быть и обоснованными. Например, страх перед реально опасным супругом, избивающим жену.

**Супермены.** Эти люди боятся проявления своих эмоций. Они недооценивают как себя, так и других, им нелегко найти контакт со своими и чужими чувствами. «Я не знаю, что я чувствую. А что я должен чувствовать в этой ситуации?» – закономерное для них высказывание. Люди, подавляющие страх, рискующие своей жизнью, неосознанно стремятся к саморазрушению. Они развлекают публику леденящими душу подвигами и будут спорить и доказывать другим, что умеют заботиться о себе, а жизнь без риска была бы слишком скучной. Люди, подавляющие печаль, живущие с установкой: «никто не заставит меня плакать», играют роль «сильного» мужчины или «сильной» женщины. Те, кто подавляют свой гнев, кто боится стать «разгневанными», чтобы не сделать в этот момент что-нибудь дурное, рискуют стать жертвой.

Так, по мнению психологов, люди, сознательно или бессознательно избирающие социальную роль жертвы (установка на беспомощность, нежелание изменять собственное положение без вмешательства извне, низкая самооценка, запуганность, повышенная готовность к обучению виктимному поведению, к усвоению виктимных стереотипов со стороны общества), постоянно вовлекаются в различные криминогенные кризисные ситуации с подсознательной целью получить как можно больше сочувствия, поддержки со стороны ролевой позиции жертвы.

Рассматривая виктимность как психическую и социально-психологиче-



скую девиацию (патологическая виктимность, страх перед преступностью и иными аномалиями), следует отметить особую роль страха перед преступностью как основной формы ее проявления на индивидуальном и групповом уровне. Обычно страх определяется как эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию человека и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

В классической работе по психологии влияния Р. Чалдини [19] рассматривает несколько основных принципов (правил), которые наиболее часто используются в качестве орудия влияния.

*Принцип взаимного обмена.* В соответствии с этим правилом человек старается определенным образом отплатить за то, что ему дал другой человек. Правило взаимного обмена часто вынуждает людей подчиняться требованиям других. Суть одной из излюбленных тактик определенного рода «профессионалов уступчивости» заключается в том, чтобы что-нибудь дать человеку перед тем, как попросить его об ответной услуге. Известен другой способ заставить человека пойти на уступки с помощью правила взаимного обмена: вместо того, чтобы первым оказать услугу, которая приведет к ответной услуге, агент может изначально пойти на уступку, которая подтолкнет оппонента к ответной уступке.

*Принцип обязательства и последовательности.* Психологи давно обнаружили, что большинство людей стремятся выглядеть последовательными в своих словах, мыслях и делах. В основе этой склонности к последовательности лежат три фактора. Во-первых, последовательность в поведении высоко оценивается обществом. Во-вторых, последовательное поведение способствует решению самых разных задач в повседневной жизни. В-третьих, ориентация на последовательность создает возможности для формирования ценных стереотипов в сложных условиях современного существования. Последовательно придерживаясь ранее принятых решений, человек может не обрабатывать в стандартных ситуациях информацию, имеющую отношение к делу, вместо этого он должен просто вспомнить ранее принятое решение и отреагировать в соответствии с ним.

*Принцип социального доказательства.* Согласно принципу социального доказательства люди для того, чтобы решить, чему верить и как действовать в данной ситуации, ориентируются на то, чему верят и что делают в аналогичной ситуации другие люди. Склонность к подражанию обнаружена как у детей, так и у взрослых. Эта склонность проявляется при совершении самых разных действий, таких как принятие решения что-либо купить или пожертвовать деньги на благотворительные нужды. Принцип социального доказательства можно применить с целью побудить человека подчиниться тому или иному требованию; при этом человеку сообщают, что многие люди (чем больше, тем лучше) соглашаются или согласились с этим требованием. Принцип социального доказательства работает эффективнее при наличии двух факторов. Одним из них является неуверенность. Когда люди сомневаются, когда ситуация

представляется им неопределенной, они в большей степени склонны обращать внимание на действия других и считать эти действия правильными. Например, когда люди сомневаются в необходимости оказания помощи кому-либо, действия других наблюдателей влияют на их решение помочь гораздо больше, чем в очевидной ситуации. Второй фактор, при наличии которого принцип социального доказательства оказывает наибольшее влияние – это сходство. Люди в большей степени склонны следовать примеру тех, кто на них похож.

*Принцип благорасположения.* Человек предпочитает соглашаться с теми людьми, которые ему знакомы и симпатичны. Зная об этом правиле, «профессионалы уступчивости» обычно стараются выглядеть как можно более привлекательными. Вторым фактором, влияющим на отношение к человеку и на степень уступчивости, является сходство. Людям всегда нравятся те люди, которые похожи на них, и они более охотно, часто неосознанно, соглашаются с требованиями именно таких людей. Также замечено, что благорасположение вызывают люди, расточающие похвалы. Compliments, иногда произносимые из корыстных соображений, могут повлечь за собой неприятные последствия, так как делают людей более уступчивыми. Еще один фактор, влияющий на отношение к какому-либо человеку или предмету, – это близкое знакомство с ним.

*Принцип авторитета.* Тенденция подчиняться законным авторитетам обусловлена многовековой практикой общества, которое внушает своим членам представление о том, что подобное повиновение правильно. Кроме того, людям часто удобно повиноваться приказам истинных авторитетов, поскольку те обычно имеют большой запас знаний, мудрости и силы. По этим причинам почтение по отношению к авторитетам может возникать неосознанно. Повиновение авторитетам часто представляется людям рациональным способом принятия решения.

*Принцип дефицита.* Согласно принципу дефицита, люди в большей степени ценят то, что менее доступно. Этот принцип часто применяется с целью извлечения выгоды в таких методиках достижения уступчивости, как тактика ограничения количества или тактика установления крайнего срока, с помощью которых «профессионалы уступчивости» стараются убедить нас, что доступ к тому, что они предлагают, строго ограничен. Принцип дефицита оказывает на людей сильное влияние по двум причинам. Во-первых, поскольку вещи, которые трудно приобрести, обычно более ценные, оценка степени доступности предмета или переживания часто является рациональным способом оценки его качества. Во-вторых, когда вещи становятся менее доступными, мы утрачиваем часть своей свободы. Согласно теории психологического реактивного сопротивления, люди реагируют на ограничение свободы усилением желания ее иметь (наряду с товарами и услугами, с ней связанными) в полном объеме.

*Принцип «быстрорастворимого» влияния.* В условиях современной жизни особое значение приобретает умение быстро принимать правильные решения. Хотя все люди отдают предпочтение хорошо обдуманному решению, раз-

нообразии форм и быстрый темп современной жизни часто не позволяют им тщательно анализировать все относящиеся к делу «за» и «против». Все чаще люди вынуждены использовать другой подход к процессу принятия решений – подход, в основе которого лежат стереотипные способы поведения, вследствие чего решение уступить (согласиться, поверить, купить) принимается на основании отдельного, обычно заслуживающего доверия элемента информации.

Ниже даны определения различных видов психологического влияния [4]:

*Аргументация* – высказывание и обсуждение доводов в пользу определенного решения или позиции с целью формирования или изменения отношения собеседника к данному решению или позиции.

*Самопродвижение* – формулировка целей и предъявление свидетельств компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества на выборах, при назначении на должность и др.

*Внушение* – сознательное неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и создания предрасположенности к определенным действиям.

*Заражение* – передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом перенимают это состояние или отношение. Состояние может передаваться и усваиваться как произвольно, так и произвольно.

*Пробуждение импульса к подражанию* – способность вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может быть произвольной или использоваться намеренно. Стремление подражать и подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть произвольным и произвольным.

*Формирование благосклонности* – привлечение к себе произвольного внимания адресата путем демонстрации собственной незаурядности и привлекательности, высказывания благоприятных суждений об адресате, подражания ему или оказания ему услуги.

*Просьба* – обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия.

*Игнорирование* – умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям. Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения и неуважения, однако в некоторых случаях выступает как тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером.

*Нападение* – внезапная атака на чужую психику, совершаемая с сознательным намерением или без такового, форма разрядки эмоционального напряжения. Высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о другом; грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков; напоминание о постыдных или прискорбных фактах его биографии; безапелляционное навязывание своих советов и др. Психологическое

нападение несет в себе многие черты нападения физического, являясь символическим его замещением. Нападение может совершаться с определенной целью; по определенной причине; по определенной причине и с определенной целью вместе. В первом случае можно говорить о целенаправленном, во втором – об импульсивном, в третьем – о тотальном нападении.

Операция нападения может совершаться в трех формах:

- деструктивной критики;
- деструктивных констатаций;
- деструктивных советов.

1 Деструктивная критика – это пренебрежительные или оскорбительные суждения о личности человека;

грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков, значимых для него людей, социальных общностей, идей, ценностей, произведений, материальных объектов и т.п.;

риторические вопросы, направленные на обнаружение и «выправление» недостатков.

Деструктивные констатации – это упоминания и напоминания об объективных фактах биографии, которые человек не в состоянии изменить и на которые он чаще всего не мог повлиять (национальная, социальная и расовая принадлежность; городское или сельское происхождение; род занятий родителей; противоправное поведение кого-либо из близких; алкоголизм или наркомания в семье; наследственные и хронические болезни; природная конституция, прежде всего рост; черты лица; близорукость или другие нарушения зрения, слуха и т.п.); «дружеские», «безобидные» ссылки и намеки на ошибки, промахи и нарушения, допущенные адресатом в прошлом; шутивное упоминание о «старых грехах» или личных тайнах адресата.

3 Деструктивные советы – это непрошенные рекомендации и предложения по изменению позиции, способа поведения и т.п.; запелляционные указания, повеления и инструкции, не подразумеваемые социальными или рабочими отношениями партнеров.

*Принуждение* – это стимуляция человека к выполнению нежелательных для него действий с помощью угроз (открытых или подразумеваемых) или лишений. Принуждение возможно только в случае, если принуждающий действительно обладает возможностями реализации угроз, то есть полномочиями лишить адресата каких-либо благ или изменить условия его жизни и работы. Такие возможности можно назвать контролирующими. Принуждая, инициатор угрожает применением своих контролируемых возможностей для того, чтобы добиться от адресата нужного ему поведения. В наиболее грубых формах принуждения могут использоваться угрозы физической расправы. Субъективно принуждение переживается как давление.

Формы принуждения:

- объявление жестко определенных сроков или способов выполнения работы без каких-либо объяснений или обоснований;

- наложение не подлежащих обсуждению запретов и ограничений;
- запугивание возможными последствиями;
- угроза наказанием, в наиболее грубых формах – физической расправой.

*Принуждение* – это способ влияния, который ограничен сферой потенциального приложения, так как инициатор влияния должен обладать рычагами непсихологического давления на адресата.

Одним из наиболее распространенных видов психологического воздействия является манипуляция.

*Психологическая манипуляция* – это вид психологического воздействия, которое ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его желаниями. Под манипуляцией обычно также подразумевается скрытое (или подсознательное) психологическое воздействие на собеседника с целью добиться выгодного для манипулятора поведения. То есть манипуляция – это скрытое принуждение, программирование мыслей, намерений, чувств, отношений, установок, поведения. Оксфордский словарь определяет манипуляцию как «акт влияния на людей или управления ими или вещами с ловкостью, особенно с пренебрежительным подтекстом, как скрытое управление или обработка» [4].

Метафора психологической манипуляции содержит три важнейших признака:

- идею «прибирания к рукам»;
- обязательное условие сохранения иллюзии самостоятельности решений и действий адресата воздействия;
- искусность манипулятора в выполнении приемов воздействия.

Также выделяют пять признаков манипуляции: 1) родовой признак – психологическое воздействие; 2) отношение манипулятора к другому как к средству достижения собственных целей; 3) стремление получить односторонний выигрыш; 4) скрытый характер воздействия (как факта воздействия, так и его направленности); 5) использование (психологической) силы, игра на слабостях.

Существует ряд уточняющих определений манипуляции.

Манипуляция – это вид психологического воздействия, при котором мастерство манипулятора используется для скрытого внедрения в психику адресата целей, желаний, намерений, отношений или установок, не совпадающих с теми, которые имеются у адресата на данный момент.

Манипуляция – это психологическое воздействие, нацеленное на изменение направления активности другого человека, выполненное настолько искусно, что остается незамеченным.

Манипуляция – это психологическое воздействие, направленное на неявное побуждение другого к совершению определенных манипулятором действий.

Манипуляция – это искусное побуждение другого к достижению (преследованию) цели, косвенно вложенной манипулятором.

Степень успешности манипуляции в значительной мере зависит от того,

насколько широк арсенал используемых манипулятором средств психологического воздействия и насколько манипулятор гибок в их применении.

Существуют следующие средства, с помощью которых разворачивается манипулятивное воздействие:

1 Определение вектора воздействия, исходя из подзадач. Например, отвлечение внимания адресата от некоторой области, ограничение внимания на требуемом содержании, снижение критичности адресата, повышение собственного ранга в его глазах, внедрение в сознание адресата требуемого желания, намерения, устремления, изоляция от влияния со стороны других людей, контроль других возможных помех и т.п.

2 Подбор вида силы (оружия воздействия) для оказания давления. Например, перехват инициативы, введение своей темы, сокращение времени для принятия решения, приведение в состояние, когда критичность адресата снижена (или выбор момента), рекламирование себя или намеки на широкие связи и возможности, демонстрация (или имитация) собственной квалификации, апелляция к присутствующим, создание мифического большинства и т.п.

3 Поиск мотива, через который можно «влезть в душу». Совсем не обязательно это стремление к успеху, деньгам, славе или сексуальному удовлетворению. «Струнами души» может оказаться любой значимый мотив: переживание из-за невысокого роста (полноты, болезней, размера обуви), гордость, что он интеллигент в четвертом поколении (старший сын, донской казак), хобби, любопытство, нетерпимость к какому-то типу людей и т.д.

4 Постепенное наращивание давления по различным линиям (если требуется):

- повышение плотности (ряд близких по содержанию или форме воздействий);
- тотальность воздействия – его разноплановость, разнообразие каналов и мишеней воздействия;
- постоянство – настойчивость, доходящая до назойливости;
- интенсивность – повышение силы влияния.

Наиболее распространенными последствиями любого вида насилия являются:

- заниженная самооценка жертвы, искаженная Я-концепция;
- социальная дезадаптация и дезориентация (у жертвы нет ни друзей, ни подруг, ни близких людей, с которыми можно поделиться и от которых можно получить помощь; круг социальных контактов и отношений предельно сужен);
- эмоциональная дезадаптация и дезориентация (хроническое чувство вины; «выгорание» – неспособность переживать положительные эмоции; частые депрессии; гиперсензитивность; высокая тревожность; вытесненная потребность в любви – они хотят тепла, но боятся близких отношений; пессимизм, чувство неудавшейся, «несчастной» жизни);
- интеллектуальные нарушения функций (негибкость, некритичность,

узость мышления; низкая концентрация внимания; плохая память и т.п.; «умственные блоки» в личностно значимых ситуациях; вплоть до дереализации, когда ситуации насилия вытесняются – «это все сон»);

- выученная беспомощность, неспособность к самостоятельным решениям и ответственным действиям;

- ожидание, что кто-то решит твои проблемы и подтолкнет к верному жизненному выбору и поступку, отсюда безынициативность жертв насилия в работе и личной жизни;

- разнообразные психосоматические нарушения.

Перечисленные выше последствия ведут к постоянному воспроизведению зависимых отношений «насильник – жертва». Жертва бессознательно ищет «сильного человека» или сама становится насильником (идентификация с агрессором); могут быть и смешанные варианты. У матерей склонность к насилию часто переносится на детей.

Как правило, такие последствия мешают жертве насилия восстанавливать точный ход событий, полно описать их (например, во время психологической консультации), адекватно строить отношения со знакомыми и родными.

## **4 СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ**

Р. Мосс и Дж. Шефер сформулировали пять видов задач, возникающих перед человеком в кризисной ситуации [7]:

- 1) установление смысла ситуации и определение ее значения для себя;
- 2) реакция на требования кризисной ситуации и попытка противостоять ей;
- 3) поддержание отношений с членами семьи, с друзьями и с теми, кто способен оказать содействие в решении проблем;
- 4) сохранение эмоционального баланса, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями;
- 5) сохранение и поддержание образа себя, социальной идентичности, уверенности в себе.

Для человека с повышенной индивидуальной виктимностью, или комплексом жертвы, характерно нарушение психической адаптации, что не позволяет ему успешно справляться с перечисленными выше задачами. Современное понимание процессов нарушения психической адаптации включает в себя не только скрытые эмоциональные нарушения, меж- и внутриличностные конфликты, но и индивидуальные механизмы переработки стресса (совладающего поведения, копинга) и механизмы психологической защиты [4].

По мнению многих авторов [10], набор защитных механизмов человека уникален и характеризует уровень адаптированности личности. Защитные механизмы действуют в подсознании, они искажают, отрицают или фальсифицируют действительность и активизируются в ситуации стресса, конфликта, фрустрации или психотравмы. Цель психологической защиты – снижение эмо-



ционального напряжения, редукция тревоги и обеспечение регуляции направленности поведения.

Как правило, к защитам, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защитам «низшего порядка», относятся те, что имеют дело с границей между собственным Я и внешним миром. Примитивная защита несет в себе два качества, связанных с довербальной стадией развития. Она недостаточно сильно связана с принципом реальности и недостаточно учитывает отделенность и константность объектов, находящихся вне Я. К примитивным защитам относят изоляцию, отрицание, всемогущественный контроль, примитивную идеализацию и обесценивание, проективную и интроективную идентификацию.

*Изоляция* позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании не проявляется. Это наиболее универсальная защита, позволяющая человеку облачить самого себя в «смирительную рубашку». Плата за подавление неприятных эмоций – утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном счете – самоотчуждение Я и развитие шизоидности. Очевидный недостаток защиты изоляцией состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения.

Отказ признать существование неприятностей – еще один примитивный способ справиться с ними. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему».

*Всемогущий контроль.* Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, восходящего к инфантильным и нереалистичным, однако на определенной стадии развития нормальным фантазиям всемогущества.

*Примитивная идеализация и обесценивание.* У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной с самого младенчества. Примитивное обесценивание – неизбежная обратная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживается их крушение.

*Проекция, интроекция и проективная идентификация.* Проекция – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее вонне. Это неосознанное отвержение неприемлемых мыслей, установок или желаний, которые приписываются другим людям с целью переложить ответственность за то, что происходит внутри Я, на окружающий мир. Интроекция – это процесс, в результате которого внешние события ошибочно воспринимаются как происходящие внутри. Обиходные синонимы ее – внушаемость, «флюгерность». Иными словами, это тенденция присваивать убежде-



ния, чувства и установки других людей без критики, без попытки сделать их «своими собственными».

Защиты, причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым, или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, Супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитам высшего порядка относятся репрессия (вытеснение), интеллектуализация, рационализация, морализация, компартиментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация.

*Репрессия (вытеснение)* – это мотивированное забывание или игнорирование мыслей, воспоминаний, переживаний. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет устранить внутренний конфликт путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемлемого мотива поведения.

*Интеллектуализацией* называется вариант изоляции аффекта от интеллекта более высокого уровня, чем при изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, говорит о чувствах, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции.

*Рационализация* – это защита, связанная с осознанием и использованием только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом перерабатывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но не всегда. Иногда ее иррациональность сводится к тому, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Например, человек утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, если человек болен именно потому, что на службе от него нет никакого толку.

*Морализация* сродни рационализации. Когда человек рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, это означает, что он ищет объяснение, почему он обязан следовать в данном направлении. Рационализация перекладывает желания человека на язык разума, морализация вносит эти желания в сферу оправданий или моральных обязательств.

*Компартиментализация* (раздельное мышление) – еще одна интеллектуальная защита, стоящая ближе к диссоциативным процессам. Когда человек использует компартиментализацию, он придерживается двух или более конфликтующих между собой идей, отношений или форм поведения, не осознавая противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

*Аннулирование* стоит в естественной связи с всемогущественным контролем. Это бессознательная попытка уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом этот аффект уничтожают.

*Ретрофлексия* (поворот против себя) смещает границу между личностью и средой ближе к центру Я, при этом человек начинает относиться к самому себе так, как он относится к другим людям или объектам. Если первая попытка удовлетворить потребность встречает сильное противодействие, человек, вместо того, чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя. Тогда у него формируется отношение к самому себе как к постороннему объекту. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается в конфликт внутри Я.

*Идентификация* – это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы Я. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое Я, заимствует его мысли, чувства и действия.

При воздействии стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации: угрожающий или благоприятный. Именно с этого момента формируются механизмы личностной защиты. Лазарус [7] рассматривал эту защиту (процессы совладания) как способность личности осуществлять контроль над угрожающими, расстраивающими или доставляющими удовольствие ситуациями. Процессы совладания – это часть эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. Затем осуществляется вторичная оценка последнего. Результатом вторичной оценки становится выбор одного из трех типов стратегии совладания: непосредственные активные поступки с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство); косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутренних или внешних препятствий, например, вытеснение («это меня не касается»), переоценка («это не так уж и опасно»), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т.д.; совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение с транспортными средствами, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем).

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий совладающего поведения. Можно выделить три основных критерия, на которые опираются эти классификации [7].

*1 Эмоциональный/проблемный:*

- 1) эмоционально-фокусированный копинг направлен на урегулирование эмоциональной реакции;
- 2) проблемно-фокусированный направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

## *2 Когнитивный/поведенческий:*

- 1) «скрытый» внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс;
- 2) «открытый» поведенческий копинг ориентирован на действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

## *3 Успешный/неуспешный:*

- 1) успешный копинг – используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс;
- 2) неуспешный копинг – используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе (стратегию совладания) он выбирает.

Таким образом, у человека со сформированной психологией жертвы (высокой индивидуальной виктимностью) чаще всего отсутствуют адаптивные стратегии совладания. Данный факт имеет два последствия:

- 1) неспособность адаптивно совладать с кризисными (стрессовыми) ситуациями;
- 2) высокая вероятность развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в результате попадания в кризисную (экстремальную) ситуацию.

Каждый тип виктимной личности обладает определенными комплексами, сформировавшимися в результате соответствующих родительских приказаний. Этих комплексов достаточно много, но мы остановимся на нескольких основных. Это следующие комплексы: нарциссизм, самоуничижение, мученичество, садистские наклонности, ненасытная жажда любви.

Личность с комплексом *нарциссизма* перекладывает на других людей ответственность за собственное благополучие. Если «зеркало» не соответствует ожиданиям, такого человека можно покинуть. В то же время необходимость видеть в отражении свое Идеальное Я заставляет человека с комплексом нарциссизма соответствовать собственным сверхожиданиям и всеми возможными средствами добиваться жизненно необходимого ответа «зеркала».

Как правило, нарциссизм развивается у людей, детей, живших в условиях чрезмерной опеки родителей, которые считали себя заботливыми и любящими, но на самом деле использовали ребенка для удовлетворения своего тщеславия. Они плохо понимали ребенка, но были уверены, что сами выглядят образцовыми отцами и матерями. Их мерой воспитания были сверхопека и чрезмерная похвала, но при этом ребенок ощущал и предъявляемые к нему высокие требования. Не интересуясь истинными переживаниями своего сына или дочери, такие родители ярко демонстрировали свою уверенность в их особой талантливости и ждали соответствующих результатов.

Если родители с детства предупреждали малейшие желания ребенка, так

что он даже не успевал как следует что-либо пожелать, впоследствии он уже плохо понимает, чего на самом деле хочет он, а что является желанием родителей. Ребенку давалось так много, что он не испытывал никакой радости от всего того, что ему предоставлялось. Тем более что он осознавал: все это не просто так, все это – вклад в его будущие достижения, а значит, его долг перед родителями неуклонно растет. От него ожидается так много, его считают таким способным, но он не чувствует себя таковым на самом деле. Тем не менее он должен оправдывать ожидания. Все, что он начинает делать, должно быть сделано непременно великолепно. А родители, спеша на помощь ребенку, всегда активно принимались ему помогать. При этом они так усердствовали, что порой делали за него даже то, с чем он вполне мог справиться и сам. Поэтому ребенок так и не научился преодолевать трудности и самостоятельно доводить дело до конца.

Ограждая своего ребенка от неверных шагов и мук сомнения, родители принимали решения за ребенка. Они все предвидели и заранее прокладывали ребенку комфортную «дорожку» для достижения ими же намеченного результата. Поэтому такой сверхопекаемый ребенок, вырастая, так и не обучился выбирать, решать, принимать ответственность, преодолевать трудности. Оказываясь в ситуации выбора, будучи взрослым, он будет испытывать нерешительность и беспомощность. Ему трудно определить, чего он действительно хочет, он не может адекватно оценить свои возможности, самостоятельно преодолевать препятствия. Но зато он может жить только в условиях непрерывной поддержки, похвалы и восхищения.

Депрессия – очень распространенное явление среди людей данного типа, поскольку постоянное подавление собственных чувств, сильнейшая зависимость от оценок других людей, неумение брать на себя ответственность и смутное представление об истинной структуре собственного Я неизменно ведет к бессилию, беспомощности и апатии, то есть к депрессии. Это состояние (как и любое соматическое заболевание сложного и трудноизлечимого характера), несмотря на свою тяжесть, имеет достаточно очевидную вторичную выгоду – теперь человек может ничего не добиваться, ничего не изображать, ничему не соответствовать. Ведь теперь у него есть прекрасное объективное оправдание, при котором к тому же он получает право на дополнительное внимание и опеку.

Другим средством снижения тревоги и хронического напряжения могут стать наркотики, алкоголь, азартные игры, переедание, психотропные препараты.

***Родительские послы, которые могут привести к нарциссизму:***

«Ты необычный ребенок, и поэтому должен многого добиться».

«Ты необыкновенный ребенок и, конечно, лучше остальных детей, которые тебя окружают».

«Ты не должен слишком затруднять себя, ты всегда должен рассчитывать на мою помощь».

«Ты не должен ни о чем беспокоиться. Я окружу тебя такой заботой, что тебе не придется переживать никаких неудобств».

«Ты – самое главное в моей жизни. Все, что есть у меня, я отдам тебе, лишь бы тебе было хорошо».

«Что бы ты ни делал, я всегда помогу тебе и выполню все то, что доставляет тебе слишком большие трудности».

«Мир слишком грязен и опасен, и ты нуждаешься в защите от него».

«По-настоящему ты можешь рассчитывать только на любящих тебя родителей».

«Ты всегда должен выглядеть хорошо в глазах других людей, что бы ни происходило».

«Ты должен быть таким, каким я мечтаю тебя видеть и каким я когда-то не смог стать».

«Ты должен стать таким, чтобы я мог гордиться тобой перед другими людьми».

«Тебя недостойны обычные люди. Тебя достойна любовь только необыкновенных людей, которые доказали свою неординарность».

«Ты должен добиваться успехов и показать всем, что ты неординарный человек».

### ***Выводы ребенка:***

«Я должен выглядеть хорошим, умным, талантливым и успешным».

«На самом деле я не чувствую себя таким, каким меня хотят видеть. Но я должен соответствовать ожиданиям, поэтому я буду притворяться».

«Я должен выглядеть так, чтобы родители не разочаровались во мне».

«Я не знаю, чего я хочу».

«Все, что я захочу, должно быть у меня».

«Чем меньше я проявляю инициативы, тем меньше вероятность, что я сделаю ошибку, и тем меньше вероятность, что все обнаружат, что я вовсе не совершенен».

«Когда меня любят, я не могу быть самим собой, а должен оправдывать ожидания любящего».

«Если меня никто не хвалит, значит, они догадались, что я вовсе не совершенство».

«Я должен испытывать только правильные чувства, чтобы они видели, что я действительно хороший».

«Иногда я испытываю плохие чувства. Если я проявлю их, они могут разочароваться во мне. Надо скрывать свои чувства».

«Хороший человек тот, кто чего-то достигает. Я должен достигать вершин».

«Неважно, каким путем достигнут успех, главное, чтобы все видели мои достижения».

«Не надо достигать слишком больших успехов, потому что впоследствии от меня будут ожидать еще больших достижений, а я не смогу оправдать ожиданий».

## **Результаты:**

- Низкая самооценка.
- Тревожность.
- Компенсаторное высокомерие.
- Страх провала.
- Страх успеха.
- Потребность быть всегда правым.
- Трудности в принятии решений.
- Отсоединение от собственных чувств.
- Потребность в непрерывном восхищении.
- Страх близости.
- Страх быть отвергнутым и покинутым.
- Зависимость от мнения окружающих.
- Апатия, безынициативность.

Человек с комплексом самоуничижения всегда старается держаться в тени: так ему спокойнее. Он убежден: что бы он ни делал, это обязательно получится плохо, он просто не способен оправдать ожидания других людей, ему не дано достичь успеха, самый лучший способ не вызывать раздражения окружающих – это поменьше путаться у них под ногами. Такой человек никогда не стремится занять какую-нибудь заметную должность. У него нет этого не только в реальных планах, но и в желаниях. Он соглашается с любимыми, даже с самыми плохими условиями и не требует большего, поскольку не считает себя достойным лучшей жизни.

Иногда такие люди могут погрязать в нищете и разрушать себя алкоголем и наркотиками. В ряде случаев они могут вести вполне достойный образ жизни, много трудиться и даже достигать определенных успехов. Но больших достижений они боятся. Однажды достигнутые результаты влекут за собой соответствующие ожидания окружающих, а это пугает. Такой человек вовсе не считает успехи собственной заслугой. Он старательно убеждает всех, кто отменяет его достижения, в том, что от него практически ничего не зависело. В дальнейшем он еще тщательнее следит, чтобы какой-либо успех случайно не свалился на его голову.

Поскольку такой человек не уверен в себе, своих силах и способностях, он не решается самостоятельно принимать решения и совершать что-либо важное без подсказки со стороны авторитетного лица. Он предпочитает передавать ответственность за себя и свою жизнь кому-нибудь, по его мнению, более компетентному. Избегая ответственности, он избегает и свободы выбора, тем самым часто отказываясь от своих потребностей, чтобы выполнять волю и желания других людей. При этом потребности человека с комплексом самоуничижения не перестают существовать, они только подавляются и глубоко скрыты от осознания. Хроническая неудовлетворенность жизнью – естественное следствие подобного вытеснения.

Уничижающий себя человек чрезвычайно зависим от мнения окружаю-

щих. Поэтому любая критика с их стороны для него невыносима. И в этом выражается еще одно противоречие. Критикуя открыто самого себя, он чувствует боль и гнев, если с его словами соглашаются.

Причиной для развития такого комплекса прежде всего служат завышенные требования со стороны родителей, оправдать которые ребенок явно не способен.

Следующая причина – постоянные сравнения с другими детьми, которые делают родители всегда не в пользу ребенка. Желая таким образом стимулировать у своего ребенка стремление совершенствоваться и достигать успехов, родители получают как раз обратное: ребенок понимает, что он просто не может соответствовать столь высоким требованиям. В дальнейшем он начинает предъявлять подобные требования сам к себе, сам себя критикует и сравнивает с другими людьми не в свою пользу. А пока он твердо усвоил, что если ничего не делает, то получает гораздо меньше критических замечаний, чем когда начинает делать и при этом ошибается.

В то же время слишком требовательные родители никогда не бывают полностью удовлетворены достижениями ребенка. Постепенно у него развивается страх провала. Это еще больше его сковывает и приводит к новым неудачам. Предвидение одних только неудач окончательно рождает в нем убеждение, что безынициативность и апатия – самый безопасный способ поведения. По крайней мере, это не приводит к разочарованию. Но ему жизненно важно получить любовь. Поэтому свою неловкость и неумелость ребенок старается компенсировать ласковостью, послушанием и незаметностью. А если ему все-таки приходится что-то делать, он заранее извиняется за свою неполноценность, как бы предупреждая разочарование.

Однако низкое самомнение ребенка вовсе не означает, что он действительно никуда не годится. Часто самоуничижение разъедает душу весьма талантливых людей. Поэтому успехи все-таки периодически достигаются, несмотря на все препятствия. Но любое достижение ребенка вызывает у его родителей только одну реакцию: «Ну вот, можешь, когда хочешь!». Теперь от него ожидают еще большего. По существу, от него хотят безупречности и совершенства. Планка требований поднимается. Угроза провала увеличивается. Так в ребенке развивается страх успеха. Он предпочитает подавить свои способности, чтобы даже нечаянно не вызвать пугающие его ожидания.

Постоянное подавление собственной энергии и стремление быть незаметным постепенно сказывается на всем облике человека, а затем и на всей его судьбе.

#### ***Родительские послылы:***

«Ты должен соответствовать нашим ожиданиям!»

«Ты должен быть лучше других».

«Чтобы выглядеть лучше других, ты должен раньше других научиться многому такому, что они не умеют. Причем делать это ты должен в совершенстве».

«Если ты не соответствуешь нашим требованиям, то ты ничтожество».

«Если ты не соответствуешь нашим ожиданиям, ты расстраиваешь нас и недостойн нашей любви».

«Не высовывайся, чтобы над тобой не смеялись. Ты не достоин уважительного отношения, ты ничтожество».

### ***Выводы ребенка:***

«Раз я не могу выполнять то, что они от меня требуют, значит я неполноценный».

«Любят только умных, умелых, успешных людей».

«Мне очень нужна любовь, но я ее недостойн».

«Мне очень нужна любовь, и я постараюсь, по крайней мере, поменьше раздражать родителей. Для этого я буду милым и предупредительным. И я постараюсь предупреждать их заранее о возможности моих неудач, чтобы они меньше сердились».

«Чем реже я что-либо делаю, тем меньше на меня сердятся. Поэтому нужно поменьше проявлять инициативу и свести все дела к минимуму».

«Нужно тщательно следить, чтобы мои успехи не были слишком заметными. Все равно, это дело случая. Но потом я обязательно еще больше разочарую родителей, поэтому меня еще меньше будут любить».

### ***Результаты:***

- Эгоцентризм (заикленность на себе).
- Неуверенность в себе.
- Застенчивость.
- Высокий уровень требований к себе.
- Стремление привлечь симпатию окружающих посредством жалости к себе.
- Постоянное чувство вины и стыда.
- Страх неудачи.
- Страх успеха.
- Обидчивость.
- Тайная мстительность.
- Болезненное восприятие критики.
- Избегание конфликтных ситуаций, даже в ущерб себе.
- Невозможность выразить свое мнение, постоять за себя.
- Хроническая неудовлетворенность жизнью.
- Стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям.
- Склонность выбирать доминирующих партнеров, руководящих его жизнью.
- Склонность выбирать критикующих и унижающих партнеров (воспроизводится модель родительской семьи).
- Склонность к депрессии.

Человек с комплексом самоуничижения строит свои отношения со значимыми людьми по принципу «Любовь через отказ от собственного суверените-



та и растворение своей психологической территории в территории партнера». Он уменьшает свою тревогу и максимально избегает страха неудачи и страха успеха, когда передает ответственность за свою жизнь значимому другому. Ему проще не чувствовать своих желаний, не иметь собственных целей и стремлений, поскольку они предполагают определенную деятельность и достижение результата, который подлежит оценке. Сильный, активный, властный партнер, который готов распоряжаться его жизнью и диктовать свои условия, идеально подходит такому человеку. Он готов угождать, он привык слушаться и быть незаметным. Да и критика доминирующего партнера хотя и больно ранит, но вполне привычна. Мало того, она необходима, поскольку постоянно возвращает человека в привычную атмосферу детства и подтверждает субъективное чувство верности его выбора: при таком количестве собственных недостатков ему просто не выжить без неустанного руководства. Он чувствует себя абсолютно зависимым, но эта зависимость – единственно возможный для него способ существования.

Основная черта человека с комплексом мученичества – это несгибаемая уверенность в том, что он жертва и кто-то (но только не он) виноват в его страданиях.

Истоки этого комплекса лежат в раннем детстве. Маленькому ребенку больше всего на свете нужна любовь и забота. Для него это способ выживания. А стремление выжить – основная, врожденная потребность всего живого. В то же время ему постоянно внушали, что он должен «заработать» любовь родителей, заплатить за то беспокойство, которое он им причинил самим фактом своего существования. Ребенок начинает понимать, что для него многим пожертвовали и он должен, так сказать, это компенсировать.

С одной стороны, чтобы он ни делал, родители никогда не бывают довольны. А пока он «плохой», любить его не за что. Если он заболит, родители будут ухаживать за ним, но и «счет» ему предъявят немалый. Постепенно озлобясь, ребенок начинает чувствовать себя жертвой и тоже хочет получить компенсацию.

#### ***Родительские послы:***

Отсутствие выражения родительской любви.

Противоположные реакции родителей (гнев, умиление, равнодушие) при одних и тех же проявлениях.

Раздражительность, неясность причины их раздражения.

Насильственные методы воспитания (жестокое наказание, унижения, побои).

«Ты недостаточно хорош, чтобы мы тебя любили».

«Ты должен заслужить нашу любовь».

«Мы так многим для тебя жертвуем, что ты должен заплатить за это: ты должен соответствовать нашим ожиданиям».

«От тебя одно беспокойство, ты – источник наших страданий и лишений, ты не оправдываешь наших ожиданий».

«Ты не должен злиться, раздражаться или плакать – ты должен испытывать только те чувства, которые нам нравятся».

«Ты в ответе за мое здоровье. Я поплатилась своим здоровьем, когда рожала тебя. Я тебя рожала, ночей не спала, а ты...».

«Ты в ответе за то, что мы чувствуем, и виноват в наших неудачах. Если бы не ты, я бы могла (мог)..., у меня была бы другая жизнь».

«Если ты не будешь соответствовать моим ожиданиям, я накажу тебя: ты увидишь, как я страдаю, и тоже будешь страдать от чувства вины».

«Не вздумай быть самостоятельным: я не прощу тебе своей ненужности».

### ***Выводы ребенка:***

«Мне жизненно важно иметь любовь. Я должен ее получить».

«Я не понимаю, что они от меня хотят».

«Со мной что-то не так: я причиняю одни беспокойства».

«Меня нельзя любить: я недостоин любви».

«Я не в состоянии соответствовать всем ожиданиям, поэтому я никогда не получу любовь».

«Я не должен сердиться или плакать, но я сержусь и плачу. Значит, я плохой».

«Я почти никогда не оправдываю ожиданий, значит, я плохой, я ничтожество».

«Когда мама страдает, она добивается большего внимания, чем я, когда стараюсь соответствовать ожиданиям».

«Любят только тех, кто исполняет желания, удовлетворяет потребности, значит, люди заслуживают любовь своей необходимостью и полезностью».

«Я должен платить за любовь, и мне должны платить за любовь».

«Я не могу заставить вас любить меня, но я могу заставить вас страдать: вы будете видеть, как я страдаю, и будете испытывать чувство вины».

«Я всемогущ: от меня зависит жизнь, успех, здоровье других людей».

«Если я скрою, какой я, то они могут подумать, что я хороший, и полюбят меня».

«Я совершенно беспомощен, я ничтожен, но никто не должен знать об этом».

«Окружающие в любой момент могут сделать мне больно или догадаться, что я ничтожество, поэтому я должен контролировать их».

«Если я один, значит, меня никто не любит, значит, я действительно полное ничтожество. Чтобы они не покинули меня, я должен сделать так, чтобы они не смогли обходиться без меня».

### ***Результаты:***

- Страх одиночества.
- Навязчивое стремление к любви, зависимым отношениям.
- Стремление к превосходству.
- Стремление к доминированию, власти (открытой или тайной) и контролю.
- Самоуничтожение.

- Высокомерие.
- Периодические вспышки раздражительности и гнева.
- Постоянное чувство вины.
- Склонность к депрессии.
- Тайная мстительность.
- Обидчивость.
- Тайное презрение к себе.
- Проецирование отношения к себе на окружающих и затем страдание от чувства, что его недостаточно ценят.
- Подозрение, что окружающие его не любят, а только используют и не платят благодарностью.
- Готовность терпеть унижения ради того, чтобы не остаться в одиночестве.
- Подмена ответственности: «От меня зависят их судьбы» / «Они в ответе за мои несчастья».

Построение взаимозависимых отношений. Близкие должны быть в достаточной степени беспомощными, чтобы мученик чувствовал свою значимость и незаменимость. Мученик для этого готов вывернуться наизнанку. С этой целью он интуитивно выбирает партнеров, которые склонны сваливать ответственность за свою жизнь на других. Однако это выматывает и самого мученика.

- Потребность жаловаться тем, от кого не зависят изменения, ради получения сочувствия, из желания, чтобы все знали, какие жертвы мученику приходится приносить.

- Мстительные мысли и желания. Поступки, слова, вызывающие у окружающих чувство вины перед мучеником. Тайное причинение душевных страданий тем, кто не выражает достаточной благодарности (последней, как уже говорилось, никогда не бывает достаточно). Ведь страдания из-за него тоже подтверждают его значимость и высшую власть – власть над чувствами!

- Болезненное восприятие критики. Критика воспринимается особенно болезненно, потому что в глубине души мученик ей верит, а это значит, он не настолько хорош и ценен, как он хочет казаться. Критика вызывает панический страх, а затем защитную ярость, потому что критикующий как будто бы догадался о том, что мученик тщательно скрывает. К тому же он целиком зависит от мнения окружающих. Он делает все только для того, чтобы «заработать» любовь. Критика же, в понимании мученика, лишает его права на любовь. Это для него равносильно психологической смерти.

- Частые конфликты, обиды. Страх, гнев, боязнь критики и постоянная потребность получать одобрение лишают мученика способности объективно рассматривать конфликтные ситуации, открыто признавать свою неправоту, понимать и принимать желание окружающих также чувствовать себя значимыми, свободными, иметь собственное мнение. Болезненные чувства оглушают и ослепляют мученика и заставляют яростно сражаться даже там, где спор

может быть разрешен простым вниманием к сути конфликта и к потребностям его участников.

- Сниженный фон настроения, чувство угнетения, усталости, депрессия. Несмотря на явную невротизацию характера при развитии мученичества, этот комплекс позволяет осуществить почти все базовые потребности, описанные Маслоу, что делает его чрезвычайно устойчивым психическим образованием.

- Неусыпная забота о других является смыслом жизни мученика. Чрезмерно окружая близких своей заботой и тем самым делая их беспомощными, мученик «зарабатывает» их привязанность и любовь, которая удовлетворяет его только в том случае, если эти люди проявляют явную зависимость от него. Мученик переполнен гневом, который он может подавлять, пока тот не находит выхода в эмоциональном срыве, депрессии или заболеваниях. Собственно, он не упускает случая, чтобы наказать тех, о ком заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. А они и не проявляют внимания, поскольку мученик выбирает партнеров или воспитывает детей, которые привыкли потреблять, не давая ничего взамен; он сам берет на себя решение проблем ближних, а затем сердится на них за то, что те не решают проблемы самостоятельно; если бы ближние решали проблемы самостоятельно, мученик почувствовал бы себя отвергнутым, незаслуженно обиженным недоверием и снова имел бы право сердиться.

- Недостаточное чувство своей ценности, непринятие себя в сочетании с настоящей потребностью получать любовь порождают стремление постоянно доказывать свою нужность, абсолютную необходимость для значимых людей. И никто не дает для этого лучшей возможности, чем люди, не желающие (или не умеющие) отвечать за себя.

Главная черта человека с садистскими наклонностями – это стремление к абсолютной власти. Причинение физических страданий другим – лишь один из способов достижения этой власти. Чтобы стать абсолютным повелителем, необходимо сделать другого человека абсолютно беспомощным, покорным, то есть превратить в свою вещь, сломив его дух. Достигается это посредством унижения и рабощения.

Существует три способа достижения абсолютной власти.

Первый способ – поставить других людей в зависимость от себя и приобрести полную и неограниченную власть над ними, позволяющую их «лепить как глину», внушая: «Я твой создатель», «Ты станешь таким, каким я хочу тебя видеть», «Ты – тот, кто создан мной, ты детище моего таланта, моих трудов. Без меня ты никто».

Второй способ – эксплуатировать, использовать других. Это стремление может относиться не только к материальному миру, но и к моральным качествам, которыми обладает другой человек.

Третий способ – причинять другим людям страдания и смотреть, как они мучаются. Страдание может быть и физическим, но чаще речь идет о душев-

ных страданиях. Нет большей власти над человеком, чем власть причинять боль тому, кто не в состоянии себя защитить.

Карен Хорни перечисляет типичные садистские установки, по наличию которых можно определить, что в человеке в той или иной мере присутствуют данные наклонности. Здесь мы приводим их краткий обзор.

1 *«Воспитание» жертвы.* Человек садистского типа хочет порабощения других людей. Ему нужен партнер, не имеющий своих желаний, чувств, целей и какой-либо инициативы. Чем больше у подчиненного каких-либо ценных качеств, чем они очевиднее, тем более жесткой будет критика. Садист всегда чувствует, в чем именно не уверена его жертва, что именно ей особенно дорого. Поэтому критике подвергаются как раз эти свойства, особенности, умения и черты.

2 *Игра на чувствах жертвы.* Люди садистского типа чрезвычайно чутки в отношении реакций партнера и потому стремятся вызвать те из них, которые хотят видеть в данный момент. Они способны своими действиями породить бурную радость или погрузить в отчаяние, вызвать эротические желания или охлаждение. Такой человек знает, как добиться подобных реакций, и наслаждается своей властью. При этом он бдительно следит, чтобы его партнер испытывал именно те реакции, которые он вызывает. Недопустимо, чтобы партнер испытывал удовольствие или радость от действий других людей. Это своеволие будет немедленно пресечено: либо источник радости будет тем или иным способом опорочен, либо партнеру будет уже не до радости, потому что его поработят страдания.

3 *Эксплуатация жертвы.* Сама по себе эксплуатация может быть не связана с садистскими наклонностями, а совершаться только ради выгоды. При садистской же эксплуатации самая главная выгода – это ощущение власти, независимости от того, присутствует ли при этом какой-либо иной выигрыш.

4 *Фрустрирование жертвы.* Еще одна характерная особенность – стремление разрушать планы, надежды, препятствовать осуществлению желаний других людей. Главное для человека с садистскими наклонностями – во всем действовать наперекор другим: убивать их радость и их надежды. Он готов причинить вред себе, лишь бы не допустить ликования партнера при достижении успеха. Он сорвет удачу партнера, даже если она выгодна ему самому. Все, что доставляет удовольствие другому, должно быть немедленно устранено. Если же кому-то нравится сам процесс труда, то в него немедленно вносится нечто, что сделает его неприятным.

5 *Третирование и унижение жертвы.* Человек садистского типа всегда видит наиболее чувствительные струны других людей. Он быстро отмечает недостатки. Но самое главное, он видит, какие из них связаны с болью или крайне тщательно скрываются. Именно они и подвергаются наиболее жесткой критике. Но и те качества, которые садист тайно признает как положительные, он обесценивает, для того чтобы партнер:

- а) не смел равняться с ним в достоинствах;
- б) не смог стать лучше ни в своих, ни в его глазах.

6 *Мстительность*. Человек с садистскими наклонностями на уровне сознания уверен в своей непогрешимости. Но все его отношения с людьми строятся на основании проекций. Он видит других людей именно такими, каким он считает самого себя. Однако его резко отрицательное отношение к себе, ощущение себя абсолютным ничтожеством полностью вытеснено из сознания. Агрессивные чувства в сочетании с презрением к себе просто не дали бы подобному человеку выжить. Поэтому-то он и видит, что его окружают люди, достойные презрения, но при этом враждебные, готовые в любую минуту его унижить, лишиться воли, отнять все. Единственное, что может защитить его, – это собственная сила, решительность и абсолютная власть.

К этому надо добавить, что любые проявления садизма сопровождаются эмоциональным «раскручиванием» ситуации. Нервные встряски обязательны для садиста. Жажда нервного возбуждения и волнения заставляет его делать «истории» из самых обычных ситуаций. Лишаясь власти над людьми, он чувствует себя жалким и беспомощным.

Садистские наклонности могут передаваться как модель жизни от матери или отца, обладавших садистскими наклонностями, или сложиться в процессе воспитания.

*Условия, создающие предпосылки к развитию садистских наклонностей*

- Ощущение эмоциональной покинутости, рождающейся у ребенка в самом раннем возрасте. Неважно, каковы причины, по которым родители не смогли обеспечить ребенку чувство эмоциональной близости. Они много работали, или болели, или находились в заключении, или просто были отчужденными. Однако самого по себе ощущения покинутости для развития склонности к садизму недостаточно. Для этого нужна вторая составляющая – оскорбления и проявления жестокости по отношению к ребенку, эмоциональное или физическое оскорбление, наказание или надругательство. Причем наказание должно быть чрезмерно суровым, неадекватным проступку. Подобное наказание больше походит на расправу. Иногда ребенка наказывают за то, чего он не совершал, а иногда и без повода – просто под руку попался. Наказание может носить физический характер, но часто это изощренные издевательства и унижения, нацеленные на причинение душевной боли.

- Психические отклонения кого-либо из родителей, в результате которых ребенок получает оба компонента: эмоциональную покинутость и жестокое обращение.

- Алкоголизм и наркотическая зависимость родителей, чье поведение в состоянии наркотического опьянения часто носит характер немотивированной агрессии.

- Атмосфера непредсказуемости, когда невозможно понять, за чем следует наказание и как его избежать.

- Эмоциональная неуравновешенность родителей. За один и тот же поступок ребенок в одном случае будет жестоко наказан, в другом – облакан, в третьем – к этому отнесутся с равнодушием.

*Родительские послы:*

«Ты – никто и ничто».

«Ты – моя собственность, на которую я обращаю внимание, когда хочу, и которой не интересуюсь, когда она мне не нужна».

«Ты – моя собственность, и я делаю с тобой все, что хочу».

«Я тебя породил, я имею право на твою жизнь».

«Твое дело не понимать, а подчиняться».

«Ты тот, кто во всем виноват».

*Выводы ребенка:*

«Я настолько плох, что меня невозможно любить».

«Я такой плохой, что заслуживаю наказания, что бы я ни делал».

«Я не могу контролировать свою жизнь. Жизнь опасна и непредсказуема».

«Единственное, что я могу точно предсказать, это то, что наказание неминуемо. Это единственная постоянная вещь в жизни».

«На меня обращают внимание только тогда, когда хотят наказать. Совершать поступки, за которые наказывают, – единственный способ обратить на себя внимание».

«Люди, окружающие меня, – источник опасности».

«Люди не стоят уважения и любви».

«Меня наказывают, и я могу наказывать».

«Для оскорблений, унижений и надругательств не нужны специальные причины».

«Чтобы выжить, надо бороться».

«Чтобы выжить, надо контролировать действия, мысли и чувства других людей».

«Чтобы выжить, надо заставить себя бояться».

«Чтобы избежать боли и агрессии от других, надо опередить их, чтобы они боялись меня».

«Надо заставить других людей подчиняться мне, тогда они не смогут причинить мне страдания».

«Насилие – единственный способ существования».

«Я хорошо понимаю состояние людей, только когда они страдают. Если я заставлю других страдать, они станут мне понятны».

«Жизнь стоит дешево».

Конечно, такие выводы делаются бессознательно и не на языке логики, а скорее на уровне чувств, ощущений. Но они начинают воздействовать на жизнь человека как заложенная программа.

Еще один комплекс, проявляющийся в психологии жертвы, – это *невротическая потребность в любви*.

К. Хорни перечисляет несколько особенностей невротической потребности в любви, отличающей ее от нормальной.

1 *Навязчивый характер*. Переживание отсутствия любви для взрослого человека не имеет катастрофического характера. Он может быть успешен, ра-



доваться, получать удовольствие и даже чувствовать себя счастливым и тогда, когда не чувствует себя любимым. При невротической потребности человек не может жить без получения свидетельств любви. Человек настолько зависим от проявления к нему симпатии, что может всерьез расстроиться из-за неприветливого тона в разговоре с малознакомым человеком.

2 *Неспособность быть одному, страх одиночества.* Как только человек оказывается в одиночестве, он испытывает достаточно сильную тревожность. Он старается, чтобы все время кто-нибудь был рядом с ним. Расставаясь со своим партнером, он не способен ждать, когда на горизонте появится подходящий человек, и останавливает свой выбор на первом попавшемся кандидате, который может совершенно не подходить по своим качествам. Главное, чтобы тот соглашался быть рядом. Поскольку при таком страхе одиночества любой партнер приобретает сверхценность, жаждущие любви готовы платить за нее чем угодно, вплоть до унижений и отказа от собственных интересов. Естественно, что в таком случае они не получают удовлетворения от отношений, но и не находят в себе сил их разорвать, не желая вновь оказаться в одиночестве, что для них еще более непереносимо.

3 *Манипулятивные способы получения внимания и любви.* Невротическая потребность в любви прибегает к следующим манипулятивным способам ее получения: подкуп («Если ты будешь любить меня, я для тебя сделаю все, что ты захочешь»); демонстрация беспомощности («Ты не можешь лишить меня своего внимания, ведь я без тебя просто погибну»); призыв к справедливости («Я столько делаю для тебя! Ты просто обязан отплатить мне своим вниманием и любовью»); «Я бы на твоём месте проявил больше внимания к человеку, который...»); угрозы, шантаж («Если ты настолько невнимателен ко мне, ты не получишь сексуального удовлетворения сегодня»); «Если ты покинешь меня, я убью себя»).

4 *Ненасыщаемость.* Невротическую потребность в любви невозможно насытить. Жаждущий любви никогда не бывает удовлетворен количеством и качеством проявленного внимания. Поскольку сам он не уверен в собственной ценности, ему нужны постоянные подтверждения своей значимости в глазах близкого человека. Бесконечные требования внимания приводят к прямо противоположному результату: партнер начинает отдаляться и, стремясь отдохнуть от непомерных требований, все чаще оставляет жаждущего любви в одиночестве или демонстрирует свою холодность.

5 *Требования абсолютной любви.* Невротическая потребность в любви оборачивается требованиями абсолютной любви, которые заключаются в следующем:

«Меня должны любить, несмотря на самое неприятное и вызывающее поведение; а если меня не любят, когда я веду себя вызывающе, значит, любили не меня, а удобную жизнь рядом со мной».

«Меня должны любить, не требуя ничего взамен; иначе это не любовь, а извлечение выгоды из общения со мной».



«Если человек меня любит, он должен приносить мне жертвы; если человек ничем не жертвует ради меня, то он не любит меня» (жертвами могут быть деньги, время, убеждения, личные цели, привычки, характер).

6 *Постоянная ревность к партнеру.* Невротическая потребность в любви сопровождается постоянной ревностью. Эта ревность возникает не только при реальной опасности утраты любви, но и тогда, когда партнер увлеченно занимается другим делом, восхищен другим человеком, уделяет время общению с окружающими. Все внимание партнера должно принадлежать только одному человеку. Только он может быть абсолютным владельцем его времени, интересов и симпатий.

7 *Болезненное восприятие отказа и возражений.* Испытывая невротическую потребность в любви, такие люди чрезвычайно болезненно относятся к любому возражению или отказу. Необходимость ждать ответа, желание партнера уделить время самому себе или другим людям отзывается в нем почти невыносимой болью и является для него свидетельством своей незначимости и отвержения. При таких обстоятельствах неизбежно накапливается большое количество обид. Однако гнев и обиды на партнера сочетаются с невозможностью разорвать отношения. Поскольку жаждущий любви никогда не удовлетворен количеством и качеством проявленного в его адрес внимания, за которое он платит высокую цену, отказавшись от собственных интересов, подчиняясь и ломая себя, он постоянно чувствует себя обманутым. Негативные эмоции могут долго скрываться, но затем обязательно проявятся прямым или косвенным путем.

Основным условием для развития ненасытной жажды любви является чрезмерная привязанность ребенка к одному из родителей, от которой он не освобождается и во взрослом возрасте. Он может ссориться с матерью или отцом, может желать от них избавиться или поступать наперекор их воле. И не потому, что так будет лучше, а потому, что так будет по-другому. Но и в этом он остается зависимым от родителей. Избавившись, по его мнению, от своей детской зависимости, он продолжает строить свои отношения с партнерами по той же самой схеме. Люди с подобной историей отношений продолжают оставаться детьми, и поэтому рядом с собой они хотят видеть супруга-родителя. К формированию данного комплекса могут приводить следующие типы родительского воспитания:

– Безжалостно-поглощающее отношение родителей (чаще матери) к своему ребенку. Такая мать стремится удержать ребенка около себя. Он не должен быть свободным и независимым. И поэтому она до такой степени окружает его заботой и контролирует каждый его шаг, что у него просто нет никакой возможности стать взрослым.

– Холодно-вежливые взаимоотношения в семье, когда родители не любят друг друга, но стараются не ссориться и не показывать каких-либо признаков неудовлетворения. В такой атмосфере ребенок чувствует себя неуверенно: он не знает, что чувствуют и думают его родители, зато он ощущает холодность,

когда ему демонстрируют любовь. В то время как ребенок чувствует недовольство, напряжение и отчужденность, ему пытаются внушить, что в семье царят мир и покой. То, что ему говорят, не совпадает с тем, что он видит и переживает, и это влечет за собой развитие сильного беспокойства, которое усиливается еще тем, что за внешним выражением внимания ребенок не чувствует любви и со свойственным детству эгоцентризмом и не критичностью решает, что именно он является причиной холодности, сдерживаемого раздражения и отчуждения. После этого ему остается только сделать вывод, что он не сумел заслужить желаемой любви.

Развившееся беспокойство можно успокоить только одним способом – получить любовь во что бы то ни стало. Не зная, как это сделать, он стремится привлечь к себе внимание любой ценой. Отныне его основная цель – обратиться на себя благосклонный взгляд родителей, получить доказательства того, что он им не безразличен.

Следующий вариант: ребенок сначала получает достаточно любви и внимания, но потом по каким-либо причинам ситуация изменяется, и ребенку начинают уделять значительно меньше внимания и любви, но зато предъявляют высокие требования. Такое может случиться, например, когда рождается новый ребенок и все внимание родителей направляется на него. Старшему же постоянно напоминают, что он теперь уже большой и не должен требовать прежней заботы и теплоты. Или у родителей могут измениться обстоятельства, вследствие чего они слишком заняты и устают настолько, что на ребенка у них не остается ни сил, ни времени. При любом варианте развития жаждущие любви – это «недолюбленные» люди, которые вновь и вновь стремятся «исправить» ход событий, вырваться из замкнутого круга недостатка любви [7].

## **5 МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА**

Если представить личность человека в виде концентрических кругов, то в самом центре располагается ядро «Я», или самоидентичность. Это то, благодаря чему при самых разнообразных обстоятельствах и изменениях мы остаемся самими собой. Следующий круг – это схема тела, самым тесным образом связанная с ядром «Я» и также составляющая одну из базовых характеристик личности.

Схема тела у человека начинает формироваться чрезвычайно рано и играет важную роль в дальнейшей жизни. Она включает в себя и образ своего тела, и его ощущение, и оценку. Особенно важно, что и отношение окружающих зависит от того, каким человек себя видит.

Люди с гармоничной схемой тела чрезвычайно привлекательны. У них гармоничная жестикуляция, они в ладах со своим телом, и оно слушается хозяина. Такие люди, как правило, фотогеничны. Причем не имеет никакого значения рост, вес, размер ушей и т.п. Человек же с нарушенной схемой тела

угловат, неловок, видит свою внешность хуже, чем она есть на самом деле.

Чем дальше концентрические круги от центра, тем более поверхностным и изменяемым личностным слоям они соответствуют. Так, одним из самых дальних кругов могут быть межличностные и социальные взаимодействия. Самый внешний круг – это психологические защиты. Так же, как кожа, круги защищают наше тело от проникновения инородных тел.

Наносимая психологическая травма проникает в один из слоев, разрушая психологические защиты, пробивает брешь в них. Чем сильнее травма, тем более глубинные личностные слои она затрагивает и тем более тяжелые и длительные последствия вызывает.

Самый глубокий слой – ядро «Я», как правило, остается незатронутым. Но иногда травма, пережитая в раннем возрасте, особенно если это касается сексуального насилия, проникает очень глубоко, нарушая схему тела – одну из базовых составляющих образа «Я». В этом случае возможны настолько тяжелые последствия, что возникает опасность психического заболевания.

Психологическую травму можно сравнить с занозой. Так же, как заноза нарушает поверхностный защищающий слой кожи, так и травма нарушает целостность психологических защит. Что человек может сделать с занозой? Взять иголку, попытаться ее вынуть. Это больно, неприятно и требует определенного мужества. Поэтому возможен другой путь – попытаться залечить кожный покров, не трогая занозу. Это менее болезненно, но проблема не решается, заноза осталась в теле.

Та же стратегия применима и к психологической травме. В одном случае человек может проработать травматическое переживание, принять его, сделав частью своей биографии, и постараться вынести из этого, пусть и печального, опыта личностное знание. Этот путь очень сложен и болезнен, но дает очень хороший результат. Но если занозу можно вытащить, то с психологической травмой это проделать практически невозможно. Когда-то полученная, она навсегда сохраняется в памяти, становится фактом жизненного пути. И даже если это произошло так давно, что человек об этом не помнит, все равно остается след эмоционально – значимых воспоминаний.

Между тем, получивший травму человек часто пытается сделать с ней то же, что и с занозой: что-то такое, чтобы все было как прежде. Тогда он говорит себе: «Я стараюсь забыть то, что со мной произошло», «Мне надо взять себя в руки», «Мне надо успокоиться, отвлечься, и тогда все забудется». По сути дела человек как бы отделяет от себя свои болезненные переживания, инкапсулирует их, как бы помещая в «контейнер».

«Контейнер» – это психологическое образование, обеспечивающее психологическую защиту от внедрения в сознание травматических впечатлений. В нем заключены травматические переживания, чрезвычайно негативные, разрушительные: гнев, вина, страх и др. Травмированный человек, переживший чрезвычайно сильные и разрушительные эмоции, больше всего на свете боится их повторения. Но эти эмоции уже возникли и «бережно» сохраняются в

«контейнере», не имея свободного выхода. Если же им удастся вырваться наружу, травмированный человек, как правило, теряет контроль над собой. Зная это, он вынужден предпринимать титанические усилия, чтобы «контейнер» не расконсервировался и разрушительные сверхсильные эмоции не вырвались наружу.

Личность, имеющая «контейнер», большую часть времени может казаться и себе, и другим вполне благополучной и здоровой, так как на первый взгляд полученная рана зажила и как будто не напоминает о себе. Однако любой стимул, ассоциирующийся с травматической ситуацией (запах, звук и т.д.), мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден погружаться туда, где больше всего на свете не хотел бы оказаться. Тогда возникает то, что называется «неконтролируемым опорожнением контейнера»: человек ощущает, что захлестнут чувствами, и для окружающих выглядит в этот момент как сумасшедший. В эти моменты он может совершать непоправимые поступки, о которых будет сожалеть в дальнейшем.

Естественно, что человек, тем более ребенок, не может быть внимательным ко всему на свете. Как известно, объем нашего внимания очень ограничен. Поэтому ребенок, переживший травму, становится рассеянным, у него ухудшается память, внимание на уроке, а отсюда – ухудшение учебы, снижение оценок.

Ребенок сам это замечает и с грустью сообщает психологу: «Я теперь уже, наверное, никогда не смогу учиться хорошо. У меня просто не получится». А уж если его ругают и упрекают за это, он переживает вдвойне, не имея возможности сам что-либо изменить. Поэтому-то так важно понимание учителями и родителями того, что происходит с ребенком, и желание, а главное – знание, как ему можно помочь.

Поддержание «контейнера» со временем требует все больше и больше сил, и в конце концов может получиться так, что вся энергия человека начнет уходить на это, истощая его. Отсюда переутомление, бессонница, раздражительность, нарушения внимания, памяти и др. Человек истощается в борьбе с самим собой.

Если психологическая защита «контейнера» достаточно сильна, то все эмоциональное напряжение как бы уходит внутрь, влияя на физическое здоровье. В этом случае возникают так называемые психосоматические нарушения. Причем есть связь между телесными проблемами и типом травмы. Например, нарушения питания у жертв орального насилия.

В состоянии стресса у человека, как известно, повышается уровень адреналина в крови. Но есть еще одно вещество, которое выбрасывается в кровь при травматических стрессах. Это так называемые эндорфины – вещества, выполняющие роль внутренних успокоительных средств. При травматических стрессах количество эндорфинов не может поддерживаться на необходимом уровне, со временем его производство истощается. Тогда человек испытывает необходимость в искусственных успокоительных средствах, таких как алкоголь, наркотики, успокоительные таблетки и т.п. (кстати, в эту группу входит и никотин).

### ***Влияние травмы на восприятие времени***

Представим себе годы жизни человека от рождения до смерти в виде горизонтальной линии. В какой-то момент жизни человек переживает психологическую травму. Известно, что самыми важными событиями в нашей жизни нам кажутся те, которые вызывают самые сильные чувства. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Полученная травма меняет видение не только настоящего, но и прошлого, и будущего.

Есть несколько причин этому:

1 Человек, переживший травму, стремится к ее повторению для того, чтобы отреагировать ее.

2 Другая причина отчасти связана с предыдущей – это чувство вины, выступающее базовым переживанием любого травматического стресса.

Для того чтобы компенсировать «дефицит впечатлений», такие люди склонны к рискованным действиям.

#### ***Личностные качества человека, пережившего психологическую травму***

Под травмированной личностью мы будем иметь в виду такую личность, которая не просто сформировалась под воздействием травматического стресса, когда-то пережитого, но которая стала считать позитивными патологические изменения, происшедшие с ней, находить определенные психологические выгоды в этом, иногда даже гордиться этим. Иногда человек начинает считать, что с ним все в порядке, и он не изменился, просто изменились все вокруг него или у него открылись глаза на окружающих. По сути дела, травматическая личность – это более или менее устойчивый набор узнаваемых черт, формирующихся под воздействием травмы, если человек не смог или не захотел проанализировать, что все-таки с ним произошло, и вместо одних, разрушенных базовых иллюзий построил другие.

Ниже приводятся основные черты, которые приобретает травматическая личность:

1 ***Романтизм***, причем в самом плохом значении этого слова. Такие люди знают, в чем счастье человечества, и ради этого готовы пожертвовать всеми, кто имеет другие представления о счастье.

2 ***Преобладание групповых ценностей над индивидуальными***. Для человека жизнь группы становится важнее, чем жизнь отдельного индивида. Следовательно, ради счастья группы, ради ее блага можно пожертвовать жизнью одного или другого человека, а также и своей собственной.

3 ***Стремление к саморазрушению***, образующее вместе с предыдущим качеством комплекс, который можно было бы обозначить как «счастье принести себя в жертву ради групповых интересов».

4 ***Иллюзия справедливости устройства мира***. Девиз «не поступишь принципами» очень характерен для травматической личности.

5 ***Иллюзия простоты устройства, мира***. Согласно этой иллюзии, мир поделился на две части: «наши» и «не наши».

Травмированный человек может играть в обществе разные роли. Часто это роли, которые называются: Жертва, Спасатель, Преследователь.

**Жертва.** Сразу же отметим, что надо различать пострадавшего и Жертву. Пострадавший – это обозначение того, с кем произошел трагический эпизод. Жертвой становится такой пострадавший, который начинает получать психологические (а иногда и материальные) выгоды от того, что он пострадал. Человек начинает играть роль.

Жертва – это такой человек, который всем своим видом демонстрирует, что он пострадал и за это все должны ему помогать, жалеть, сочувствовать. Эти люди ведут себя так, как будто ожидают новой травмы.

**Спасатель** – это человек, который всех утешает, всем приходит на помощь (даже когда его об этом не просят). Он больше всего на свете любит помогать другим.

На самом деле профессиональный Спасатель, как и профессиональная Жертва, получает психологические выгоды (и немалые) от этой роли. Быть Спасателем очень почетно. Человек, играя эту роль, подчеркивает свою значимость. Другая выгода – вечная признательность и зависимость Жертвы от Спасателя. Девиз профессионального Спасателя: «Спасай всех, даже если спасаемый против». Ему нет никакого дела до спасенного, ему важно, чтобы он чувствовал, какой он хороший и благодарный.

В эту игру особенно часто играют родители со своими детьми. «Ты без меня пропадешь, – говорит такой родитель. – Ты ведь даже не умеешь сам приготовить себе еду». Другая родительская игра: «Я тебе отдал всю свою молодость, здоровье, я тебя родил, пожертвовал своей карьерой (могут быть и другие версии), а ты, неблагодарный, не делаешь того-то и того-то».

Когда профессиональный Спасатель пытается делать добро тем, кто этого не хочет, он тем не менее требует благодарности. Если ее поступает недостаточно, Спасатель страшно обижается и начинает ощущать себя жертвой людской несправедливости. Иногда Спасатель может превратиться в **Преследователя**, особенно когда он пытается сделать другому «хорошо» насильно. Это тоже чрезвычайно частый сюжет в семье: заставляя насильно что-либо сделать, родители объясняют, что делают это для того, чтобы помочь, спасти, ну, например, от нежелательных друзей, от неверного жизненного выбора и т.п. Иногда для ребенка это выглядит (да так оно есть и на самом деле) как насилие, хотя и говорится: «Ты мне еще спасибо скажешь».

Жертва также легко становится Палачом (Преследователем). Всем известны ситуации, когда ребенок в семье (инвалид, например), быстро избаловавшись (ведь все вокруг играют роль Спасателей, не давая ему самостоятельно ничего делать), спустя некоторое время начинает всех терроризировать своими капризами. Ему, естественно, взрослые все прощают, так как он – Жертва, не отдавая себе отчета, что тем самым они чрезвычайно затрудняют возможности такого ребенка адаптироваться и начать в дальнейшем самостоятельную жизнь.

## 6 ПСИХОЛОГИЯ НАСИЛИЯ

Насилие, совершенное по отношению к ребенку, по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам.

Условно выделяют три основных вида насилия: сексуальное, физическое и психологическое.

**Физическое насилие**

К физическому насилию относят преднамеренное нанесение ребенку физических повреждений или травм родителями или лицами, их заменяющими, не связанных с несчастным случаем.

**Формы физического насилия:** избиение, толчки, царапины, плевки, шлепки, пощечины, хватание, бросание предметами, нанесение ударов предметами, нанесение ударов руками и ногами, удушение, использование оружия, нанесение ожогов и др.

**Признаки физического насилия,** которые являются его индикаторами, проявляются в:

- резко выраженной боязливости ребенка;
- ярко выраженном страхе взрослых людей;
- признаках физической и психической запущенности, не имеющих адекватного объяснения;
- наличии различных травм у детей: переломы черепа и костей, повреждения мягких тканей, ожоги необычной этиологии (например, множественные ожоги от раскаленных предметов), сильные множественные ушибы, кровоизлияния, следы укусов;
- повторных подозрительных повреждениях у ребенка;
- отсутствии желания поиска защиты у родителей в устрашающей для ребенка ситуации;
- формировании моделей приспособительного поведения;
- отказе от учебы;
- регрессе в развитии;
- низком уровне самооценки;
- росте агрессивности.

**Особенности поведения взрослых, которые свидетельствуют о жестоким обращении с ребенком,** но не являются бесспорным и однозначным доказательством его вины:

- несоответствие состояния ребенка его описанию со стороны родителя;
- необъяснимая отсрочка в обращении родителей ребенка за помощью в лечебное учреждение;
- обвинения ребенка в нанесении себе ущерба;
- несформированная родительская роль и отсутствие желания и возможности в ее формировании;
- отказ от посещения ребенка, который находится в больнице, оздоровительном лагере и т.д.;



- неадекватная реакция родителей на телесные повреждения у ребенка;
- использование большого количества психологических защит.

**Таблица 1 – Характерные особенности психического состояния и поведения детей разного возраста, подвергающихся физическому насилию**

| возраст            | особенности психического состояния   |
|--------------------|--|
| дошкольный возраст | проявляют чрезмерную уступчивость и заискивающее поведение во взаимоотношениях с взрослыми, агрессивны, лживы, могут быть замечены в воровстве, жестоки по отношению к животным и младшим детям, очень болезненно реагируют на любые замечания; склонны к поджогам   |
| младшие школьники  | боятся после школы идти домой и выискивают для себя множество причин позднего появления дома, часто одиноки (у них отсутствуют не только друзья, но и приятели); в этом возрасте дети уже понимают, что действия их родителей незаконны и безнравственны и по этой причине от страха, от боязни осуждения со стороны сверстников они скрывают истинные причины собственных травм |
| подростки          | выражают свой протест побегам из дома, суицидальными попытками, употреблением алкоголя и наркотиков, криминальным поведением   |

Всесторонняя диагностика этих фактов позволяет выявить степень опасности нахождения ребенка в семьях группы «риска», провести оценку функциональной дееспособности семьи для разработки программ психологического сопровождения лиц, пострадавших от насилия с последующей коррекцией внутрисемейных взаимоотношений.

### **Психологическое (эмоциональное) насилие**

Эмоционально-психологическое насилие является *основой всех видов насилия*, оно встречается чаще других и наносит гораздо больший вред личности ребенка, чем это принято считать.

Как самостоятельная форма жестокого обращения с детьми, психологическое насилие стало предметом исследования специалистов в конце 70 – начале 80-х годов.

Формы выражения:

- **игнорирование** нужд ребенка – неспособность родителей выражать свою привязанность, любовь и заботу по отношению к нему, в лишении его эмпатии, поддержки, общения;
- **отвержение** – публичное унижение ребенка, предъявление чрезмерных, несоответствующих его возрасту и возможностям требований, публичная демонстрация отрицательных качеств ребенка, постоянное формирование у него чувства стыда и вины;
- **угрозы** – унижение достоинства ребенка, оскорбления, использование



ненормативной лексики по отношению к ребенку, угроза наказанием, побоями, шантаж;

- **изоляция** – установление безосновательных ограничений на социальные контакты со сверстниками, родственниками и т.д.;

- **развращение** – создание мотивации к развитию антисоциального поведения (воровство, проституция, порнография, вовлечение ребенка в употребление алкоголя и наркотиков).

**Причинами, вызывающими эмоциональное отторжение ребенка, могут быть:**

- несоответствие ребенка ожиданиям родителей, нежеланный ребенок;
- чувство вины по отношению к ребенку;
- сходство ребенка с одним из родителей и использование вторым родителем ребенка в качестве мишени для вымещения собственного конфликта с супругом;

- инфантильность личности родителя, несформированность родительских ролей;

- отсутствие правил поведения в семье, наличие в родительском сценарии травматического опыта психологического насилия и т.д.

Характерные особенности психического состояния и поведения детей, подвергающихся психологическому насилию:

- 1) в аффективной сфере – подавленное состояние, беспокойство; высокий уровень тревожности, невротические страхи, снижение эмоционального фона, низкая самооценка;

- 2) в когнитивной сфере – задержка интеллектуального развития, трудности с концентрацией и переключением внимания, низкая успеваемость, плохая память;

- 3) в поведенческой сфере – делинквентное и антисоциальное поведение, замкнутость, агрессивность, отсутствие потребности в формировании взаимоотношений со сверстниками, ярко выраженное сексуальное поведение;

- 4) в физическом развитии – недостаточный вес ребенка, маленький рост, запущенный неопрятный вид;

- 5) во взаимоотношениях со сверстниками – ребенок не стремится к общению, замкнутый, агрессивный, проявляет сексуализированное поведение.

Пренебрежение основными интересами и нуждами ребенка как распространенная форма насилия может проявляться в:

- 1) недостаточном удовлетворении его потребностей в еде, физической и психологической безопасности, любви, познании;

- 2) отсутствии должного попечения опекой и надзором;

- 3) недостаточном обеспечении ребенка необходимой медицинской помощью, когда он болен;

- 4) причинении умышленного вреда ребенку;

- 5) воздействии эмоционально травмирующих факторов, связанных с семейными конфликтами;

- б) эксплуатации ребенка непосильным трудом;
- 7) воздействию нездоровых, деморализующих обстоятельств (алкоголизм родителей, употребление наркотиков) и т.д.

Недостаток забот о детях может быть также следствием бедности, психологического стресса, педагогического невежества, социальных потрясений и стихийных бедствий. В соответствии с теорией цикличности насилия самый высокий риск пренебрежения основными нуждами детей имеется у тех родителей, чье детство прошло в условиях насилия и пренебрежения. Для матерей, пренебрегающих своими детьми, характерны социальная незрелость, инфантилизм, импульсивность, низкая самооценка, отсутствие навыков ухода за ребенком и т.д.

Поскольку пренебрежение не оценивается в обществе как вид насилия, то практически невозможно надеяться, что дети будут обращаться за помощью. Поэтому очень важно зафиксировать особенности внешнего вида и поведения ребенка, по отношению к которому проявляется пренебрежение. Именно эти особенности выступают диагностическими признаками, позволяющими установить факты пренебрежительного отношения к ребенку.

Так, к характерным особенностям внешнего вида и поведения ребенка, живущего в ситуации пренебрежения, можно отнести:

- 1) утомленный, сонный (часто опухший) вид;
- 2) санитарно-гигиеническую запущенность;
- 3) наличие чесотки, педикулеза;
- 4) склонность к кражам вследствие постоянного голода;
- 5) задержку роста и отставание в физическом, речевом и моторном развитии;
- 6) проявление агрессивности и импульсивности, которые часто сменяются апатией и подавленным состоянием;
- 7) трудности в обучении, приводящие к плохой успеваемости;
- 8) пассивность во взаимоотношениях со сверстниками, обусловленная низкой самооценкой.

Группы «риска» выявляются для определения вопроса о степени опасности пребывания ребенка в семье с точки зрения его жизни и здоровья. Характер терапевтических и реабилитационных мероприятий зависит от результатов диагностики. В частности, работа с семьей может включать различные типы семейной терапии, консультирования ее членов для снижения уровня семейной дисфункции.

### **Сексуальное насилие**

Сексуальное насилие или растление рассматривается как вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия со взрослым с целью получения последним сексуального удовлетворения или выгоды.

К сексуальному насилию или развращению относят не только собственно половой акт, но и широкий спектр других сексуальных действий прямого и непрямого характера.

*К сексуальным действиям без прямого физического контакта относят:*

- эксгибиционизм;
- разговоры или телефонные звонки сексуального характера;
- демонстрацию эротической продукции;
- эксплуатацию ребенка для порнографических целей;
- совершение полового акта в присутствии ребенка;
- подглядывание за ребенком во время совершения им интимных процедур (ввайеризм), принудительное раздевание ребенка.

*К сексуальными действиями с прямым физическим контактом относят:*

- половой акт с ребенком, совершенный вагинальным, анальным и оральным способом;
- мануальный, оральный, генитальный или любой другой телесный контакт с половыми органами ребенка, а также ласки эрогенных зон тела ребенка;
- введение различных предметов во влагалище и анус;
- мастурбация обоюдная, со стороны ребенка или взрослого.

**Таблица 2 – Особенности психического состояния и поведения ребенка, позволяющие заподозрить сексуальное насилие**

| Возраст                             | Особенности психического состояния и поведения  |
|-------------------------------------|---|
| Дошкольный возраст                  | Ночные кошмары, страхи; регрессивное поведение; нервно-психические расстройства; открытая мастурбация; неадекватные возрасту рисунки людей, на которых явно вырисованы интимные места тела, несвойственные ранее сексуальные игры с самим собой, сверстниками или игрушками, несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении |
| Младший школьный возраст            | Резкое снижение успеваемости, замкнутость, стремление к уединению, боязливое реагирование на объятия и поцелуи; несвойственное возрасту сексуально окрашенное поведение; стремление полностью закрыть тело одеждой, даже если в этом нет необходимости  |
| Старший школьный возраст, подростки | Депрессия, расстройство восприятия; побег из дома или институциональных учреждений; угрозы или попытки самоубийства; сексуализированное поведение; употребление наркотиков или алкоголя (уход из реальности); проституция или беспорядочные половые связи   |

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок:

– не обладает свободной волей, находясь в зависимости от взрослого, опирающегося на авторитет и силу;

– не может полностью понимать в силу своей функциональной незрелости, на что подталкивает его взрослый, и поэтому его «согласие» на сексуальные отношения носит условный характер;

– не может предвидеть все негативные последствия сексуальных действий и тот вред, который будет причинен его физическому, психологическому и социальному здоровью.

В связи с этим именно взрослый полностью **юридически и морально ответственен за любые сексуальные действия с ребенком**, даже если ему кажется, что ребенок «провоцирует» или «согласен» на сексуальные отношения.

Особенности внешнего вида ребенка, позволяющие заподозрить сексуальное насилие: повреждение генитальной, оральной, анальной областей, ссадины, потертости, повторные или хронические инфекции мочеполовых путей, наличие заболеваний, передающихся половым путем, зуд в интимных местах, боль при мочеиспускании и дефекации, боли в животе, кровотечения, неловкое положение ног при ходьбе, психосоматические расстройства.

### **Последствия насилия**

**Насилие** – один из самых травматичных опытов, который может пережить ребенок. **Оно нарушает процесс социализации ребенка** и оказывает влияние на динамику его психического развития.

Выраженность отдаленных последствий насилия в развитии ребенка зависит от сочетания ряда факторов.

*Характеристика насилия:*

- от кого исходило насилие;
- являлся ли ребенок прямым объектом насильственных действий или является свидетелем насилия в адрес значимых для него лиц;
- вид (ы) насилия, которым он подвергался;
- длительность ситуации насилия;
- степень тяжести насильственных действий;
- особенности раскрытия факта насилия.

*Личностные особенности ребенка:*

- возраст ребенка;
- уровень интеллектуального развития;
- уровень самооценки;
- устойчивость ребенка по отношению к стрессу.

*Действия социально-правовой системы:*

- возможность защиты и доступность заботливого взрослого;
- понимания специалистами характера насилия и его последствий для ребенка;
- скоординированность и эффективность действия специалистов, призванных помочь ребенку и семье.

*Физические последствия* – изменения в физическом здоровье и развитии ребенка:

- задержка физического, речевого или моторного развития;
- физические ранения и травмы;
- нарушение действия и развития нервной и других жизненно важных систем организма;

- появление невротоподобной симптоматики;
- приобретение психосоматических заболеваний;
- приобретение физических травм и увечий.

*Когнитивные последствия* – изменения в познавательной сфере, в системе представлений о мире и о себе:

- трудности концентрации внимания;
- ухудшение памяти;
- снижение успеваемости;
- задержка интеллектуального развития;
- формирование искаженных представлений о себе и окружающем мире.

*Эмоциональные последствия* – это негативные изменения в эмоциональной сфере и самовосприятии:

- притупленность эмоций или взрывные реакции;
- повышенная тревожность;
- страхи;
- приступы гнева и ярости;
- чувства вины, стыда, беспомощности;
- агрессия в адрес других и себя;
- неумение сопереживать;
- неуверенность в своих силах;
- снижение самооценки.

*Поведенческие последствия* – устойчивые негативные изменения в поведении ребенка:

- снижение успеваемости и проблемы с учебной;
- самодеструктивное поведение;
- агрессия по отношению к другим людям и животным;
- правонарушения;
- низкий социальный статус;
- побеги из дома;
- уход в наркоманию и алкоголизм;
- «жертвенное» и зависимое поведение;
- суицидальные попытки.

*Социальные последствия:*

- тенденции к изоляции от социальных контактов из-за депрессии и травмированного образа себя;
- сложности образовывать устойчивые отношения из-за недоверия и нарушенной самооценки;
- воспроизведение и тиражирования насильственных отношений.

Самая страшная форма сексуального насилия – инцест, или кровосмешение, когда сексуальное насилие по отношению к ребенку совершается близким родственником.

Естественно, возникает вопрос: почему это происходит?

В сборнике «Сексуальные злоупотребления в семье», вышедшем в Англии

под редакцией Анны Пик и Джеффа Линдсея, дается анализ причин инцеста. Сексуальные злоупотребления есть проявление нарушенного функционирования семьи. В этой модели на первый план выходит роль матери в становлении сексуальных отношений между нею и отцом.

Отец может быть склонен к физическому насилию, может пить. Мать, чья роль в семье скорее пассивна, отсутствует или физически (уезжая в командировки, много работая или защищая диссертацию), или психологически, всегда со всем соглашаясь. Детям отведена роль утешителей. Они привыкли заботиться, утешать, кормить и чувствуют на себе ответственность за сохранение семьи. А поэтому согласны с тем, что родители демонстрируют свою власть. Атмосфера в семье, как правило, со временем становится все более и более напряженной, как перед грозой, возникает признак распада семьи. И создаются все условия для развития инцеста.

Когда ребенок переходит сексуальный барьер, жизнь становится для него другой. Прежде всего спадает напряжение в семье, и все начинают чувствовать себя лучше. Семья сохранена! Кроме того, девочка может получать подарки, ее положение в иерархии семейных отношений становится привилегированным. Отец защищает ее. Насилюя дочь, отец объясняет ей это чаще всего тем, что любит ее. Пытаясь заставить дочь молчать о том, что произошло, отец иногда грозит убить ее. Но это происходит редко. Гораздо чаще он использует абсолютно беспроектный вариант «Если ты кому-нибудь скажешь, то меня посадят в тюрьму», связывая ее чувством вины.

Иногда маленькая девочка (как правило, между тремя и шестью годами) может сомневаться, было ли это с ней на самом деле или ей всего лишь показалось. Тем более, что отец ведет себя днем как ни в чем не бывало. И девочка как бы «застывает». Она уже не может полагаться на собственное восприятие, она не может отличить верное от неверного, что хорошо и что плохо, что есть насилие и что любовь. И это так трудно, что она блокирует воспоминания, отказывается от них, чтобы в обычной жизни жить нормально, то есть диссоциирует (расслаивает) травматический опыт, образуя «контейнеры».

В первую очередь выделяется сексуальная неудовлетворенность мужчины. «Кто-то занимается онанизмом, кто-то пользуется услугами проститутки, а кто-то совращает свою дочь», – говорят англичане. Факты свидетельствуют, что, во-первых, только малая часть отцов, находящихся в половых отношениях с дочерью, страдает психическими расстройствами и патологическими влечениями; во-вторых, отчетливо прослеживается тенденция увеличения числа случаев инцеста по мере взросления дочери.

Вторым фактором может выступить *естественная взаимная привлекательность дочери и отца*, которая обуславливается не только особенностями ее раннего развития, но и существенной эмоциональной близостью. В этом смысле оправданы теории, подчеркивающие роль «жертвы – соблазнителя», хотя на самом деле за этим стоит нарушение всей структуры эмоциональных отношений в семье. Действительно, если присматриваться к большинству слу-

чаев длительных инцестных отношений, то в них становится очевидным, что роль девочки в этом не всегда только роль жертвы. Как минимум, за этим может стоять взаимное согласие, а как максимум – провокация или соблазнение.

Теперь о роли матери в таких ситуациях. Когда мать обнаруживает инцест, ее восприятие семьи сразу рушится. Сексуальные злоупотребления в семье – вещь настолько серьезная, что мать не может не воспринять свою семью как глубоко неудачную. Поэтому она приводит себя в соответствие со своей семьей: это депрессия, низкая самооценка, неверие в будущее, бездеятельность. Матери предпочитают не замечать самые прямые намеки бессознательно. Но дочери в это поверить трудно, и в душе дочери навсегда поселяется обида на мать, которая все видела, но предпочла не замечать. Это расценивается как предательство с ее стороны.

Вообще вопрос, почему детям трудно рассказывать об инцесте, считается очень важным. Причины можно объединить в три основные группы.

Во-первых, дети могут не иметь средств выразить происходящее или им могут не разрешать это делать. Действительно, дети могут быть слишком малы или вообще не уметь говорить. Могут не иметь подходящего словарного запаса. Если ребенок не доверяет близким взрослым, то он может не знать, куда еще обратиться. Кроме того, дети могли попытаться рассказать об инцесте, но их слова проигнорировали или посчитали, что это неправда.

Во-вторых, дети подвергаются давлению и угрозам ради сохранения тайны происходящего. Здесь надо отметить то, что вообще в нашей культуре не поощряется, – вынесение сора из избы. А то, что сексуальные злоупотребления резко осуждаются обществом, чувствуют даже самые маленькие. Дети могут быть запуганы как угрозами физической расправы, так и моральной угрозой стать «крайним» человеком, действия которого принесут семье несчастье (отца посадят, мать узнает, будет мучиться или уйдет). Еще один немаловажный вопрос: как будут воспринимать тебя товарищи и учителя. Безвыходное положение усугубляется отсутствием образцов альтернативного поведения родителей, отсутствием психологических критериев, оценки происходящего.

В-третьих, дети могут не уметь распознать сексуальные злоупотребления, могут быть обманутыми или даже подкупленными чем-то. Речь идет о том, что родитель может представить им сексуальные злоупотребления как часть очень близких отношений, он может даже сказать, что ради близких отношений надо чем-то пожертвовать. Угроза потерять любимого отца (любовь отца) может содействовать с достижением статуса любимого ребенка любой ценой.

Из этого перечня причин видно, что часть ответственности за то, что детям трудно сказать о творящемся в семье, лежит на обществе. Общество должно стать более открытым к вопросам инцеста. Детям легче говорить о сексуальных злоупотреблениях в семье, когда взрослые об этом говорят открыто.

У женщины, пережившей в детстве насилие, более велика вероятность, что в будущем она будет насилвана. Причина этого – в недостаточной уверенности в себе, ориентированности на то, чтобы улаживать других. У нее прово-

цирующее поведение, она как будто все время ожидает агрессии и нападения. Если спросить такую женщину, почему она не отказала сразу со всей определенностью, то получите очень характерный ответ: «Я боялась его обидеть», «Не хотела его обидеть». Это желание или стремление потерпеть, лишь бы не обидеть насильника, очень типично для людей, подвергавшихся любому насилию.

Уже к подростковому возрасту девочка как бы «отключает» свою память на события, которые были в прошлом. Поэтому такие девочки могут не помнить ничего довольно долго. Как правило, это также может свидетельствовать о пережитой травме. Однако травматический опыт всего лишь сложен в «контейнер» и время от времени начинает прорываться в сознание, особенно когда девушка выходит замуж, беременеет, рождает ребенка. Тогда это воспоминание начинает всплывать из бессознательного в виде «вспышек воспоминаний», снов или же просто воспоминаний после увиденного фильма, где фигурирует инцест.

## **7 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПОДВЕРГШИХСЯ НАСИЛИЮ**

**Основная цель** помощи ребенку, пострадавшему от насилия в семье, заключается **в уменьшении и преодолении последствий травматических переживаний**. Известно, что сама травма никогда не является единственной составляющей постстрессового расстройства. Ее доля составляет примерно 50%, остальные 50% определяются жизнью ребенка после травмы и, прежде всего, эффективностью оказываемой ему помощи.

### **Алгоритм работы педагога-психолога:**

- 1 Установление контакта с ребенком.
- 2 Фокусировка на ситуации насилия. Беседа с ребенком по выяснению обстоятельств дела и актуальному состоянию.
- 3 Оценка и диагностика случая насилия в отношении конкретного ребенка (первый диагностический срез).
- 4 Беседа с другими специалистами с целью определения социального статуса семьи, выяснения обстоятельств дела и состояния ребенка (с юристом, социальным педагогом, сотрудниками полиции, педагогами, медицинскими работниками и т.д.).
- 5 Составление индивидуального плана реабилитации ребенка:
  - учет актуальных потребностей ребенка;
  - купирование психотравмирующей ситуации;
  - стабилизация психоэмоционального фона;
  - релаксационная работа по снятию физиологических и психологических зажимов;
  - работа с чувствами.
- 6 Отслеживание динамики и результативности реабилитационной работы



с использованием диагностических методик (второй диагностический срез).

7 Взаимодействие с семьей ребенка.

8 Патронаж.

### *Комментарии к алгоритму работы*

#### *1 Установление контакта с ребенком*

На первом этапе консультирования чрезвычайно важно для психолога установить контакт с ребенком, причем акцент необходимо сделать на искренне заботливом и поддерживающем отношении к нему. При взаимодействии с ребенком нужно помнить, что уровень его доверия к взрослым может быть очень низким, эмоциональное состояние – угнетенным, поведенческие реакции носят защитный характер. Скорее всего ребенок будет постоянно проверять адекватными и неадекватными способами, насколько специалист действительно о нем заботится.

Помещение, в котором психолог встречается с ребенком, должно быть удобным, не восприниматься как официальное. Важно, чтобы при контакте с ребенком в комнату не входили посторонние, не звонил телефон.

Желательность или нежелательность присутствия родителей зависит от того, является ли родитель поддерживающим для ребенка и насколько ребенок ему доверяет. В целом присутствие родителей нежелательно, так как они могут влиять на реакции ребенка. Но дети-дошкольники могут испытывать страх, оставаясь наедине с незнакомым человеком, поэтому родители размещаются в той же комнате, но не рядом с ребенком или в соседнем помещении, ребенку сообщается, что он может выйти к ним в любой момент.

Дети, пережившие насилие, имеют, как правило, достаточно низкую мотивацию на встречу и работу со специалистом, так как это влечет за собой возврат в травматическую ситуацию. Поэтому для установления контакта с ребенком и для возникновения у него ощущения доверия и безопасности важно грамотно построить начало разговора: познакомиться, немного рассказать о себе и о том, в чем заключается работа психолога. Рекомендуется задавать открытые вопросы на нейтральные темы:

- Как тебя зовут?
- Сколько тебе лет?
- Ходишь ли ты в школу или в детский сад?
- Что тебе там нравится или не нравится?
- Есть ли у тебя друзья?
- Чем ты любишь заниматься?
- Расскажи о своей семье?
- Что делает тебя счастливым? Отчего ты грустишь?

Детям дошкольного и младшего школьного возраста для снижения напряжения можно предложить рисунок на свободную тему, задавать вопросы по рисунку.

#### *2 Фокусировка на теме насилия*

При планировании беседы важно учитывать степень готовности ребенка к такому разговору. Не всегда ребенок чувствует себя готовым говорить о

насилии, особенно это касается случаев сексуального злоупотребления, когда пострадавшему трудно раскрыть свой «секрет». Если специалисту известно о факте насилия, то во время второй или третьей встречи можно сказать ребенку, что бывают хорошие секреты (например, заранее приготовленный подарок) и секреты плохие (обида, о которой нужно рассказать тому взрослому, которому доверяешь, чтобы он смог тебе помочь).

К основным мотивам *отказа детей от разговора о случаях насилия* относятся следующие:

- недоверие к взрослым;
- ожидание новых неприятностей с их стороны;
- чувство стыда;
- опасение, что окружающие станут хуже к нему относиться;
- боязнь или привязанность к обидчику;
- опасение огорчить родителей и т.д.

Когда ребенок или подросток сообщает о факте насилия, важно *контролировать свои эмоции*. Рассказ ребенка о трагическом событии может вызвать гамму наших собственных чувств (от шока и отрицания до гнева и отвращения), это тяжелое испытание. Профессиональное владение ситуацией требует от специалиста внешнего спокойствия и готовности к продолжению разговора. Необходимо оставаться спокойным и не переносить свои эмоции на ребенка. Ребенок может быть привязан к обидчику и испытывать противоположные чувства. Ему важно ощущать, что все чувства, которые у него есть по отношению к обидчику, приемлемы для психолога.

При разговоре неэффективно и даже вредно:

- спрашивать, не спровоцировал ли он чем-то действия обидчика;
- задавать вопросы, усиливающие чувство вины;
- спрашивать, почему ребенок не оказал достаточного сопротивления или не звал на помощь;
- говорить, что бы вы сделали в подобной ситуации;
- давать советы и навязывать собственные решения;
- говорить «успокойся, не переживай», то есть отрицать чувства ребенка;
- быть холодным и отстраненным, не проявлять эмпатии;
- слишком глубоко эмоционально включаться в ситуацию, что затрудняет или делает невозможным оказание помощи.

*Необходимо учитывать уровень личностного развития ребенка:*

- Говорить понятным для ребенка языком, отвечать на его вопросы честно и просто.
- С детьми младшего возраста использовать короткие вопросы и предложения.
- Избегать специальных терминов, вопросов с двойным отрицанием, абстрактных понятий.
- Использовать те же названия интимных частей тела, какие использовал и ребенок.

- Стараться реже использовать местоимения, лучше употреблять имена собственные.

- Перефразировать вопрос, если ребенок его не понимает.

- После получения ответа стараться обобщить, что сказал ребенок, таким образом побуждая его к лучшему пониманию себя и ситуации.

Важно активно слушать, используя все приемы активного слушания, а не добиваться подробностей и не проводить расследование, так как это в компетенции правоохранительных органов. Неприемлемо оказывать на ребенка давление, заставлять демонстрировать травмы, ушибы. Уважать право ребенка говорить столько, сколько он считает нужным. Важно выяснить не столько то, что именно сказал ребенок или сделал, а то, что он чувствовал.

Физический контакт с ребенком – дотрагивание до колен, плеча, объятия – может напоминать ему о перенесенной травме, и ребенок может неадекватно реагировать.

Важно поддержать ребенка, сказать, что требуется мужество и смелость, чтобы говорить о своих переживаниях. Необходимо поддерживать представление ребенка о его личностной ценности, а также помочь преодолеть чувство изоляции и обособленности. Сказать ребенку, что он не один оказался в такой ситуации, что такое случается, к сожалению, и с другими детьми.

Важно оценить степень безопасности ребенка:

- убедиться, что ребенок понимает, как опасно вмешиваться в насильственные отношения и драки взрослых;

- проработать план личной безопасности ребенка.

Необходимо объяснить ребенку дальнейшее развитие событий.

### ***3 Оценка и диагностика случая насилия в отношении конкретного ребенка***

*Задачи диагностических мероприятий:*

1) выявление случая (ев) насилия в отношении ребенка;

2) диагностика последствий насилия в развитии ребенка, т.е. выявление нарушений в познавательном и эмоционально-личностном развитии.

*Основные методы диагностики:*

- наблюдение за соматическим состоянием (внешние признаки насилия, нарушения памяти и концентрации внимания, бессонница, трудности с засыпанием, энурез, повышенное сердцебиение, одышка и другие физиологические реакции на ситуации, актуализирующие психотравму);

- наблюдение за поведением (перемены в поведении и привычках, регресс в поведении, сверхбдительность или повышенная возбудимость, реакция избегания, нарушение доверия к людям, наличие страхов, депрессивные мысли и суицидальные намерения, агрессивность);

- наблюдение за игрой;

- анализ сновидений;

- анализ продуктов творчества;

- анализ специальных психодиагностических материалов (тесты, опрос-

ники, проективные методики). При выявлении случаев насилия наиболее эффективными считаются проективные методики: «Свободный рисунок», тест М. Люшера, ЦТО – цветовой тест отношений, САТ, «Неоконченные предложения», «Автопортрет», «Несуществующее животное», «Дом. Дерево. Человек», «Рисунок семьи», «Кинетический рисунок семьи», «Нарисуй человека».

### **Составление индивидуального плана реабилитации ребенка**

План реабилитационной работы составляется совместно со всеми специалистами, работающими с ребенком в конкретной ситуации.

Для психологической реабилитации детей, пострадавших от насилия, используются разнообразные методы и приемы. Наиболее действенные:

- арт-терапия;
- песочная терапия;
- игротерапия;
- символдрама;
- когнитивно-бихевиореальный подход и др.

### **Работа с эмоциональной сферой. Тренировка способов преодоления**

Травма, приобретенная ребенком в результате насилия, заставляет его испытывать сильнейшие эмоции, подчас запутанные и противоположные («путаница чувств»), которые он затрудняется назвать и выразить. В связи с этим работа с эмоциональной сферой ребенка, заключающаяся в развитии навыков распознавания и адаптивного выражения чувств, является важнейшим подготовительным этапом и имеет своей целью тренировку способов преодоления травмы.

К способам преодоления травмы относят:

- *формирование словаря эмоций* (пиктограммы, фотографии из журналов, «Азбука эмоций» и др.);
- *распознавание эмоций других людей* (легче сначала научиться говорить о чувствах других людей, а уже потом подойти к собственным; работа с невербальными сигналами – мимикой, жестами и т.д.);
- *распознавание собственных эмоций* (важно научить ребенка определять свои собственные чувства и не стыдиться их; при овладении навыком распознавания и вербализации собственных чувств важно, чтобы ребенок шел от легких и приятных чувств по направлению к более сильным и тяжелым, «Волшебная страна чувств» и др.);
- *развитие эффективных способов выражения эмоций* (обучение конструктивным способам выражения чувств, рисование, рассказ о своих чувствах);
- *обучение приемам релаксации;*
- *обсуждение чувств, связанных с насилием* (обсуждение «путаницы чувств», использование методов и приемов куклотерапии, песочной терапии и т.д.);
- *переформулирование когнитивных искажений* (обучение изменению негативных и тяжелых мыслей на более позитивные и рациональные);

- *работа с поведенческой сферой* (формирование адаптивных моделей поведения: развитие базовых социально-поведенческих навыков, обучение практическим способам обеспечения собственной безопасности, позитивное подкрепление желаемого поведения);
- *формирование жизненной перспективы.*

### **Подготовка к началу процесса консультирования**

Консультирование лучше проводить в игровой или релаксационной комнате, нежели в кабинете или классе. Это способствует снятию напряжения с ребенка, появлению ощущения большей безопасности и контроля над ситуацией. Однако следует учесть, что возбудимые дети легко отвлекаются на яркие объекты, телефон, тикающие часы, шум снаружи и даже на плавающую в аквариуме рыбку. Также следует учесть, что самому психологу не стоит выглядеть ярко: надевать броскую бижутерию или узорчатый галстук, чтобы не отвлекать внимание.

Мебель в комнате должна быть удобна не только для взрослого, но и для ребенка. Не стоит сидеть за столом во время консультирования, поскольку это создает дополнительный барьер между взрослым и ребенком. Дети видят в людях, сидящих за столами, некие авторитетные фигуры – директора, учителя. Необходимо помнить, что дети предпочитают достаточно низкие стульчики, чтобы ноги могли доставать до пола.

Считается, что процесс консультирования идет успешнее, если дети могут контролировать дистанцию между собой и взрослым, поскольку взрослые бывают чересчур агрессивными в инициировании разговора с детьми. Поэтому при оптимальном варианте размещения специалист сидит напротив ребенка, а сбоку от них стоит парта, стол или журнальный столик, чтобы ребенок всегда мог использовать этот барьер (спрятаться за него, передвинув стул), если ему так будет комфортнее. Иногда специалисты предпочитают работать с ребенком непосредственно на полу, сидя на ковре, чтобы атмосфера была более непринужденной.

Специалист должен служить примером обязательности для ребенка, не опаздывать и по возможности не переносить встречи, поскольку это может быть интерпретировано как отсутствие интереса или породить беспокойство, раздражение.

Специалист должен быть готов отдать ребенку все свое внимание, освободив себя от отвлекающих мыслей и забот. Дети необыкновенно чувствительны к настроениям взрослых и быстро ощущают неискренность или недостаток заботы. Если специалист заболел и предлагает перенести встречу, лучше открыто сказать о своей болезни ребенку, иначе он может интерпретировать поведение взрослого как отсутствие интереса. Что необходимо учитывать при установлении контакта?

Мы можем встретиться с таким явлением, как феномен сопротивления. Вполне естественно, что дети – жертвы насилия испытывают особый страх

при встрече с незнакомым взрослым, при посещении нового места. Иногда они даже не знают, куда и зачем ведут их родители или учителя. Это может вылиться в изначальное недоверие к психологу и формирование негативных ожиданий. Детям необходимо объяснить, что такое консультирование и чего они могут от него ожидать. Некоторые специалисты предпочитают, однако, для снижения тревожности ребенка после процедуры знакомства поговорить с ним о доме (если это безболезненная тема), школе, друзьях, увлечениях или других интересах. С малоговорящими или высокотревожными детьми в течение первых двух сессий можно заняться игротерапией. Таким образом, специалист сможет выстроить отношения с ребенком, одновременно узнав о мире, в котором тот живет.

Другие психологи предпочитают перейти непосредственно к проблеме: «Расскажи, почему же тебе пришлось прийти сюда?» Объясняя, что ребенок может ожидать от консультирования, специалист говорит примерно следующее: «Знаешь, иногда в нашей жизни происходит что-то, что нас очень огорчает и о чем бы мы хотели с кем-то поговорить. Это может быть связано с чем-то, что происходит с тобой в школе или дома. Быть может, тебя кто-то так обидел, что тебе очень плохо, и чтобы стало легче, хорошо было бы это с кем-то обсудить. Психолог – это человек, который внимательно слушает всех, кто к нему приходит, и пытается помочь справиться с неприятностями. Поэтому моя задача – внимательно тебя выслушать и помочь разобраться в твоих проблемах. А твоя задача – рассказать о том, что тебя беспокоит».

Подобные фразы лучше использовать при общении с детьми старше 7 лет, для более маленьких рекомендуется использовать предложения, в которых на 2-5 слов больше, чем в среднем в предложении, которое говорит ребенок. При разговоре с ребенком необходимо учитывать и особенности его когнитивного, социального, эмоционального развития, а также информацию о полученной травме и реакциях на нее ребенка.

### **Наблюдение за ребенком во время первых встреч**

После установления контакта с маленьким клиентом психолог может сконцентрироваться на том, как ведет себя ребенок во время консультирования, то есть оценить состояние психологического климата каждой сессии: насколько ребенок к окончанию встречи выглядел счастливым, печальным, удовлетворенным, равнодушным, протестующим и т.п. Далее специалист обращает внимание на присутствующие паттерны в поведении ребенка. Например, гиперактивные дети непременно внесут дезорганизацию и импульсивность в течение сессии, в то время как невротичные дети, наоборот, продемонстрируют ригидность и структурированность игры.

Выбор игрушек также дает информацию о том, что происходит с ребенком. Могут быть выбраны агрессивные или пассивные игрушки, женского или мужского пола, конструктивные или деструктивные. Нужно наблюдать за тем, что ребенок делает с каждой игрушкой, какие темы постоянно звучат в игре.

## Общая модель консультирования

Для установления контакта с ребенком важно, как психолог его слушает. Нужно помнить о свободной, расслабленной позе тела – это помогает ребенку начать говорить. Часто в самом начале встречи полезно определить ее продолжительность, которая будет зависеть от возраста ребенка и уровня концентрации его внимания. Например, можно сказать: «Саша, у нас с тобой есть 20 минут, чтобы поговорить о том, о чем бы ты хотел». На самом деле на то, чтобы установить дружеские отношения, потребуется не одна 20-минутная встреча. Когда становится очевидно, что ребенок готов обсуждать проблему, важно услышать три момента:

- в чем состоит проблема, которая не разрешена;
- что чувствует ребенок в отношении этой проблемы;
- чего ребенок ждет от специалиста.

Для прояснения этих моментов психолог может взять на себя роль ученика и предложить ребенку стать в позицию учителя: как известно, люди лучше всего учатся, когда сами учат других.

Психолог должен дать понять ребенку, что он услышал и узнал от него. Например, периодически психолог может вставлять фразы, типа: «Другими словами, ты чувствуешь... потому что... и ты бы хотел...» Эта обратная связь, называемая активным слушанием, дает возможность ребенку понять, что взрослый его слушает и слышит. Процесс активного слушания проходит через все консультирование, однако он наиболее важен в момент выяснения происхождения проблемы ребенка. Когда в ответ на активное слушание психолог получает положительную обратную связь, можно переходить к следующему этапу.

Психологу необходимо объяснить ребенку, каким его ожиданиям он может соответствовать. Психолог не может сам покарать насильника. Тем не менее нужно информировать ребенка и его родителей или опекунов о том, что в состоянии сделать психолог, и дать им возможность самим решить, готовы ли они продолжать работу с данным специалистом. Если семья отказывается от помощи, психолог может предложить им обсудить другие варианты получения желаемой им помощи.

Необходимо помнить о том, что максимум информации можно получить, задавая вопросы открытого типа, нежели закрытого. Вопросы закрытого типа предполагают короткие односложные ответы, типа «да», «нет», что затруднит работу психолога. К тому же большинство психотерапевтических подходов к консультированию детей избегают постоянных вопросов; вместо этого психолог прибегает к высказыванию гипотетических утверждений по поводу того, что происходит с ребенком. Например, вместо того чтобы спросить: «А что ты делал для того, чтобы как-то справиться с этой проблемой?», психолог может сказать: «Знаешь, если ты готов, мы бы могли поговорить о том, что ты делал для того, чтобы справиться с ситуацией». Рекомендуется вместе с ребенком на бумаге записать перечень тех поступков, которые совершал ребенок, чтобы решить свою проблему. Подобный прием становится важным в том случае, когда



специалист хочет помочь ребенку взять на себя обязательства отказаться от тех поступков, которые оказались бесполезными или, более того, разрушающими.

Кроме того, необходимо обсудить с клиентом те последствия, которые ребенок испытал на себе, совершая неэффективные или деструктивные действия. Таким образом, стремление к изменениям усиливается, когда все плюсы и минусы действий обозначены. Когда ребенок наглядно видит, какую цену он платит за свое деструктивное поведение, его мотивация к поиску более продуктивных действий повышается.

Следующим шагом может стать сессия, на которой методом мозгового штурма психолог предлагает ребенку придумать как можно больше новых путей решения проблемы; в данном случае важно не качество, а количество придуманных способов. Здесь снова можно применить вариант игротерапии: на листе бумаги рисуются кружки, и ребенку предлагается заполнить их своими идеями. Если ребенку трудно начать, это может сделать психолог, написав, например, пару идей и предложив ребенку выбрать, что ему больше нравится. Делая выбор, ребенок берет на себя ответственность и, таким образом, более замотивирован на выполнение своих же желаний. По окончании мозгового штурма психолог предлагает ребенку оценить каждую альтернативу в свете ожидаемого успеха.

Договориться с ребенком попробовать какие-либо новые шаги бывает трудно, хотя если это удастся, то нередко первые же попытки ребенка предпринять новые действия приносят успех. Важно, чтобы поставленные цели были реалистичны, и особенно важно, чтобы ребенок знал: результаты он обязательно будет обсуждать вместе с психологом. Если что-то не получается, то специалист помогает ребенку найти другие пути выхода из ситуации до тех пор, пока ситуация не разрешится.

Обычный способ завершения сессии состоит в том, что специалист просит ребенка подытожить, что же происходило во время их встречи. Например, к каким важным идеям они пришли, какие планы на будущее составили. Обычно обобщение занимает 2-4 минуты. Также в начале каждой последующей сессии рекомендуется просить ребенка вспомнить, что происходило на предыдущей. Это позволяет, во-первых, обучить ребенка уделять внимание процессу консультирования; во-вторых, психологу проверить собственную эффективность

### **Особенности формулирования вопросов в процессе консультирования**

Взрослые слишком часто задают детям вопросы, типа «кто», «что», «когда», «где», пытаясь прояснить и максимально уточнить детали происходящего.

В процессе консультирования специалисту важно выяснить не столько, что именно, например, сказал ребенок, сколько, что он при этом чувствовал. Вся история произошедшего может оказаться совершенно ясной, если вместо задавания вопросов больше применять технику активного слушания и давать обратную связь ребенку в виде предположительных утверждений (гипотез) о том, какие важные мысли и проблемы занимают ребенка.



Иногда в желании помочь ребенку психологи задают чересчур прямые, директивные вопросы, что вызывает у клиента желание закрыться и уйти от контакта:

- Я ненавижу своего брата.
- Почему ты его ненавидишь?
- Потому что он плохо ко мне относится.
- А в чем это выражается?
- Он бьет меня.
- А что ты делаешь для того, чтобы он тебя бил? (Подтекст – обвинение.)
- Ничего.
- Ну конечно (подтекст – ирония, недоверие). Что ж, расскажи мне, как реагирует твоя мама, когда он бьет тебя?

Этот диалог больше напоминает инквизиторский допрос, нежели психотерапевтический процесс. Само избивание и то, как мама на это реагирует, может занимать ребенка гораздо в меньшей степени, чем его собственные чувства в тот момент. Действительно ли ребенок испытывает ненависть или в отношениях с братом существуют какие-то иные проблемы – психолог этого не понять, если сконцентрируется только на внешней стороне ситуации. Если психолог будет задавать преимущественно подобные вопросы, он может проглядеть настоящую проблему.

В приведенном примере ребенок отвечал на вопросы специалиста, не давая никакой дополнительной информации, что бывает достаточно часто, когда дети берут на себя роль лишь отвечающих и ожидающих последующего вопроса. Если психолог продолжит свою роль задающего вопросы, процесс консультирования может умереть, когда специалист исчерпает все вопросы.

Безусловно, в психотерапии есть моменты, когда необходимо задавать директивные вопросы с целью уточнения или разъяснения. В таком случае вопросы открытого типа более уместны. Они дают возможность ребенку выбрать то, что для него значимо, и не ограничивают свободы выражения своего мнения. Например, открытый вопрос «Расскажи мне о своей семье» подразумевает возможное получение информации на такие вопросы, как «Живешь ли ты с обоими родителями?»; «Кого ты включаешь в свою семью?»; «Как ты относишься к членам своей семьи?»

Необходимо осторожно относиться к вопросу «Почему?», так как он часто ассоциируется с обвинением «Почему же ты это сделал?». Ребенок может интерпретировать подобный вопрос следующим образом: «Почему же ты сделал такую глупость (или ошибку)?» В таком случае дети начинают защищаться, они как будто чувствуют принуждение найти логическое объяснение своему поступку, хотя на самом деле ответ лежит на уровне подсознания, в этом и заключается задача психолога – помочь ребенку осознать свои мотивы. Обычно полученный ответ позволяет понять только одно: как ребенок использует защитный механизм в виде рационализации.

### **Рекомендации для постановки вопросов дошкольникам:**

- использовать предложения с количеством слов, не превышающим пять, применяемых ребенком в своих фразах;
- использовать имена чаще, чем местоимения;
- использовать терминологию ребенка;
- вместо того чтобы говорить «Ты понял, о чем я спрашиваю?», попросить ребенка повторить, что сказал психолог;
- не повторять вопросы, которые ребенок не понимает; вместо этого перефразировать вопрос;
- не задавать несколько вопросов одновременно;
- после полученного ответа лучше обобщить, что сказал ребенок, нежели задавать следующий вопрос, таким образом психолог побуждает ребенка продолжить обсуждение, расширить свой ответ.

Обобщая, можно сказать, что прежде, чем задавать вопросы, специалисту следует определить, насколько эти вопросы уместны:

- насколько поставленный вопрос позволяет понять ребенка и его проблему;
- насколько поставленный вопрос способствует раскрытию и самовыражению ребенка.

### **Использование молчания и пауз в консультировании**

В таких сложных случаях, как пережитое насилие, ребенок вряд ли склонен делиться своими чувствами и переживаниями. Однако в ситуации общения молчание обычно для нас неприемлемо; мы стараемся как-то заполнить паузу. Несмотря на то, что в процессе консультирования молчание может быть очень продуктивным, психологу трудно бывает его вынести. В. Беньямин в работе «К критике насилия» [23] считает, что ребенок может молчать по следующим причинам:

- ему нужно разобраться в своих мыслях и чувствах; демонстрируемое уважение к его молчанию может быть гораздо более эффективным, чем многословие психолога в этот момент;
- ребенок испытывает сильные эмоции и не может говорить, так как ему очень тяжело и больно;
- ребенок растерян, не знает, что сказать, какими словами выразить свои чувства;
- молчание ребенка – это демонстрация его сопротивления;
- ребенку нечего сказать, поскольку для него на данный момент внутренний конфликт разрешен.

Таким образом, молчание может быть чрезвычайно продуктивным, хотя в детской психотерапии не рекомендуется молчать в течение всей сессии, как это бывает при работе со взрослыми. Специалистам предлагаются следующие варианты выхода из молчания:

- ✓ невербальное поведение ребенка дает сигнал, когда он готов продол-

жить, поэтому психолог интерпретирует молчание: «Похоже, ты смущен тем, о чем мы сейчас говорим». Реакция ребенка на эту гипотезу отражает его готовность продолжать общение;

- ✓ при демонстрации сопротивления рекомендуется перейти к игротерапии;

- ✓ можно на время отложить обсуждение проблемы ребенка и поговорить о том, что с ним происходит «здесь и сейчас», какие сложные чувства он испытывает: страх, стыд, боль и т.п.;

- ✓ необходимо планировать сессию и готовиться к ней, чтобы успешно справляться с паузами;

- ✓ иногда рекомендуется прекращать сессию, если налицо плохое самочувствие ребенка;

- ✓ в случае, если молчание служит сигналом о том, что у ребенка начались позитивные изменения, в жизни все стало хорошо, поэтому нет проблем, о которых стоило бы говорить, психолог должен начать процедуру завершения консультирования.

### **Особенность детских воспоминаний о насилии**

Несмотря на то что большинство профессионалов сообщают о валидности детских воспоминаний о насилии, тем не менее всегда нужно учитывать склонность детей к преувеличению с целью вызвать к себе симпатию и привлечь внимание. Следует учитывать, что родители могут использовать обвинения в насилии в бракоразводных процессах и при вынесении судебных решений, кому будет поручено опекуновство над ребенком.

Американский когнитивный психолог, специалист в области изучения памяти Э. Лофтус предположила, что существует два источника ложной памяти: средства массовой информации и навязывание психологом своих гипотез. Дети получают информацию о детском насилии с экранов телевизоров или из разговоров взрослых. Родители могут постоянно предупреждать их об опасности встречи с насильником. Психолог, со своей стороны, может непреднамеренно внести свой вклад в формирование ложной памяти, задавая вопросы, которые как бы подталкивают клиента к утвердительному ответу, или интерпретируя фантазии ребенка в заданном направлении. К сожалению, специалисты не имеют прямого инструментария, который бы определял правдивость маленьких клиентов; тем не менее существует ряд рекомендаций, которые могут помочь:

- не нужно спешить с выводами и опираться только на один какой-то метод при определении, имело ли место насилие;

- не стоит задавать направляющие на определенные выводы вопросы;

- не следует надеяться только на собственную память, особенно если обсуждается болезненная проблема, фиксировать происходящее посредством записей или аудио-, видеотехнологий;

- в случае двойственной ситуации нужно консультироваться со специалистами;

- полезно использовать метод свободных ассоциаций;
- при сомнении, говорит ли ребенок правду, можно попросить: «Расскажи мне об этом подробнее».

### **Процедура окончания консультирования**

Очевидно, что психотерапевтический процесс необходимо заканчивать, когда цель, поставленная совместно психологом и клиентом, достигнута. Это трудный момент для ребенка, который на протяжении всего процесса консультирования получал заботу, абсолютное внимание; часто между специалистом и ребенком завязываются дружеские отношения, которые не хочется обрывать. Поэтому процедуру консультирования лучше начинать практически в самом начале знакомства, когда психолог примерно определяет, сколько сессий потребуется, и договаривается об этом с ребенком и его родителями. На последней сессии обязательно обсуждается следующее:

- что происходило с ребенком в процессе консультирования;
- какая цель была поставлена, достигнута ли она;
- какие изменения ощущает ребенок, что в его жизни изменилось (отношение к себе и отношения с окружающими);
- как ребенок будет решать ситуацию в следующий раз, если она возникнет;
- какие у ребенка планы на ближайшее будущее, чем он собирается заниматься, чего хочет достигнуть.

Ребенку необходимо дать понять, что забота о нем психолога не заканчивается вместе с окончанием консультирования, поэтому специалист обсуждает время и возможность последующих встреч с клиентом, чтобы узнать о его делах. Можно попросить ребенка позвонить, либо написать, либо договориться о кратком визите. Обычно подобное отслеживание результатов консультирования происходит через один месяц или позже, но не позднее чем через полгода. Помимо этого психолог при прощании всегда говорит о том, что, если будут возникать какие-то проблемы, дверь всегда открыта: ребенок и его родители всегда могут обратиться за помощью.

## **8 СУИЦИД. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Одним из последствий кризиса, а точнее, деструктивного разрешения кризисной ситуации является суицид. *Суицид* – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими

болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности (мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения). Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера. В последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях. Суицидальное поведение на разных этапах онтогенетического развития имеет свои особенности. Самоубийство во всем мире имеет подвижные возрастные пики, но при сравнительной статистике выделяют два основных: «пик молодости» (от 15 до 23 лет) и «пик» инволюции (после 40 лет). В подростковом возрасте возрастает количество суицидов. По данным статистики, самоубийство является третьей основной причиной подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. В медицине есть даже специальный термин «пубертатный суицид». Более того, суицид рассматривают как один из вариантов проживания данного возрастного кризиса. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире. Аутоагрессивные действия детей и подростков чрезвычайно опасны. Суицидальные тенденции после попытки самоубийства сохраняются у 60% суицидентов. Отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки чрезвычайно редки. С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет. Соотношение попыток и смертей у подростков составляет 50:1; соотношение суицидальных попыток у девочек и мальчиков – 2,5:1; среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3:1. До 19 лет среди суицидентов преобладают девочки. Лишь у 10% подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи», обращенный к родным и близким. Неслучайно, что 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время. В среднем каждая четвертая попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности.

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием. Подросткам присуща недостаточная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Кроме того, для этого возраста характерно несоответствие целей и средств суицидального поведения: иногда при желании умереть выбираются неопасные с точки зрения взрослых средства, и наоборот, демонстрационные попытки нередко «переигрываются» из-за недооценки применяемых средств. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все

виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружения случаев.

В подростковом возрасте существует взаимосвязь попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. 70% подростков в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называют разного рода школьные конфликты. Но если разбираться в существе дела, то, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, а содержательный характер: речь идет о дисфункциональных паттернах взаимодействия в семье, где в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа – это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя.

Возрастное своеобразие аутоагрессивного поведения психически здоровых подростков, кроме всего прочего, заключается **в специфике суицидальных действий**:

- **Самоповреждения.** Характерно сочетание как ауто-, так и гетероагрессии. В анамнезе – воспитание в неблагополучных, асоциальных семьях; чаще всего эпилептоидный тип акцентуации характера; пубертатный криз декомпенсирован; школьная адаптация нарушена. Эмоциональное состояние во время самоповреждений – злоба, обида. Для таких подростков характерно объединение в асоциальные группировки.

- **Демонстративно-шантажные суициды с агрессивным компонентом.** Семьи этих подростков, как правило, конфликтны, но не асоциальны. Чаще всего для таких подростков характерны истероидные или возбудимые типы акцентуаций; менее выраженная пубертатная декомпенсация; в группе сверстников – дискомфорт ввиду завышенных притязаний. В начальных классах адаптация в норме, с появлением трудностей нарушается. Актом суицида в этом случае подросток стремится доказать свою правоту и отомстить обид-

чику. При этом характерна немедленная реализация, которая нередко ведет к «переигрыванию», заканчивающемуся летально. Если ситуация подробным образом не разрешается, возможен повтор.

● **Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией.** Семьи таких подростков дисгармоничны, с неадекватным воспитанием, в котором много противоречий. Для этих подростков характерна, как правило, истероидная акцентуация, в пубертате – демонстративность, капризность, умелая манипуляция. До 5-6 класса они хорошо адаптированы, однако с появлением трудностей школьной программы ввиду завышенной самооценки и уровня притязаний возможна дезадаптация. В связи с этим в группе сверстников они сначала являются лидерами, но потом их ожидает падение авторитета. Пресуицид в этом случае более продолжителен, так как происходит рациональный поиск более безболезненных способов, не приносящих ущерба (при этом окружающим заранее сообщается о намерениях, вычисляется безопасная доза лекарств). При разрешении ситуации суицидальным способом происходит его закрепление.

● **Суициды с мотивацией самоустранения.** Семья этих подростков внешне благополучна, но нестабильна; конфликты носят скрытый характер. Поэтому для таких подростков характерны высокая тревожность, неустойчивая самооценка, чувство вины; эмоционально-лабильная, неустойчивая, сензитивная акцентуация, психический инфантилизм; а также несамостоятельность, конформность, пассивность, низкая стрессовая толерантность. Пубертатный криз, как правило, выливается в неврастение. Неудачи в школе вызывают страх, вину. В группе сверстников эти подростки имеют низкий статус, не могут противостоять давлению, а поэтому часто приобщаются к асоциальной деятельности. Пресуицид в этом случае длителен, с чувством страха, выбираются, как правило, достаточно опасные способы. В ближайшем пресуициде – страх смерти, стыд, раскаянье; риск повтора невелик.

Суицидальное поведение подростков бывает демонстративным, аффективным, истинным.

**Демонстративное суицидальное поведение.** Это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или, наконец, наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, доставить ему серьезные неприятности. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Место, где совершается демонстрация, обычно свидетельствует о том, кому она адресована. Следует, однако, учитывать, что демонстративные по замыслу действия вследствие неправильного расчета или иных случайностей могут иметь роковые последствия.



**Аффективное суицидальное поведение.** К нему относятся суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь обычно мелькает мысль, чтобы расстаться с жизнью, или такая возможность допускается. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

**Истинное суицидальное поведение.** Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения, записки более адресованы самому себе, чем другим и предназначены для того, чтобы избавить от обвинений близких. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей «суицидоопасен», невозможно, мы знаем, что одни подростки подвергаются большому риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. В зоне повышенного суицидального риска находятся:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.

Среди суицидологов бытует мнение, что большинство подростков, которые либо совершили, либо собираются совершить суицид, находилось в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. В эту группу суицидологи включают и тех подростков, которые выпили и приняли наркотик прямо перед совершением суицидальной попытки, и тех, кто пил и «кололся» регулярно, и тех, у кого родители алкоголики и наркоманы (всего 75% всех совершивших самоубийство молодых людей);

- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи.

Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, в чьей семье совершался суицид, как правило, совершают одну попытку самоубийства, однако имеются случаи и повторной суицидальной попытки. Происходит это примерно через три месяца после предыдущей попытки. Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидоопасными в течение года. Все это время они должны знать: если жизнь опять начнет преподносить «неприятные сюрпризы», им будет на кого опереться. Рискуют совершить суицидальную попытку и те подростки, в чьих семьях уже было самоубийство. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко в том, что их родственник решил уйти из жизни, виноватыми считают себя. Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно бы внушил ему мысль, что



самоубийство – выход из безвыходной ситуации, а потому не удивительно, что пережившие утрату близкого человека могут воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса:

- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки, жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым другим проблемам. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Самоубийство, как правило, не происходит вдруг, решение покончить с собой зреет в течение некоторого времени. Суицид является последней каплей в чаше терпения. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе даёт понять окружающим о своем намерении. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто окружающие не слушают их. Дело в том, что самоубийство – это предмет табу. Слово «суицид» обычно произносится шепотом, оно не подходит для любой компании. Семья и друзья часто притворяются, что не слышат этого ужасного слова, даже когда оно произнесено. Что должно насторожить в поведении подростка?

### **Индикаторы суицидального риска**

#### ***Ситуационные индикаторы:***

Любые ситуации, воспринимаемые человеком как кризис, могут считаться ситуационным индикатором суицидального риска:

- смерть любимого человека (особенно супруга или супруги);
- развод;
- потеря работы;
- уход на пенсию;
- сексуальное насилие;
- долги;
- потеря высокого поста;
- профессиональная несостоятельность;
- раскаянье за совершенное убийство или предательство;
- угроза тюремного заключения или смертной казни и т.д.

#### ***Поведенческие индикаторы:***

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;

- изменение привычек, например несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем для разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (написание завещания, урегулирование конфликтов, раздаривание личных вещей);
- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких;
- склонность к неоправданным рискованным поступкам;
- посещение врача без видимой необходимости;
- нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;
- расставание с дорогими вещами или деньгами;
- приобретение средств для совершения суицида.

***Коммуникативные индикаторы:***

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь.

***Когнитивные индикаторы:***

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном и безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов. Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны и уже оформилось намерение («Я сделаю это, другого выхода нет»), появился конкретный план, который включает в себя решение о месте самоубийства, средствах, времени. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

### **Эмоциональные индикаторы:**

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаянье;
- признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, снижение способности к концентрации внимание и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя и утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
- рассеянность или растерянность.

## **9 ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С СУИЦИДЕНТОМ**

Слово «интервенция» происходит от латинских слов *inter* (между) и *venire* (приходить). Суицидальная интервенция, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

Решающее значение имеет **первый шаг** – беседа (1,5–2 часа). Первая важная задача – установление контакта и достижение доверия. Для этого необходимо убеждать клиента в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для Вас?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сострадательной эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание». На данной стадии необходимо также провести оценку обстоятельств и степени угрозы суицида.

Угроза суицида «1» – у обратившегося были суицидальные мысли, но он не знает, как и когда он их осуществит.

Угроза суицида «2» – у обратившегося есть суицидальные мысли и план, но он говорит, что не собирается покончить жизнь немедленно.

Угроза суицида «3» – обратившийся либо собирается тут же покончить с собой: либо в процессе разговора, либо сразу после него.

В последнем случае (если угроза реальна и решение принято) беседа может быть направлена на достижение решения об отсрочке его выполнения.

В первых двух случаях целесообразно и возможно реализовать **второй шаг** – интеллектуальное овладение ситуацией. С помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также с помощью включения актуальной ситуации в контекст жизненного пути следует снять ощущение ее внезапности и непреодолимости. Уменьшить остроту переживания можно с

помощью подчеркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах. На данном этапе беседы также используются такие приемы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций.

**Третий шаг** – заключение контракта – планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для пациента. На этом этапе важно препятствовать уходу пациента от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (прием «фокусирования на ситуации»). Основные приемы: интерпретация (гипотезы о возможных способах разрешения ситуации), побуждение к планированию и оформлению ясного конкретного плана, удержание паузы («одобряющее молчание») с целью стимулирования инициативы пациента и предоставления необходимого времени для проработки.

**Четвертый шаг** – активная психологическая поддержка и повышение уверенности в своих силах. Ведущие приемы на этом этапе: логическая аргументация, убеждение, рациональное внушение, актуализация личностных ресурсов. На завершающем этапе кризисной работы следует также обсудить то, каким образом преодоление данной травмирующей ситуации будет полезным для преодоления жизненных трудностей в будущем.

### **Правила при общении с лицами, подверженными риску совершения суицида**

Следует иметь в виду, что потенциальные суициденты и так страдают от невыносимого чувства вины. Если потенциальный помощник говорит о суициде как о чем-то аморальном, то он не только блокирует обсуждение этого вопроса, но и может усилить и без того тягостное для человека уныние и депрессию. Важно помнить, что для суицидента саморазрушение ни в коем случае не представляет собой теологической проблемы, а является результатом невыносимого эмоционального стресса.

Люди с суицидальными тенденциями испытывают печаль, тоску, уныние и разочарование, а также могут проявлять враждебность к своему окружению. Очень часто, к сожалению, семья и друзья в ответ реагируют негодованием, допускают в беседе бурлящие эмоциями доводы, которые только толкают рассерженных людей к еще большему неистовству. Они могут сосредоточиться на инфантильности депрессивной личности, а не на истинной, заботливой и поддерживающей встрече с отчаянием. Часто вслед за исчезновением раздражения может быть потеряна и жизнь близкого человека.

### **Рекомендации родителям (законным представителям) и опекунам ребенка с суицидальными индикаторами**

1 Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы,

такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

2 Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

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

При суицидальной угрозе ни в коем случае не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию, эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень лично, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семью, как на негативных «других».

4 Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение

относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

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

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

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

Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

7 Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто говорят: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не показывать свои эмоции по поводу услышанного. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

8 Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис – это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому безразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

9 Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа «Вы на самом деле так не думаете» проявлением отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

10 Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет.



Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас». Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды. Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека, что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

11 Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми.

## **10 ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Сегодня существует Международная ассоциация по предотвращению самоубийств, по рекомендации которой во многих городах мира и нашей страны были созданы службы предупреждения самоубийств. Это новая форма организации медицинской и социально-психологической помощи людям, нуждающимся в квалифицированном совете или медикаментозном лечении. Службы ориентированы на широкие круги населения, в первую очередь на лиц, испытывающих состояние психологического кризиса, людей, подверженных влиянию стрессогенных факторов и являющихся потенциально суицидоопасными. Одним из главных принципов деятельности служб является их анонимность. Сознание, что личные, мучительные для человека вопросы не получают огласку, делает пациента более раскованным, облегчает установление с ним



контакта. Неукоснительно соблюдается еще один принцип, рекомендуемый международными суицидологическими организациями: подразделение службы не должно располагаться на территории психиатрических учреждений. Это устраняет барьер, мешающий человеку обратиться к психотерапевту. Ведь нередко такому шагу препятствует страх прослыть психически больным, быть поставленным на психиатрический учет. Проблемой суицидального поведения несовершеннолетних занимаются также учреждения социальной защиты населения, управления здравоохранения, общественные организации. Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма – **организация социальной среды**. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом. Например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы – **информирование**. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или фильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – **активное социальное обучение социально важным навыкам**. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1 Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

2 Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

3 Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма – **организация деятельности, альтернативной девиантному поведению**. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Пятая форма – **организация здорового образа жизни**. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоро-

вое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма – **активизация личностных ресурсов**. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма – **минимизация негативных последствий суицидального поведения**. Данная форма работы направлена на профилактику рецидивов суицида или их негативных последствий. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы выделяют информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Загадка смерти всегда будет волновать человечество: вряд ли возможно и однозначное мнение относительно самоубийства. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Но, опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека.

## **11 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ СУИЦИДАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ**

Главным в преодолении кризисного состояния подростка является индивидуальная профилактическая беседа с ним [16]. Следует принять во внимание следующее:

- в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;
- активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;
- активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

### Рекомендации по проведению беседы:

- разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- уделять внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы;
- оказывать первичную психологическую помощь подростку.

**Таблица 3 – Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком**

| Если вы слышите                    | Обязательно скажите   | Никогда не говорите  |
|------------------------------------|---|--|
| «Ненавижу учебу, класс...»         | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»  | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»     |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»             |
| «Всем было бы лучше без меня!»     | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»                                 | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом» |
| «Вы не понимаете меня!»            | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»  | «Кто же может понять молодёжь в наши дни?»                 |
| «Я совершил ужасный поступок...»   | «Давай сядем и поговорим об этом»   | «Что посеешь, то и пожнешь!»                               |
| «А если у меня не получится!»      | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»  | «Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»  |

Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими **принципами**:

- при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);

- желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;
- в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

## 12 ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Психосоматические расстройства (от греч. *psyche* – душа и *soma* – тело) – нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности [10].

### **Факторы, провоцирующие развитие психосоматических расстройств**

- авторитарная мать не предоставляет ребенку самостоятельных решений, уделяет чрезмерное внимание его интеллектуальному развитию, не предоставляет возможности самостоятельных решений, отсутствует критика к способностям ребенка, его возможностям. Мать часто обращается к врачам по поводу здоровья ребенка, не доверяя одним, идет перепроверять заключение к другим;
- дети с высокими требованиями к ним родителей, с высокой ответственностью, внутренней тревожностью. Особенно высока депривация ребенка, если с раннего детства отсутствует ласка, забота и теплота. Эмоциональная депривация наблюдается в неполных семьях, в семьях конфликтных, с алкоголизмом одного или более родителей, где ребенок нередко подвергается жестокому обращению;
- воспитание по типу гипоопеки, безнадзорности, когда ребенок предоставлен самому себе, что приводит к школьной неуспеваемости, и как следствие - к дезадаптации;
- психосоматические нарушения чаще развиваются у детей при конфликтах в детском саду или школе, при нарушениях речи (заикание, логопедические проблемы).

### **Работа психолога с ребенком, имеющим психосоматические проблемы**

1 Вначале задают вопрос о жалобах. Часто при ответе на этот вопрос ребенок указывает конкретные симптомы или сообщает уже готовый диагноз: «желудочные боли», «носовые кровотечения» и т.п. Эти жалобы обязывают консультанта расспросить ребенка о содержании его предшествующих переживаний. При этом необходимо отмечать речевые обороты, которыми он пользуется при описании своих жалоб и картины своей болезни.

2 Следующий вопрос позволяет уточнить время появления болезненных переживаний: «Когда вы это почувствовали впервые?» Устанавливаются и периоды последующих ухудшений и улучшений. Необходимо настойчиво рас-

спрашивать ребенка о времени начала болезненных переживаний вплоть до дня и часа.

3 Решающим для понимания внутренних конфликтов и внешних психосоциальных связей является вопрос о жизненной ситуации к моменту начала болезни: «Что произошло в вашей жизни, когда это случилось? Что в то время появилось нового в вашей жизни, кто появился в вашей жизни и кто ушел из неё?» Ребенок должен при этом вызывать у себя воспоминания в форме свободных ассоциаций. Поскольку о драматических событиях дети могут сообщать как о банальных переменах, которые всплывают в памяти и расцениваются как пустячные, на такие события следует обратить особое внимание. Если же невозможно установить связь между жизненными кризисами и началом болезни (в том числе и при повторных беседах), то психосоматическую природу заболевания следует поставить под сомнение.

4 При ретроспективном взгляде жизненные ситуации, вызывающие болезни, могут обнаруживаться в детстве. «Расскажите мне ещё немного о себе, быть может, что-то из детства», «Расскажите немного о своих родителях» или «Каким вы были ребёнком?», «Что было для вас важным событием в жизни?» При сборе анамнеза разговор ведётся об отношениях с родителями, о развитии в детстве.

5 В конечном итоге создаётся картина личности в целом. Если учесть душевные переживания и поведение ребенка, то можно оценить значение симптоматики, ситуации заболевания и данных анамнеза. «Что это означает для вас? Как вы это пережили?» – такие вопросы приводят самого человека к пониманию собственных способов реагирования.

Конечно, этот метод следует использовать гибко.

При этом не следует допускать, чтобы из-за слишком большого количества вопросов и жёсткого ограничения спонтанности обеднела информация, сообщаемая ребенком. Благодаря внимательной, эмоционально открытой, располагающей к откровенности беседе с психологом ситуация обычно складывается благоприятно. Сам консультант должен несколько сдерживать себя, чтобы дать ребенку возможность свободно изложить свои мысли, воспоминания, мнения. Диагностическая беседа имеет отчасти характер провокации. Психолог оперирует подбадриванием, откровенными вопросами, которые наталкивают ребенка на ответы, но не фиксируют на них внимание, давая лишь направления для размышления: «Расскажите мне об этом подробнее. Как это переживалось вами тогда?». При этом следует отрешиться от представления, что ребенок всё о себе знает. Беседа должна во многом вести к созданию новых представлений даже из несовпадающих сообщений. Наиболее важными оказываются те моменты беседы, когда ребенок вдруг умолкает, как бы наткнувшись на внутреннюю преграду. Паузы в разговоре – это «ворота» для прорыва вытесненных до того воспоминаний, необузданных фантазий и, может быть, для наступающего озарения. Всегда следует помнить, что слишком структурированная, жёстко поставленная тема, чрезмерное количество вопросов ограничивают свободу

ребенка. Ошибочно также воспринимать молчание ребенка «аналитически» и путать ситуацию первого интервью с ситуацией психоаналитического сеанса.

Существует огромное количество психологических тестов, основанных на самоотчетности ребенка, а также проективные тесты, где различный материал используют в качестве стимульного (тесты Люшера, Розенцвейга, Роршаха и т.д.). Интерпретация психодиагностических тестов иногда сложна и предполагает многовариантность трактовок. Полнота интерпретаций зависит от квалификации психодиагноста.

Ответы на тесты с большим количеством вопросов удобно заносить в стандартный бланк с последующей обработкой результатов с помощью масок, на которых прорези соответствуют ответам, относящимся к определенной шкале. Широкое распространение получил компьютеризированный опрос с автоматической обработкой результатов тестирования.

Большинство личностных тестов имеет характер опросника: таковы тест-опросник Г. Айзенка и методика многофакторного исследования личности Р. Кеттела. Наибольшее распространение получил тест ММРІ миннесотский многомерный личностный перечень, который содержит 566 вопросов и пытается охватить клинически определяемые черты личности (ипохондрические, истерические, психопатические свойства, тенденции маскулинизации-феминизации, параноидные, психастенические, шизоидные и маниакальные черты, социальную инверсию), а также его сокращенный вариант – опросник Минимульт, содержащий 71 вопрос.

Для изучения оценки пациентами своего самочувствия, активности и настроения используют тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН), построенный на принципах полярных профилей; для определения, уровня тревожности как свойства психики и состояния пациентов – шкалу личностной и реактивной тревожности Спилбергера, адаптированную Ю. Л. Ханиным; для определения уровня нейротизма, а также показателей экстра- и интроверсии – личностный опросник Айзенка.

Для определения особенностей реагирования детей на заболевание рекомендуется личностный опросник Бехтеревского института – ЛОБИ в сочетании с опросником для изучения самооценки социальной значимости болезни (А.И Сердюк).

Психологические тесты могут дополнить, но никак не заменить общую диагностику. В индивидуальной диагностике они имеют вспомогательное значение.

### **13 ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ЛИЧНОСТНЫХ КРИЗИСАХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Тяжелые переживания, связанные с признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая, в свою очередь, может привести к возникновению суицидальных намерений. Для подросткового возраста это особенно характерно, так как ключевым аспектом этой

проблемы являются эмоциональные расстройства. Действительно, у большинства страдающих депрессией плохое настроение доминирует в общем состоянии, однако это не всегда так. Именно у подростков можно достаточно часто встретить отсутствие субъективного переживания страдания даже при острых кризисных состояниях.

При слабой выраженности аффективного компонента наличие депрессии можно распознать по определенным схемам мышления и реагирования, физическому состоянию, стереотипам связей с другими людьми и по иным механизмам, проявляющимся у человека. Это затрудняет диагностику депрессии.

Для понимания подростковой депрессии важно окружение, в котором формируется личность, поскольку оно влияет на характер восприятия жизни (склонность преувеличивать или преуменьшать переживания), систему ценностей и собственный взгляд на мир.

Роль подростка в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для формирования собственной ценности и способа восприятия мира. Депрессивная модель мира часто формируется на основе семейных ценностей.

Непонимание между родителями и детьми ведет к депрессивности обеих сторон, но в большей степени депрессивность проявляется на младшем поколении. Это объясняется тем, что родители – сформировавшиеся личности с устойчивой психикой, в отличие от ребенка, в котором через край бьет юношеский максимализм. Для юношей значимой является враждебность в отношении родителей к подростку. С депрессивностью юношей явно связана и директивность отца. Для девушек же наиболее существенной оказывается непоследовательность линий воспитания, проводимых матерью.

Что же такое депрессия? Утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние.

**Депрессия** определяется как аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. В этом состоянии человек испытывает мучительные переживания, его волевая активность резко снижена, характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные события, происшедшие в жизни. Он может испытывать чувство вины за эти события и ощущение беспомощности перед лицом других жизненных трудностей, которые будут сочетаться с чувством бесперспективности.

Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.
- Изменение аппетита и веса тела.
- Потеря энергии.
- Изменение продолжительности сна.



- Изменение психомоторной активности.
- Чувство собственной никчемности или вины.
- Мысли о смерти.
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость.
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
- Несвойственная раньше агрессивность.
- Соматические жалобы.
- Ожидание наказания.

Депрессивный синдром у детей протекает так же, как и у взрослых. Превалирует либо дисфорическое настроение (обычно депрессивное), либо потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие. Для постановки диагноза должны присутствовать дополнительные признаки депрессивного эпизода, симптомы должны проявляться почти каждый день не менее чем в течение двух недель. Часто отмечаются потеря аппетита, изменение веса тела, усталость. У ребенка изменяется потребность в сне: возникают бессонница либо сонливость. Также возможно изменение психомоторной активности. Ребенок может жаловаться на трудности концентрации, испытывать чувство никчемности и вины (часто нереальной). Это иногда сочетается с навязчивыми мыслями о смерти, суицидальными намерениями или попытками.

Другими критериями депрессии являются социальная замкнутость, снижение успеваемости, изменение отношения к школе, агрессия, соматические жалобы, мания преследования.

Депрессия у детей может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе, соматические симптомы. В препубертатном возрасте тревога разлуки может появиться или усилиться во время основного депрессивного эпизода. Для подростков характерны беспокойство, брюзгливость, негативистское, антисоциальное или агрессивное поведение. Подросток может стать угрюмым или избегать контактов в семье или в других сферах жизни. Он может казаться слишком эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Подросток в таком состоянии подвержен алкоголизму, токсикомании. Он перестает интересоваться своей внешностью и успеваемостью в школе.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующий вывод: именно депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия.

По некоторым данным, на психопатии падает 20-30% суицидов и их попыток, а все остальное – на так называемые «подростковые кризисы».

В рамках кризиса периода взросления подростки жалуются на депрессивное состояние, вызванное тем, что их никто не понимает, что они одиноки, не нашли своего места в жизни, не заслуживают уважения, не имеют собственно Я и пр.

При сгущении симптомов всё это ведет к проявлениям сильных депрес-



сивных состояний. По данным Х. Ремшмидта, осложненное и бурное протекание процесса взросления в форме кризисов наблюдается у 20% подростков. Следовательно, опасность возникновения суицида у этой части подростков необходимо постоянно иметь в виду. Кроме того, полезно знать, что именно подростковой возрастной группе свойственны различные типы суицидального поведения.

Х. Ремшмидт выделяет следующие характеристики подросткового возраста, которые затрудняют диагностику. Это отсутствие мотивации к каким бы то ни было обследованиям своего здоровья; склонность отрицать наличие болезненных проявлений или недооценивать их; общее отрицательное отношение к официальным учреждениям, авторитетам, миру взрослых; сложные отношения подростков с родителями или другими референтными личностями, от которых исходит инициатива обследования; незаинтересованность в лечении и недоверие к тем, кто стремится им помочь (врачам, психологам, социальным работникам).

Эти характеристики важно иметь в виду при работе с депрессивными состояниями у подростков, переживающих кризисы периода взросления.

Профилактика юношеских депрессий, по мнению И.С. Кона, заключается не в избегании конфликтных ситуаций – это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным. Тем не менее все это смертельно серьезно, и требует чуткости и внимания учителей, родителей и психологов-консультантов, а раннее распознавание симптомов депрессии – важный фактор предупреждения непоправимых последствий.

### **Методика оказания психологической помощи детям, пребывающим в депрессии**

Если подросток сам обращается за помощью, значительная часть диагностических мероприятий проводится с ним самим. Однако беседа с родителями бывает очень информативна, и в ходе обследования следует спросить подростка о его согласии на нее. Признавая за молодым человеком право решать, нужно постараться убедить его в том, что родители или другие близкие ему взрослые могут оказать существенную помощь в выяснении проблематики, с которой тот столкнулся. Обычно это удается.

Исключительно ответственным этапом профилактики депрессивных состояний выступает помощь подростку со стороны эмоционально близких и значимых лиц.

Существует четыре основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;

- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

В кризисах периода взросления речь идет о сравнении подростком себя с другими людьми, которое независимо от предмета сравнения субъективно не в его пользу. А эффективные жизненные стратегии, включающие в себя обладание перспективными жизненными целями или умение использовать преимущества настоящего времени, пока только формируются. Поэтому профилактическая работа с подростками должна идти как минимум в двух направлениях: формирование эффективных жизненных стратегий и информирование об особенностях развития в подростковом возрасте, для того чтобы на основе полученной информации подросток более адекватно относился к себе в этот период жизни.

Утрата смысла жизни, связанная с неумением урегулировать значимость перспективных жизненных планов со значимостью текущих событий жизни, установить своеобразный баланс, лежит в основе многих депрессивных состояний. Предпосылки к этому закладываются еще в процессе воспитания, ведь ценностные ориентации подростка, понимание им проблем различного рода, нравственная оценка событий и поступков зависят в первую очередь от позиции близких взрослых, например от родителей.

Таким образом, в процессе взросления ребенок может перенять от окружающих взрослых определенную стратегию жизненного поведения, тем самым исключив другую. Но любая односторонняя стратегия поведения неудовлетворительна для полноценной жизни. Человеку в одинаковой мере важно уметь получать удовольствие от настоящего и наслаждаться созданием и достижением глобальных жизненных целей, реализация которых отложена на более или менее отдаленное будущее. Подростковый возраст часто характеризуют подверженностью ситуативным воздействиям, с одной стороны, и чисто эмоциональным переживаниям абстрактных идеалов – с другой. Однако уже в этот период онтогенетического развития личности начинают впервые формироваться жизненные перспективы, возникает новый тип регуляции – целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы.

Формирование жизненной перспективы – важнейший показатель нормального развития подростка, его нравственного и психического здоровья.

Л.И. Божович отмечает, что кризис подросткового возраста (самый сложный и длительный) характеризуется в первой его фазе (12–14 лет) возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), а во второй фазе (15–17 лет) – сознанием своего места в будущем, то есть рождением жизненной перспективы (в нее входит представление о своем желаемом «Я» и о том, что подросток хочет совершить в своей жизни).

При отклонении в развитии личности от нормы способность к целеполаганию может развиваться недостаточно. Характеризуя неустойчивых подростков, А.Е. Личко обращает внимание на полное отсутствие у них временной

перспективы: «Поражает их равнодушие к своему будущему, они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или каком-либо положении для себя. Они целиком живут настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений и удовольствий» [10].

Таким образом, понятно, что для более раннего уровня развития или более инфантильного состояния личности характерна ориентация на удовлетворение текущих потребностей, в то время как педагогические воздействия направлены на формирование временной перспективы. Такой вид воздействий представляется вполне правомерным при условии, что сохраняется вторая стратегия поведения, ориентированная на умение получать удовольствие от настоящего.

Часто в ходе развития и воспитания личности эта вторая стратегия поведения утрачивается и человек начинает жить как «в зале ожидания», ориентируясь только на будущее счастье. Если же это будущее счастье никак не наступает, разочарование от жизни обеспечено. В этом случае умение жить «здесь и сейчас» приходится восстанавливать целенаправленными воздействиями.

Представляется очевидным, что гибкое обладание человеком обеими стратегиями поведения, ориентированными как на будущее, так и на настоящее, является одним из условий полноценной радостной жизни, в которой не остается места для суицидальных мыслей. Для психокоррекционной и профилактической работы необходимо знать как уровень самооценки, так и уровень притязаний. Чем больше разрыв между ними, тем больше вероятность невротизации личности и больше риск социальной дезадаптации.

## **14 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Экстренная психологическая помощь оказывается детям и подросткам в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Психодиагностика, психотехники воздействия и процедура оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях имеют свою специфику [21].

В частности, психодиагностика в экстремальных ситуациях имеет свои отличительные особенности. В этих условиях из-за нехватки времени невозможно использовать стандартные диагностические процедуры. Действия, в том числе практического психолога, определяются планом на случай чрезвычайных обстоятельств.

Неприменимы во многих экстремальных ситуациях и обычные методы психологического воздействия. Все зависит от целей: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом – следует пресечь, например, слухи, панику; в третьем – провести переговоры.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую

травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Безотлагательность означает, что помощь пострадавшему должна быть оказана как можно быстрее: чем больше времени пройдет с момента травмы, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств, в том числе и посттравматического стрессового расстройства.

Смысл принципа приближенности состоит в оказании помощи в привычной обстановке и социальном окружении, а также в минимизации отрицательных последствий.

Ожидание, что нормальное состояние восстановится, заключается в необходимости поддерживать уверенность у ребенка в скором возвращении к привычной жизни.

Единство психологического воздействия подразумевает, что либо его источником должно выступать одно лицо, либо процедура оказания психологической помощи должна быть унифицирована.

Простота психологического воздействия заключается в том, что необходимо отвести пострадавшего от источника травмы, предоставить пищу, отдых, безопасное окружение и возможность быть выслушанным.

В целом служба экстренной психологической помощи выполняет следующие базовые функции:

- практическую: непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению;
- координационную: обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

Ситуация работы психолога в экстремальных условиях отличается от обычной терапевтической ситуации, по меньшей мере, следующими моментами:

- работа с группами. Часто приходится работать с группами жертв, и эти группы не создаются психологом искусственно, они были созданы самой жизнью в силу драматической ситуации катастрофы;
- дети часто пребывают в остром аффективном состоянии. Иногда приходится работать, когда жертвы находятся еще под эффектом травмирующей ситуации, что не совсем обычно для нормальной работы;
- разнородность психопатологии у жертв. Жертвы насилия часто страдают, помимо травматического стресса, неврозами, психозами, расстройствами характера и, что особенно важно для профессионалов, работающих с жертвами, целым рядом проблем, вызванных самой катастрофой или другой травмирующей ситуацией;
- наличие почти у всех детей и подростков чувства потери, поскольку часто жертвы теряют близких людей, друзей, любимые места, что вносит вклад в в депрессивную составляющую данного синдрома.

Необходимо выработать стратегии работы с жертвами, которые охватили бы и те случаи, когда имеет место «чисто» травматический стресс, и те случаи, когда имеет место сложное переплетение травматического стресса с другими патогенными факторами внутреннего или внешнего происхождения.

Проведение психопрофилактики осуществляют в двух направлениях. Первое – со здоровой частью населения – в виде профилактики:

- а) острых панических реакций;
- б) отсроченных, «отставленных» нервно-психических нарушений.

Второе направление – психопрофилактика лиц с развившимися нервно-психическими нарушениями. В этом случае рекомендуется помощь в виде экстренной «информационной терапии», целью которой является психологическое поддержание жизнеспособности тех, кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т.д.). «Информационная терапия» реализуется через систему звукоусилителей и состоит из трансляции следующих рекомендаций, которые должны услышать пострадавшие:

- 1) информация о том, что окружающий мир идет к ним на помощь и делается все, чтобы помощь пришла к ним как можно быстрее;

- 2) находящиеся в изоляции должны сохранять полное спокойствие, т.к. это одно из главных средств к их спасению;

- 3) необходимо оказывать себе самопомощь;

- 4) в случае завалов пострадавшие не должны принимать каких-либо физических усилий к самоэвакуации, что может привести к опасному для них смещению обломков;

- 5) следует максимально экономить свои силы;

- 6) находиться с закрытыми глазами, что позволит приблизить себя к состоянию легкой дремоты и большей экономии физических сил;

- 7) дышать медленно, неглубоко и через нос, что позволит экономить влагу и кислород в организме и кислород в окружающем воздухе;

- 8) мысленно повторять фразу: «Я совершенно спокоен» 5-6 раз, чередуя эти самовнушения с периодами счета до 15-20, что позволит снять внутреннее напряжение и добиться нормализации пульса и артериального давления, а также самодисциплины;

- 9) высвобождение из «плена» может занять больше времени, чем хочется потерпевшим. «Будьте мужественными и терпеливыми. Помощь идет к вам».

При осуществлении экстренной психологической помощи необходимо помнить, что жертвы стихийных бедствий и катастроф переживают следующие стадии стресса:

- 1 «Острый эмоциональный шок». Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 ч. Характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном

снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладает чувство отчаяния, сопровождающееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затрудненным дыханием. До 30% обследованных при субъективной оценке ухудшения состояния одновременно отмечают увеличение работоспособности в 1,5-2 раза и более.

2 «Психофизиологическая демобилизация». Длительность до трех суток. Для абсолютного большинства обследуемых наступление этой стадии связано с первыми контактами с теми, кто получил травмы, и с телами погибших, с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания»). Характеризуется резким ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций (нередко иррациональной направленности), понижением моральной нормативности поведения, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти (как правило, обследованные не могут достаточно четко вспомнить, что они делали в эти дни). Большинство опрошенных жалуются в этой фазе на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита.

3 «Стадия разрешения» – 3-12 суток после стихийного бедствия. По данным субъективной оценки, постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. Однако по результатам наблюдений у абсолютного большинства обследованных сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия, и сопровождающееся некоторой агитацией. Одновременно появляются сны, отсутствовавшие в двух предшествующих фазах, в том числе тревожные и кошмарные сновидения, в различных вариантах отражающие впечатления трагических событий.

4 «Стадия восстановления». Начинается приблизительно с 12-го дня после катастрофы и наиболее отчетливо проявляется в поведенческих реакциях: активизируется межличностное общение, начинает нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые после катастрофы могут быть отмечены шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстанавливаются нормальные сновидения. Учитывая зарубежный опыт, можно также предполагать у лиц, находившихся в очаге стихийного бедствия, развитие различных форм психосоматических расстройств, связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной систем.

## Техники экстренной психологической помощи

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы:

- бред,
- галлюцинации,
- апатия,
- ступор,
- двигательное возбуждение,
- агрессия,
- страх,
- истерика,
- нервная дрожь,
- плач.

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

**Бред и галлюцинации.** Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом, не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).

В данной ситуации:

1 Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.

2 До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.

3 Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.

4 Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

**Апатия** может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб.

Наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом.

В душе – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если

человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.).

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Основными признаками апатии являются:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь.

В данной ситуации:

1 Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?»

2 Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).

3 Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.

4 Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

5 Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

**Ступор.** Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Основными признаками ступора являются:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

В данной ситуации:

1 Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2 Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией



роста волос и бровями, четко над зрачками.

3 Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4 Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

**Двигательное возбуждение.** Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Ребенок или подросток теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

Основными признаками двигательного возбуждения являются:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (ребенок говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

В данной ситуации:

1 Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

2 Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3 Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось?»)

4 Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

5 Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

**Агрессия.** Агрессивное поведение – один из непровольных способов, которым организм ребенка «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

В данной ситуации:

1 Сведите к минимуму количество окружающих.

2 Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

3 Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

4 Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Следует сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

5 Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

6 Агрессия может быть погашена страхом наказания:

- если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

7 Если не оказать помощь разъяренному ребенку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями ребенок будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

**Страх.** Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

К основным признакам страха относятся:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

В этой ситуации:

1 положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!»

2 дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.

3 если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

4 сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

**Нервная дрожь.** После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (ребенок не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Основные признаки данного состояния:

• дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;

• возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);

• реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);

• потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

В данной ситуации:

1 Нужно усилить дрожь.

2 Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд.

3 Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

4 После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

5 Нельзя:

• обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;

• укрывать пострадавшего чем-то теплым;

• успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**Плач.** Когда ребенок плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Основные признаки данного состояния:

• ребенок уже плачет или готов рыдать;

• подрагивают губы;

• наблюдается ощущение подавленности;

• в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

В данной ситуации:

1 Не оставляйте пострадавшего одного.

2 Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.

3 Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

4 Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.

5 Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

**Истерика.** Истерический припадок у детей и подростков длится несколько минут или несколько часов.

Основные признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

В данной ситуации:

1 Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.

2 Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).

3 Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).

4 После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

5 Не потакайте желаниям пострадавшего.

**Экстремальные ситуации (насилие), связанные с угрозой для жизни**

К подобным ситуациям относятся захват террористами, ограбление, разбойное нападение.

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное). Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части – до события и после него. Возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний. Необходимо помнить, что даже если ребенок не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.

### **Помощь ребенку**

Ребенок, пережив насилие по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, испытывает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться психологически слишком трудным, непереносимым для него, что выразится в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происшедшего (например, изуродованных, раненых людей или напавшего на него человека).

Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок теряет

веру в то, что взрослые могут справиться с собой. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии о мести.

Ребенок может испытывать чувство вины (считать причиной события свое поведение).

Ребенок, переживший психотравмирующее событие, не видит жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц, год; теряет интерес к ранее привлекательным для него занятиям).

Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки личностного развития.

В данной ситуации:

1 Дайте ребенку понять: вы всерьез относитесь к его переживаниям и вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось»).

2 Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

3 Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии – это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит неприятные воспоминания.

4 Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.

5 Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).

6 Повторяйте, что чувствовать беспомощность, страх, гнев совершенно нормально.

7 Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его за хорошие поступки).

8 Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

9 Нельзя позволять ребенку стать тираном. Не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

## **15 ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

С приходом в детский сад, а затем в школу ребенок попадает в новые социальные условия. Меняется привычный образ жизни, возникают новые отношения с людьми. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

Предложенные для коррекции занятия позволят ребенку легче адаптироваться среди детей, создадут безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединят всех детей совместной деятельностью, что

способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности.

Так как именно игра является источником развития дошкольника и младшего школьника, создает «зону ближайшего развития» – возможность перехода ребенка от того, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве.

Основная цель коррекции – через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям дошкольного и школьного учреждения.

В соответствии с этой целью формулируются задачи:

- развивать способность ребенка к эмпатии, сопереживанию;
- учить ребенка выражать свое отношение к другим людям разными способами;
- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- сформировать чувство принадлежности к группе, помочь ребенку почувствовать себя более защищенным;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе и развитию самостоятельности;
- формировать позитивное отношение к своему «Я».

Продолжительность занятий определяется возрастом детей.

Самые младшие дети (3-4 лет) обычно могут работать не более 14-20 минут.

С дошкольниками 5-6 лет можно проводить получасовые занятия, со школьниками – 45-минутные.

Возраст влияет также на оптимальное количество детей в группе: от 7-8 в случае, если вы работаете с дошкольниками, до 14-15, если со школьниками. Возраст определяет и то, каким образом предпочтительнее рассадить детей.

Дошкольников удобнее посадить в полукруг, так, чтобы все могли хорошо видеть взрослого. Взрослый в этом случае занимает место «парашютиста». Самых маленьких лучше посадить на стульчики. Если их посадить на пол, они очень быстро расползутся в разные стороны.

Старшим дошкольникам можно предложить представить себя бусинками в ожерелье, сев на предварительно разложенную «парашютиком» по полу веревочку. При этом с ними разучивается правило о том, что во время занятий нельзя трогать веревку руками.

Школьники могут сидеть кругом. Если в группе более 15 человек (а такое встречается, если занятия проводятся с целым классом), допустимо оставить детей за партами.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обраща-

лись в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева и т.д.

Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими... [9]

Сказкотерапия как психологический метод накладывает свои возрастные ограничения при работе с детьми: ребенок должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Обычно навык такого различения формируется у ребенка к 3,5-4 годам, хотя, безусловно, в каждом конкретном случае необходимо учитывать индивидуальные особенности развития ребенка.

Сказка обычно выполняет три функции: диагностическую, терапевтическую (коррекционную) и прогностическую. Диагностическая сказка предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка. Инструкции, которые предъявляются ребенку в данном случае, такие: «Сочини сказку о мальчике пяти лет», «Сочини любую сказку». Затем психолог проводит анализ сказки. Таким образом, может быть выявлен базовый жизненный сценарий либо ставшие привычными способами реагирования поведенческие стереотипы ребенка. Также диагностическая сказка может способствовать выявлению отношения или состояния ребенка, о которых он не хочет или не может говорить вслух. Работа с ребенком может быть проведена различными способами:

В работе можно использовать как авторские, так и народные сказки.

Психолог и ребенок могут сочинять сказку вместе, причем можно драматизировать ее полностью либо отдельные ее элементы.

Ребенок придумывает самостоятельно.

**Рекомендации** к применению сказкотерапии:

- Сеанс сказкотерапии необходимо проводить некоторое время спустя после предположительно травмирующей ситуации, когда ребенок успокоился и способен взглянуть на происшедшее со стороны, в нашем случае через призму сказочной реальности. Наиболее подходит для такого общения время перед дневным или ночным сном.

- «В некотором царстве, в некотором государстве»...

Эти слова как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю. Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был.

- Для того чтобы ребенок лучше воспринимал то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал перехода в Волшебную страну. Одним из

элементов такого ритуала может стать «превращение» ребенка в любого сказочного героя (по его выбору).

- Способ подачи сказочного материала и привлечения ребенка к творческому процессу можно выбрать самостоятельно. Например, рассказывать сказку, задавая включающие вопросы ребенку в пиковых ситуациях: например, как ты думаешь, почему герой поступил так? Тебе понравился его поступок? Как бы ты поступил на его месте? Можно предложить ребенку сочинить сказку вместе, рассказывая ее небольшие фрагменты по очереди. Также возможен вариант, когда взрослый предлагает ребенку сочинить сказку на заданную тему. Еще одним вариантом сказкотерапевтической работы может стать рассказывание известной сказки от лица различных персонажей [9].

Сказкотерапия хороша тем, что уместает в себе всю технологическую «кухню» – от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности. К тому же она органично синтезируется со всеми известными методами психотерапии, применима как в индивидуальной работе, так и в групповой, подходит для любого возраста. Образно говоря, это полифонический метод.

При использовании психотерапевтических сказок важно помнить о трех вещах:

- уместности;
- искренности;
- дозированности.

Как бы ни любил психолог сказки, их использование должно быть уместным. В противном случае можно исказить всю идею. Первую психотерапевтическую сказку уместно использовать лишь тогда, когда она наиболее ярко и образно иллюстрирует основную мысль психолога при формулировании «обратной связи» ребенку.

Рассказывание психотерапевтической сказки – это всегда сокращение «дистанции» с ребенком. Следовательно, от сказкотерапевта требуется проявление открытости и искренности.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения [4].

Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности.

Таким образом, комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие кризисные ситуации и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.



## 16 ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСА У ПОДРОСТКОВ

В качестве коррекционных занятий с подростками можно использовать программу «Семь сказок радуги».

Цель данного цикла – на бессознательно-символическом уровне проработать с подростками темы любви, одиночества, поиска смысла, истинных мотиваций, понятий душевного покоя, детства и взрослости, жизни и смерти, сна и яви. На многие вопросы, затрагиваемые в сказках, подростки бессознательно ищут ответы. Однако есть темы, на которые почему-то с ними мало разговаривают. Но именно разговор о ценностях, идущий в ненавязчивой сказочной форме, позволяет откорректировать деструктивные аспекты поведения, снизить уровень тревожности и агрессивности, проработать внутриличностные конфликты, наладить взаимоотношения с близкими людьми. Данный цикл рассчитан на 7 встреч-занятий по 1,5 часа (и более). Организация работы – обычная. Участники группы рассаживаются в круг; после процедуры знакомства ведущий говорит о том, что на определенном этапе развития души человека возникают важные вопросы, ответить на которые обычными словами трудно. Чтобы говорить о том, что нас волнует в глубине души, люди придумали сказки, притчи и легенды. С сегодняшней встречи мы будем знакомиться с одним из циклов, который родила душа неутомимая, душа, задающая вопросы. Мы попробуем найти ответы или просто поговорим о том, что нам кажется важным.

**Таблица 4 – Схема размышления над сказками и их обсуждения**

| Акцент        | Направление размышления   | Вопросы  | Комментарий   |
|---------------|---|--|---|
| Основная тема | Важно понять основные идеи сказки, то есть что с ее помощью нам хотели передать наши предки, какой опыт, о чем предупредить, чем подбодрить и пр. | О чем эта сказка? Чему она учит? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Как конкретно мы это знание будем использовать в своей жизни? | Через основную тему нам передаются общие нравственные ценности, стили поведения и взаимодействия с окружающими, общие ответы на общие вопросы |

Продолжение таблицы 4

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>Линия героев сказки. Мотивы поступков</p>                             | <p>Важно понять видимую и скрытую мотивацию героев сказки</p>   | <p>Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому?</p>  | <p>Можно размышлять и проводить обсуждение отдельно для каждого героя или во взаимосвязи героев друг с другом</p>  |
| <p>Линия героев сказки. Отношение к окружающему миру и к самому себе</p> | <p>Важно «составить список» способов преодоления трудностей героями сказки</p>  | <p>Как герой решает проблему? Какой способ решения и поведения он выбирает? Активный или пассивный? Все решает и преодолевает сам или старается передать ответственность другому? В каких ситуациях нашей жизни эффективен каждый способ решения проблем, преодоления трудностей?</p> | <p>Имея набор способов решения проблем: прямое нападение на врага, хитрость, использование волшебных предметов, групповое решение проблем, важно оценить, в каких ситуациях реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения трудностей</p> |
| <p>Линия героев сказки. Способы преодоления трудностей</p>               | <p>Важно понять общую направленность героя: он созидатель или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим</p> | <p>Что приносят поступки героя окружающим: радость, прозрение? В каких ситуациях он созидатель, а в каких разрушитель? Как в реальной жизни человека распределяются эти тенденции? Как в жизни каждого из нас распределяются эти тенденции?</p>                                       | <p>Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной ситуации в жизни</p>   |

*Продолжение таблицы 4*

|                            |   |  |  |
|----------------------------|---|--|--|
| Актуализированные чувства  | Важно осознать, какую эмоциональную реакцию вызывает у героя определенная ситуация и почему | Какие чувства вызывает эта сказка? Какие эпизоды вызвали радостные чувства? Какие – грустные? Какие ситуации вызвали страх? Какие ситуации вызвали раздражение? Почему герой реагирует именно так? | Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источники чувств внутри нас |
| Образы и символы в сказках | Важно осознать, какие тенденции, уроки, способы поведения несет в себе каждый герой сказки  | Кто такой Иван-царевич? Кто такой Колобок? Кто такая Курочка Ряба?   | Можно привлекать не только собственные рассуждения на тему «Что есть этот образ».                                |

Можно читать сказки под спокойную музыку.

По окончании сказки можно попросить участников группы нарисовать тот эпизод, который наиболее всего затронул душу, или эпизод, который вызвал несогласие, раздражение.

Обмениваясь впечатлениями от рисунков, можно постепенно подойти к обсуждению сказок. Самое главное – помнить, что в обсуждении сказок нет «неправильных» ответов, а есть душевный, личностный резонанс в связи со сказочными событиями, а также обмен общечеловеческими ценностями.

## **17 ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-ОБУЧАЮЩЕГО ТРЕНИНГА «ПЕРЕЖИВАНИЕ-ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ»**

С момента возникновения критической ситуации человек вступает в динамические отношения с ней, что представляется как процесс переживания. Следовательно, переживание критических ситуаций есть работа личности – деятельность, направленная на их преодоление. Рассматривая трансформацию личности как процесс, в ходе которого осуществляется психическая работа по преобразованию исходного содержания в трансформированную предметность, можно предположить, что трансформация выступает как переживание-преодоление критической ситуации. В процессе переживания-преодоления критической ситуации следует особо выделить феномен совладающего поведения.

Совладающее поведение – совладание-переживание, цель которого – достижение реалистического приспособления субъекта к окружающему, позволяющее ему удовлетворить свои потребности.

Таким образом, переживание-преодоление критических ситуаций – это деятельность, внутренняя интеллектуально-волевая работа по установлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования и «производство» нового смысла.

Переживание критической ситуации можно диагностировать по параметру «психические состояния», включающему в себя: 1) субдепрессивные состояния; 2) состояния фобического круга; 3) состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения. О наличии критической ситуации могут также свидетельствовать изменения в психологическом времени – фиксация на психологическом прошлом, его дискретность / континуальность и напряженность/ ненапряженность.

Механизм возникновения девиантного поведения у подростков можно представить следующим образом: взаимодействие подростка с критической ситуацией как совокупностью событий ведет к появлению ситуационной тревожности, провоцирующей состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения, фобического круга, а также субдепрессивные состояния, которые сопровождаются такими ситуационными реакциями, как дезорганизация, демобилизация, пессимизм и оппозиция. Наряду с этим происходит переход ситуационной тревожности как состояния в личностную тревожность как черту. В индивидуальной концепции психологического времени это выражается в фиксации на прошлом, его напряжении и дискретности. Это ведет к снижению волевого контроля эмоциональной реакции, неустойчивости личностного баланса, концентричности, что провоцирует переход подростка на «защитно-средовую» диспозицию и феномен средового отчуждения. Результатом является развитие девиантного поведения по определенному типу, в данном случае это агрессивное и суицидальное поведение.

**Цель программы** – формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

**Задачи программы:**

- Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы.
- Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем – их псевдопреодоления, ведущего к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.
- Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.

● Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Программа состоит из двух разделов:

– *арттерапевтического* – на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции;

– *психодраматического* – преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность программы заключается в том, что ее можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков, входящих в состав психокоррекционной группы. Дифференциация может проводиться либо внутри определенной коррекционной мишени (уделяется больше внимания какой-то одной группе эмоциональных состояний, одной стратегии поведения), либо между мишенями (акцент делается на доминировании какой-либо одной психокоррекционной мишени: эмоционально-мотивационной, поведенческой, когнитивно-смысловой).

## **Тематический план групповых занятий с подростками**

### **I Арттерапевтический блок**

**Цель:** коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

**Группа 1.** Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

**Цель:** отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

#### **Занятие 1**

*Введение.* Упражнения с цветами: используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

*Исполнение темы.* Упражнение-знакомство: представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни; в рисунке отразите свои интересы, ценности, семью, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

#### **Занятие 2**

*Введение.* Упражнения с цветами: выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

*Исполнение темы.* «Автопортрет»: нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видит ваш друг и недруг. «Метафорический автопортрет»: нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон). После создания образа расскажите о нем от первого лица. Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть. Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.

Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

### **Занятие 3**

*Введение.* Упражнения с цветами: выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания, и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

*Исполнение темы.* «Грани моего Я»: изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер. Разместите вокруг себя предметы и людей, отражающих ваши взаимоотношения. Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (границы) вашего «Я». Нарисуйте четыре «Я»:

- 1) реальное,
- 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное),
- 3) идеальное – то, каким хочу быть,
- 4) будущее.

### **Занятие 4**

*Введение.* Упражнения с цветами: используя два цвета (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

*Исполнение темы.* «Хорошее и плохое»: изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки. Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны. Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

### **Занятие 5**

*Введение.* Упражнения с цветами: создайте два рисунка: один – из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

*Исполнение темы.* Мои секреты: изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» – то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит; нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии:

- а) тревоги,
- б) тоски, печали, отчаяния,
- в) напряжения,
- г) в веселом, приподнятом настроении.

Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

### **Занятие 6**

*Введение.* «Вырезанные формы»: начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

*Исполнение темы.* «Желания»: изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

- что вы хотите, что является для вас привлекательным; что вы хотели бы уметь; каким вы хотели бы быть;
- нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться; нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды;
- представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу;
- представьте, что вы – подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж;
- изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

## **Группа 2. Я и моя жизнь**

**Цель:** осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

### **Занятие 7**

*Введение.* «Правая и левая рука»: выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

*Исполнение темы.* «Воспоминания детства»: проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний. Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий). Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким-либо цветом.

Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким-либо цветом. Изобразите одно из самых ранних воспоминаний, связанных с расставанием или разлукой. Какое отношение оно может иметь к ситуациям, связанным с расставанием в настоящий момент?

### **Занятие 8**

*Введение.* «Каракули»: закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его.

*Исполнение темы.* «Линия жизни»: изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили.

«Обзор жизненного пути»: нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее в какой-либо цвет. С чем связан выбор вами цвета?

Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.

Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.

Нарисуйте сцены, связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом: одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор. Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания. Изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым Вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

### **Занятие 9**

*Введение.* «Каракули»: свободным движением руки нарисуйте сложный «клубок» линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

*Исполнение темы.* «Прошлое, настоящее и будущее». Создайте три рисунка, изображающие вас в прошлом, настоящем и будущем. Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем. Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего. Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом. Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета. Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь. Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем, и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется? Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

### **Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций**

**Цель:** выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

### **Занятие 10**

*Индивидуальная работа* – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов ее разрешения.

*Введение.* «Каракули»: используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

*Исполнение темы.* «Проблемы»: изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.



## **Занятие 11**

*Введение.* «Кляксы»: используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

*Исполнение темы.* «Критическая ситуация»: изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события, из которых она состоит.

Создайте маски участникам критической, трудной ситуации. Создайте композицию на одну из тем «Шторм», «Взрыв», «Огонь», «Чудовище» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

## **Занятие 12**

*Введение.* Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

*Исполнение темы.* «Утраты»: нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания.

Выбрав какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

«Ассоциации с цветами»: нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворенность». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

## **Занятие 13**

*Введение.* «Чернильные пятна и бабочки»: капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

*Исполнение темы.* «Страхи»: изобразите свой страх (или страхи), а также то, с чем он связан.

Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.

Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.

Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

## **Занятие 14**

*Парная работа* – невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы, способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

*Введение.* «Разговор»: каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию параллельно линии партнера или продолжая ее.

Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнером. Попробуйте имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

*Исполнение темы.* «Критическая ситуация (проблема) и ее разрешение»:

один подросток изображает проблему на одной части листа, другой – на второй половине.

Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнера. «Опасное путешествие»: один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления.

Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникли при встрече с препятствием, в процессе его преодоления и после того, как вы его преодолели.

### **Занятие 15**

*Групповая работа* – дает возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению как в процессе работы, так и при ее обсуждении.

*Введение.* «Рисунок на влажной бумаге»: на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски. Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения, связанные с этим.

Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветочные пятна и дайте им названия.

*Исполнение темы.* Рисование историй возникновения критических ситуаций в подгруппах по два – пять человек с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участников, событий.

«Критическая ситуация»: каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты ее разрешения. Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

«Интерпретации»: каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа. После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

### **II Психодраматический блок**

**Цель:** коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие подростков.

В качестве тем ролевых игр, выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, предлагаем использовать критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

#### **1 Сверстники, друзья:**

- конфликты, споры, любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а также необдуманные поступки и действия;

- конфликтные отношения друзей (подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

### 2 Семья:

- конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками;

- напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой); напряженные, плохие отношения с родителями.

### 3 Школа:

- напряженные отношения между родителями и учителями;

- конфликты с учителями, с педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом школы;

- плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а также то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки выбирают определенный тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием неэффективного переживания-преодоления критических ситуаций, их псевдопреодоления, а также на поиск новых альтернативных стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития.

Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста, по ходу психодраматической сессии.

В качестве упражнений для «разогрева» как начального этапа психодраматической сессии предлагаем следующие:

**«Встретились два существа»:** участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов, т.е. жестами, мимикой, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга.

**«Матрешка»:** используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

**Инструкция:** «Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний – это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними...

Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрешкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрешку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нем. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать».

Этот прием помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность.

**«Граница»:** участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнера, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у него.

**«Психологическая дистанция»:** изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

**Инструкция:** «Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость – дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве».

Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически показывает близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

**«Волшебный магазин»:** участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи – любовь, мужество, мудрость, уважение и т.п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать поменять какой-либо товар. Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько чего нужно, от кого получен товар и в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру. Разработка этой темы приводит к тому, что покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

В качестве психодраматических техник используются следующие.

*Обмен ролями:* протагонист (подросток) играет в психодраме роль какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берет на себя роль протагониста. В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

*Зеркало:* подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее сымитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создается проекция для того, чтобы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них – желания и чувства, которые ранее отвергал.

*Проекция на будущее:* эта техника позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

*Моделирование:* демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действия для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

*Свеча:* кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

*Разговоры за спиной:* протагонист садится спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

Таким образом, можно наметить следующие **пути психологической помощи в критических ситуациях** с использованием психологического времени личности:

- перенос потенциального будущего в актуальное настоящее, чтобы мотивы и цели, ценимые сознанием, но вынесенные в некоторую временную перспективу, вошли в феноменологическое «теперь» и стали актуальной и действенной данностью;
- перенос актуального настоящего в психологическое прошлое, в аффективном плане это представляется как отстранение эмоции, ее устранение из момента «теперь»;
- уменьшение степени актуальности событий и отношений прошлого в настоящем. Это связано с увеличением реализованности и потенциальности событий прошлого и будущего в индивидуальной концепции психологического времени личности.

### **Упражнение «Кто Я?»**

Необходимо написать 20 предложений, каждое из которых начинается с местоимения «Я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь.

Посмотрите, как и кем вы себя представляете. На какой строке вы начали испытывать трудности в определении своего «Я»? Что вам мешало? Какие роли, характеристики, занятия вы стали писать, характеризуя себя, после того как преодолели трудности самоопределения?

### **Упражнение «Образ жизненного пути»**

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни встает в первую очередь. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «называются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств.

Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антистрессового занятия.

1 Как можно представить стиль, в котором вы живете?

2 Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути?

После того как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ. Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было исправить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

### **Упражнение «Мне 70 лет»**

Найдите дома уютное и спокойное место, в котором вам никто не помешает размышлять. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте себя, каким вы будете в 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно более конкретно, во всех деталях.

Как вы одеты? Что вы делаете? В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? В каком настроении вы находитесь?

Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни вы могли бы сейчас назвать? Что для вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?

Откройте глаза и поразмышляйте.

Как бы вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы эти ценности как можно полнее присутствовали в вашей жизни? Возможно, от каких-то дел или занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в своей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для вас ценности и цели? Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с вашими ведущими ценностями, вы можете реализовать только при условии полной концентрации и направленности на их достижение?

Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

### **Упражнение «Прожить месяц»**

Определяя смысл своей жизни, человек может испытывать внутреннее противоречие между тем, что ему хочется, и тем, что он должен делать. Это упражнение поможет поразмышлять на эту тему и сделать для себя важные выводы.

Представьте, что вы можете прожить только один месяц – последний месяц в вашей жизни! В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя вполне здоровым человеком.

Как вы проведете свой последний месяц? Что вы будете делать? Куда вы направитесь? Кто будет рядом с вами? Как вы проведете свой последний день? Какие слова будут говорить на ваших поминках? Что будет после вас?

А теперь – хорошая новость! Судьба подарила вам еще много лет – десять, двадцать, сорок, шестьдесят! Как вы собираетесь провести эти годы?

### **Упражнение «Продумайте свои жизненные планы»**

Составьте план своей жизни на предстоящий год. Ответьте на нижеприведенный ряд вопросов:

- 1 Каковы ваши три самые главные цели в этом году? Напишите их.
- 2 Что вы можете (или должны) делать, чтобы достичь этих целей?
- 3 Что вы уже делаете, чтобы реализовать эти цели?
- 4 Какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь после достижения этих целей?
- 5 Как вы будете себя чувствовать после достижения этих целей?
- 6 Кто будет рядом с вами после того, как вы достигнете своих целей?

### **Упражнения для регуляции эмоциональной сферы**

В современной практической психологии существуют направления, целью которых выступает разработка средств, техник и упражнений по формированию самоконтроля, а также снижению усталости и переутомления. Одним из таких направлений является визуальная психотехника.

Основной фактор этого направления – визуальный образ, который человек сознательно создает в своем воображении. Конкретное содержание создаваемого визуального образа насыщается эмоциональным отношением к жизни человека, тем, какие детали и образы он помнит, что ему важно и дорого в его воспоминаниях. Освоение техник регулирования эмоциональной сферы и получение ощутимого психотехнического результата связано с выполнением следующих условий:

- 1 Регулярность психотехнических упражнений (первые положительные результаты возникают через несколько дней).
- 2 Оценка и выбор тех упражнений, которые понравились и оказались эффективными.



3 Применение упражнений утром, сразу после сна, или вечером, перед сном, а также при возникновении напряженных моментов в течение дня.

4 Продолжительность упражнений должна быть в среднем от 4 до 15 минут.

### **Упражнение «Проблема»**

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10–15 минут.

1 Займите удобную позу, закройте глаза.

2 Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.

3 Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

4 При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

5 Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

6 Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...

7 Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

После выполнения данного упражнения люди обычно делятся своими впечатлениями:

• «Я смог успокоиться, когда почувствовал, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным Космосом!»

Это хорошо. Размышления в ходе упражнения были для этого человека полезными. Проблема, реально существующая у него, перестала быть такой огромной, как ему казалось раньше. По-видимому, преувеличение значимости своей проблемы подавляло его и мешало выработать разумное решение.

• «Я удивлен тем, что проблема вообще перестала для меня существовать!»



Когда я смог почувствовать необъятность и вечность Космоса, в конце упражнения при повторном возвращении к своей проблеме я не смог ее сформулировать».

Такой результат свидетельствует о том, что проблема этого человека была вызвана его утомлением и внутренним напряжением. Как только он немного отдохнул и успокоился в ходе размышлений, предлагаемых в данном упражнении, проблема действительно перестала для него существовать.

- «Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумал о том, сколько людей населяет нашу страну и вообще нашу планету и сколько людей, действительно страдающих!»

Для этого человека полезным было размышление о том, что он не один в своем страдании. Он подумал о том, что у многих людей есть еще более тяжелые проблемы, и почувствовал свое единство с этими людьми. В то время ему удалось понять, что в жизни могут быть еще более сложные ситуации, нежели та, которую он переживает.

- «Мне так было хорошо в Космосе! И совсем не хотелось на Землю!»

Такое отношение к упражнению показывает, что человек стремился просто успокоиться за счет внутреннего дистанцирования от проблем, временного ухода в мир грез и фантазий. На какое-то время это ему поможет, но возвращаться в реальность и решать свои проблемы все равно нужно.

- «У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же значимой, как и в начале упражнения. Та формулировка проблемы, которая была вначале, осталась и в конце. Я точно так же сформулировал проблему после возвращения из Космоса».

Такой результат говорит о многом.

Во-первых, этот человек настолько поглощен своей действительно сложной проблемой, что размышлений о других людях и Космосе в течение нескольких минут для него явно недостаточно.

Во-вторых, вполне возможно, что он уже справился со своей проблемой собственными силами, и выполнение психотехнического упражнения было для него не так важно.

В-третьих, возможно, ему нужны другие средства снятия напряжения. И это – нормально. Нет средств, которые помогают всем и всегда.

### **Основные стратегии**

Групповая работа начинается с оценки. Изменения начинаются с того момента, когда ребенок задумывается о своих эмоциях и о том, что он собирается делать. Общение с другими детьми в группе увеличивает количество выборов.

### **1 Закончи предложение**

Ведущий предлагает незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

- Я веселюсь, когда...
- Мне особенно грустно, когда.
- Я чувствую себя лучше, когда...

- Что меня бесит, так это...
- Мое любимое занятие...
- Неприятности вызывают у меня...

То, как ребенок заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. Ведущий поддерживает в ребенке позитивную самооценку.

## **2 Сочинение рассказа**

Можно предложить детям картинки из журнала или придумать что-то другое. Ведущий задает вопросы типа:

- Что происходит на этой картинке?
- Как ты думаешь, что девочка собирается делать?

Некоторые вопросы могут быть очень специфическими, направленными на определенные когнитивно-бихевиоральные навыки:

- Как она себя чувствует?
- Как эта маленькая девочка выйдет из положения?
- Как ты думаешь, что она думает об этом?

Ведущий может также начать рассказ, а дети его продолжают или заполняют пропуски.

## **3 «Игра в чувства»**

Детям и подросткам в состоянии кризиса (перенесшим травму, испытывающим депрессию и др.) важно уметь распознавать и называть свои эмоции. Ведущий раздает детям карточки, на которых написаны названия различных чувств. Малышам, не умеющим читать, можно назвать шепотом эти чувства. Затем каждый ребенок по очереди изображает, проигрывает чувство, написанное на его карточке, а остальные отгадывают, что это за чувство, и объясняют свою догадку.

Возможные варианты игры:

- рисунки лиц, выражающих различные эмоции;
- дети рисуют лица, выражающие различные эмоции;
- ведущий изображает определенное чувство, дети отгадывают это чувство и оценивают в баллах его интенсивность;
- дети предлагают чувства, уместные в различных ситуациях: кто-то не получил подарка или над ним смеются.

## **4 Игра в решение проблем**

Ведущий предлагает проблемную ситуацию, и дети вслух рассуждают, как можно ее решить.

В работе с подростками важно изменить их иррациональные представления, внедрить позитивную самооценку, помогающую совладать с кризисом (травмой и др.). Важно также научить их навыкам социализации. Следует обратить внимание на такие навыки, как контакт глазами, сдерживание своей активности на приемлемом уровне, контроль импульсов.

Мотивом подлинной помощи по преодолению кризисных состояний явля-

ется бескорыстное стремление взрослого к благу «запутавшегося, невыносимого и обесиленного» ребенка. Только тот, кто искренне хочет помочь, способен понять трудности такого подростка, оценить сложности его взросления и найти адекватные средства для их разрешения.

Сверхзадача такой помощи – активизация внутренних ресурсов самого подростка. Помощь эффективна, если он сам смог справиться со своими проблемами. «Развивающая» помощь не стремится дать рецепт, решить за отрока его проблемы. Подросток сам проживает свою жизнь, и тот, кто хочет помочь, должен оставить простор для труда его души, для собственных его усилий.

Начинать беседу с «вываливания» на родителей всех бед и проблем ребенка, с выдачи его нелицеприятной характеристики.

Далее следовало бы поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье (особенности общения ребенка со сверстниками, его учебной деятельности и т.п.). Некоторые данные могут оказаться неожиданными, интересными для родителей.

Перегружать родителей данными диагностических обследований, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невротичности, неустойчивом внимании и т.д.

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбома» ребенка, следует перейти к ознакомлению психолога с проблемами семьи в воспитании ребенка. На этом этапе психолог поддерживает диалог с родителями, в котором последним принадлежит активная роль.

Необходимо пояснить, что данный шаг является третьим, а не первым не случайно. Только после первых двух у родителей на основе достигнутой доверительности возникает потребность поделиться с психологом сведениями о проявлениях индивидуальности ребенка дома (его вкусы, поведение, привычки), причем не только о положительных сторонах, но и об отрицательных.

**Ошибка!** Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно констатировать их родительскую некомпетентность; неумение их выслушать, понять их позиции и ценностные ориентации; попытка ускорять процесс разговора. Ключевым моментом встречи является совместное исследование и объединение усилий для формирования личности ребенка. Содержание такой работы может быть следующим: изучение направленности и типа протекания реакций ребенка на те или иные неприятности или травмы; изучение возможности учета ребенком точки зрения другого человека; изучение особенностей чувства юмора и остроумия ребенка как показателей его интеллектуального и эстетического развития и т.п.

Для эффективного взаимодействия с подростками и их родителями нужно знать, как управлять кризисами. Распространено мнение, что кризисы мешают нормальной жизни, вредят здоровью, поэтому надо избегать и кризисов, и людей, которые их испытывают. Современная психология утверждает обратное: в кризисах проявляется многообразие жизни, они неизбежны и даже необходи-

мы. Но особенности их проявления надо знать, специфику протекания иметь в виду и учитывать в работе с подростком.

В средней школе имеет место множество собственно подростковых и юношеских проблем. Многие из них называют пустяками, хотя на самом деле это важнейшие проблемы. Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение. Эффективность его значительно возрастает, если оно ведется систематически и целенаправленно.

Именно изменения в поведении сигнализируют о кризисных обстоятельствах, дают знать о депрессивном состоянии подростка. Они позволяют своевременно распознать надвигающуюся катастрофу по заметным переменам в обычной манере поведения подростка.

Напомним, что прежде всего должны насторожить следующие поступки, жалобы, проявления:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;
- ухудшение или улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, от совместных дел;
- излишний риск в поступках
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги;
- выражение безнадежности;
- приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;
- отсутствие планов на будущее.

## **18 ПРОГРАММА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТАРШЕКЛАССНИКАМ «SOS»**

Подростки, покушающиеся на свою жизнь, как правило, растут в неблагополучных семьях. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями с применением насилия; к детям они относятся недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут также экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата взаимопонимания с ними, болезнь матери, уход из семьи отца... Причиной попытки самоубийства может стать также депрессия, вызванная потерей объекта любви и сопровождающаяся печалью, подавленностью, потерей интере-

са к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Как свидетельствует статистика, риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.

Чтобы спасти человека, который решил покончить с собой, нужно понять его душевное состояние и составить представление о суициде как таковом. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение, – «психопатологическая» психологическая и социальная. Хотя суицидальные действия могут являться одной из форм проявления психических заболеваний, значительная часть лиц, совершивших их, не обнаруживает клинических признаков психических расстройств. Согласно психологической концепции, ведущими являются «инстинкт смерти» (психоаналитическая теория), «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (экзистенциалистская теория), «рефлекс цели» (поведенческая теория, еще И.П. Павлов писал: «...Жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель»). Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Склонность к суициду бывает обусловлена психологическими и эмоциональными особенностями подростка. Прежде всего, это подавленное настроение, страхи, плохие оценки в школе, неадекватная самооценка, недостаточная любовь к себе, что вызвано дефицитом любви со стороны родителей. Роль последней капли могут сыграть и школьные ситуации, ведь в школе ребенок проводит значительную часть своего времени. В таком конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя. Если у подростков нет положительного отношения к себе, они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться.

Исследователи описывают три стадии приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений:

- На первом этапе самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, ребенок может решиться на самоубийство, которое кажется ему единственно возможным выходом.
- На втором этапе ребенок активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все «за» и «против».
- На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Ребенок продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

Часто бывает, что не только учителя, психологи, но и родители не подо-

зревают о том, что ребенок, за которого они несут ответственность, находится на грани отчаяния.

Как же понять таких детей, как помочь им? К сожалению, далеко не все знают о кризисных центрах, куда дети, подростки и взрослые могут обратиться в критические моменты. Поэтому предлагаем превентивную помощь.

Программа «SOS» представляет собой систему профилактических мероприятий, включающую работу с учащимися, родителями и педагогами. Занятия с подростками ориентированы на формирование жизненной цели и профилактики «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется отрицание жизни. Занятия, ориентированные на старшеклассников, могут проводить не только психологи, но и классные руководители.

### **Первое занятие «Смысл жизни»**

*Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как жить.*

*Ф. Ницше*

**Цели:** помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью.

**Задачи:** выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия

**1 Создай свою визитку.** Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях друге), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

**2 Жизненный девиз.** Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

**3 Анализ сказки** (Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе»)

Цветы рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

– Я вырасту высоким и раскидистым, – говорило одно. – У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

– Нет, – говорило другое, – расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке.

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее

щепочки до зимы, а там уже – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (Рост, питание, цветение)
- Какова судьба человека? (Рождение, развитие, продолжение рода, смерть)
- Как хотелось изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
- Для чего живете вы?

#### ***4 Упражнение «Золотая рыбка»***

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

#### ***5 Игра «Удары судьбы»***

Ребята делятся на подгруппы из 4-5 человек. Один из участников (ведущий) должен лечь на пол, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего встать (за 1-2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый из участников.

*Вопросы после игры:*

- Какие трудности были при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникали в процессе игры?

Педагог должен подвести ребят к выводу о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

#### ***Рефлексия***

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу или путем передачи игрушки, бросания мяча и т.д.

#### ***Домашнее задание***

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?»

#### ***6 Подарок педагога***

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты.

Например: «Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

«Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

### **Второе занятие «Мужество быть»**

*Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит.*

*И. Тургенев*

*Смотри на каждую утреннюю зарю как на начало новой жизни и на каждый закат солнца как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.*

*Д. Раскин*

**Цель:** воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

**Задачи:** установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

#### **Ход занятия**

**Приветствие.** Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что ...»
- «Если меня не будет, то ... будет плохо без меня».
- «Я хочу жить, потому что...»

**Проверка домашнего задания.** Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

#### **Беседа «О причинах самоубийства»**

##### **Вопросы для беседы:**

Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (*Желая облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться...*)

Какими могут быть причины самоубийства?

Какие люди делают попытки покончить с собой? (*Творческие, слабые, наркоманы, одинокие, больные*).

Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (*Проводится голосование*).

Педагог должен подвести ребят к выводу, что человек проявляет слабость духа, поскольку не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысла жизни, и тем самым поступает эгоистично и т.д.

#### **Игра «Обрыв».**

На полу изображается черта, за чертой – «обрыв». Все ребята выстраиваются



ваются в шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы. Обратив внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было идти?
- Какие способы использовали?
- Хотели бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как бы себя повели?
- А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека?

Какое качество для этого понадобится?

**Педагог.** Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть – трудно. Жизнь требует мужества! Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду – мужество бытия, мужество быть.

**Что входит в понятие «мужество быть»? Какие качества для этого необходимы?**

- Согласие с миром; • понимание, Терпимость, доброта что рождение и смерть – два объективных явления
- Стремление к цели; Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
- сила;
- выносливость;
- способность выходить из любых ситуаций;
- смелость не сойти со своего пути
- Осознание несовершенства мира и общества; Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор
- ответственность за свои поступки;
- любовь к жизни и к людям;
- умение не ждать отдачи от других;
- умение выделить самое важное и не страдать по пустякам;
- стремление найти свое место, дело;
- способность не унывать;
- осознание самоценности человеческой жизни

**1 «Мужество быть»**

1 На листочках бумаги ребятам предлагается цветными мелками отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающие в их сознании. (Например: рыцарь в доспехах с оружием – защищенность и возможность противо-

стоять; дерево под солнцем и под дождем – рост вопреки всему; дом – покой, уверенность; яблоко – целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах – выстоять вопреки.)

### **Работа с таблицей**

Педагог предлагает вместе заполнить первую колонку, а вторую дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются.

### **Вопросы:**

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

### **Рефлексия**

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...»

### **Домашнее задание**

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

### **Подарок ведущего**

Сказка о каретном мастере.

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они выросли прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы станете сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

*Как в этом мире дышится легко,  
Скажите мне, кто жизнью не доволен,  
Скажите, кто вздыхает глубоко,  
Я каждого счастливым сделать волен.  
Пусть он придет! Я должен рассказать,  
Я должен рассказать опять и снова,  
Как сладко жить...*

Н.Гумилев

*Живя, умей все пережить:*

*Печаль, и радость, и тревогу.*

Ф.Тютчев

*Третье занятие «Я готов к испытаниям»*

*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.*

К.Черный

**Цель:** развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

**Задачи:** осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем, развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развить в детях умение видеть позитивное.

### **Проверка домашнего задания**

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

### **Притча о буре**

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство...*)
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему*).

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

### **Игра «Мяч»**

**1-й вариант.** Ребята стоят в кругу, ведущий – в центре – бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

**2-й вариант.** Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- поскользнулся и упал в людном месте;
- хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не бойтесь трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

## ***Работа с таблицей***

Участники занятия должны заполнить таблицу.

| Вопросы   | Ответы |
|---|--------|
| Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?<br>В чем должна заключаться эта помощь?<br>Кому ты можешь помочь?<br>В какой проблеме или ситуации?<br>Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации? |        |

Обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что необходимо многим людям, и окружающие могут оказать помощь в трудной ситуации.

### ***Игра «Чемодан»***

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

#### ***Вопросы:***

● Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

● Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

#### ***Рефлексия***

Ребятам предлагается заполнить анкету.

● Хочу сказать, что...

● Больше всего мне запомнилось...

● Теперь я...

● Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

#### ***Домашнее задание***

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

#### ***Подарок педагога***

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения.

● Будьте внимательным слушателем.

● Проявляйте эмпатию к окружающим.

● Другим людям тоже нужна ваша помощь.

● Улыбайтесь!

● Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.

● Заражайте своим оптимизмом других.

● Меньше жалуйтесь...

● Проявляйте побольше юмора!

● Уважайте чужое мнение.

● Помните: в споре рождается истина, но в дискуссии она погибает.

- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.
- Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

## **19 СХЕМА ОБСЛЕДОВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПАЦИЕНТОВ**

- 1 Паспортные данные: Ф. И.О. пациента, Пол, Год рождения, возраст
- 2 № истории болезни
- 3 С кем проживает
- 4 Адрес с указанием района
- 5 Место работы (учебы), занимаемая должность
- 6 Анамнестические данные
- 7 Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)
- 8 Наличие алкоголизма у родственников
- 9 Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)
- 10 Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии)
  - 11 Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
  - 12 Социальное положение родителей
  - 13 Личностные качества родителей:
    - мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная
    - отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный
  - 14 Лидерство в семье
  - 15 Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
  - 16 Положение пациента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
  - 17 Неправильные формы семейного воспитания - отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм)
  - 18 Виды наказаний в семье
  - 19 Мотивация при обучении в школе
  - 20 Успеваемость
  - 21 Положение в классе
  - 22 Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)
  - 23 Правонарушения: были или нет, какие конкретно
  - 24 Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.

- 25 Сексуальная жизнь.
- 26 Характерологические особенности личности:
- а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпилептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные
- б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные
- 27 Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.
- 28 Характеристики суицидного поведения.
- 29 Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.
- 30 Непроизвольные самоповреждения.
- 31 Сновидения.
- с символикой смерти: да нет, возраст.
  - с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие.
  - со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.
  - повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.
- 32 Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.
- 33 Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.
- 34 Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.
- 35 Отсутствие интереса к жизни: возраст.
- 36 Желание собственной смерти: возраст.
- 37 Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.
- 38 Борьба мотивов.
- 39 Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
- 40 Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
- 41 Записки: да нет, содержание.
- 42 Характеристики постсуицидального периода.
- 43 Отношение к суицидальной попытке.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Бархерит Г. Я., Кахнович Я. В. Подходы к преодолению осложнённого поведения подростков // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 3. – С. 19-26.
- 2 Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя: психотерапевтические истории для детей. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 224 с.
- 3 Вассерман Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб. : Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2005. – 98 с.
- 4 Выготский Л. С. Собрание сочинений. – М., 1983. – Т.3. – 316 с.
- 5 Выготский Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства // Собр. соч. в 6 т. – М., 1984. – Т5. – С.54
- 6 Доценко В. Л. Психология манипуляций. – М., 1996. – 128 с.
- 7 Змановская Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения : учебное пособие. – М., 2003.
- 8 Клейберг Ю. А. Социальная психология девиантного поведения. – М. : Сфера, 2004.
- 9 Козлов В. В. Работа с кризисной личностью : методическое пособие. – М., 2007.
- 10 Короткова Л. Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников : методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. – М. : ЦГЛ, 2005. – 128 с.
- 11 Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л. : Медицина, 1983. – 168 с.
- 12 Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 960 с.
- 13 Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. – М. : Смысл, 1999.
- 14 Овчарова Р. В. Практическая психология образования. – М., 2003.
- 15 Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. – М., 2003.
- 16 Овчарова Р. В. Практическая психология образования : учебное пособие для студентов. – М., 2003.
- 17 Плотникова С. Ю. Некоторые аспекты консультирования клиентов-жертв // Психология. – 2003. – №2. – С. 9-10.
- 18 Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях : методические материалы. – Витебск : ГУО «Витебский областной институт развития образования», 2009.
- 19 Ривман Д. В. Виктимология. – СПб. : Питер, 2000. – 332 с.
- 20 Рыбников В. Ю., Рыбникова И. Л. Клинические Павловские чтения. – Вып. 5: Кризисные состояния. Суицидальное поведение. – СПб., 2002.
- 21 Туляков В. А. Виктимология. – Киев, 2003. – 148 с.
- 22 Социальная психология : учебное пособие для студ. высш. учеб. за-

- ведений / под ред. А. Н. Сухова, А. А. Деркача. – М. : Academia, 2001. – 600 с
- 23 Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития. – М., 1994. – 167 с.
- 24 Христенко В. Е. Психология поведения жертвы. – Ростов-н/Д., 2004.
- 25 Чалдини Р. Психология влияния. – СПб. : Питер, 1999. – 137 с.
- 26 W. Benjamin. Zur Kritik der Gewalt und andere Aufsätze. Suhrkamp Verlag. 1965. P. 29-66.





3 Давно  
4 Не очень давно  
5 Недавно  
6 Совсем недавно

4 Не очень скоро  
3 Нескоро  
2 Очень нескоро  
1 Очень-очень нескоро

● Вспомните случаи, когда вы были участником неприятных для вас событий. Отметьте, что вы чувствовали после этого. Начинайте свой ответ словами: «После неприятных событий, которые я видел, в которых участвовал или о которых слышал и думал, я чувствовал...»:

|                   |                           |                    |
|-------------------|---------------------------|--------------------|
| удовлетворение    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неудовлетворение   |
| веселье           | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | тоску              |
| возбуждение       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | подавленность      |
| опасение          | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | страх, опасение    |
| спокойствие       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | беспокойство       |
| уверенность       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неуверенность      |
| самостоятельность | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | беспомощность      |
| успокоение        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | легкую тревожность |
| расслабление      | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | напряжение         |
| бодрость          | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | усталость          |
| беззаботность     | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | озабоченность      |
| свободу           | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | занятость          |

● Отметьте «X» те мысли, желания, которые вы испытывали после неприятных для вас событий, случившихся почти в одно и то же время (вы были их очевидцем или участником).

Начинайте свой ответ со слов «*После неприятных для меня событий я чаще всего ...*»:

- испытывал чувство гнева, злости на себя или на окружающих;
- возникло желание что-нибудь пнуть, сломать, разрушить, ударить кого-нибудь;
- возникло желание «выплеснуть» эмоции, зло;
- оценивал людей и их работу только с худшей стороны, «придирался к ним»;
- оценивал, «оглядывался» на прожитые годы, на свое прошлое;
- оценивал перспективы будущего – строил планы на будущее;
- подводил итог тому, что я сделал в прошлом, подводил итог своей жизни, прожитых лет;
- появилась мысль типа «заснуть и не проснуться», «если бы со мной произошло что-нибудь, и я умер ...» и т. д.

● После того, как вы пережили несколько неприятных для вас событий, случившихся одновременно, отметьте крестиком «X» то чувство, которое вы

испытывали после этого.

Начните свой ответ словами «*После неприятных событий, которые я пережил, я испытывал ...*»:

|   |                           |                             |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| комфорт                                 | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | дискомфорт                  |
| удовольствие                            | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неудовольствие              |
| спокойствие                             | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | тревожность                 |
| радость                                 | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | уныние                      |
| все изменится<br>в лучшую сторону       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | безысходность,              |
| уверенность в себе                      | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неуверенность в себе        |
| мир не изменился                        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | мир стал «мрачным»          |
| что бывает и хуже                       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | хуже уже некуда             |
| чувство, что не один                    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | одиночество                 |
| самостоятельность                       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | беспомощность               |
| надежду на изменение                    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | безнадежность               |
| удовлетворение от того, что<br>делаю    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неудовлетворение            |
| расслабление                            | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | напряжение                  |
| спокойствие                             | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | возбуждение                 |
| что мое самочувствие не из-<br>менилось | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | ухудшение самочув-<br>ствия |
| хороший сон                             | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | плохой сон                  |

● Нарисуйте на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую вы вспоминали (представляли), когда отвечали на вопросы.

### ***Обработка результатов***

Вопрос 2 – показывает сферы возникновения критических ситуаций у подростков.

Вопрос 3 – лексическая шкала удаленности критической ситуации в психологическое прошлое подростка и ее ожидание в будущем.

Вопрос 4 – диагностирует состояния, свидетельствующие о наличии переживания критической ситуации:

*к субдепрессивным состояниям* относятся неудовлетворение, тоска, подавленность;

*к состояниям фобического круга* относятся страх, опасение, беспокойство, неуверенность, беспомощность, легкая тревожность;

*к состояниям нервно-психического (эмоционального) напряжения* относятся усталость, озабоченность, напряжение, занятость.

Вопрос 5 – диагностирует ситуационные реакции: оппозиции и отрицательного баланса, а также внутреннее суицидальное поведение.

Вопрос 6 – диагностирует ситуационные реакции:

*эмоционального дисбаланса*: дискомфорт, неудовольствие, тревожность, уныние;

*пессимизма*: безысходность, безвыходность, незначительность своих возможностей, «мрачное» мировосприятие, чувство, что «хуже уже некуда»;

*демобилизации*: одиночество, беспомощность, безнадежность, неудовлетворение от деятельности;

*деорганизации*: напряжение, возбуждение; ухудшение самочувствия, плохой сон.

Вопрос 7 – рисунок способствует выявлению и осознанию трудно вербализуемых проблем и переживаний подростков. Уточняющие вопросы по рисунку: «Что происходит?», «Кто изображен?», «Чем занимаются люди?», «О чем они думают?», «Что они чувствуют?»

### Диагностика психологического времени

Оценка временных ориентаций осуществляется с помощью трех биполярных шкал.

*Инструкция*. Если вы в наибольшей степени согласны с утверждением, то обведите крайние X; если согласны с обоими утверждениями, то поместите вашу отметку посередине шкалы. Промежуточные между крайней и срединной оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением.

|  |                           |                                     |
|--|---------------------------|-------------------------------------|
| Я часто вспоминаю события, которые со мной происходили | X – X – X – X – X – X – X | Я живу будущими планами и надеждами |
| Я часто вспоминаю события, которые со мной происходили | X – X – X – X – X – X – X | Я живу настоящим                    |
| Я живу настоящим                                       | X – X – X – X – X – X – X | Я живу будущими планами и надеждами |

### Обработка результатов

■ *Ориентация на прошлое* – я часто вспоминаю события, которые со мной происходили.

■ *Ориентация на настоящее* – я живу настоящим.

■ *Ориентация на будущее* – я живу будущими планами и надеждами.

### Диагностика переживаний временных ориентаций

*Инструкция 1*. Оцените переживания событий прошлого. После этого обведите кружком выбранный вами ответ. Постарайтесь как можно реже выбирать ответ «0».

3 – совершенно верно,

- 2 – верно,  
 1 – пожалуй, так,  
 0 – согласен с обоими утверждениями.

Мое прошлое кажется мне:

|                |                           |                  |
|----------------|---------------------------|------------------|
| медленным      | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | быстрым          |
| пустым         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | насыщенным       |
| плавным        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | скачкообразным   |
| приятным       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неприятным       |
| непрерывным    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | прерывистым      |
| сжатым         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | растянутым       |
| однообразным   | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | разнообразным    |
| организованным | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неорганизованным |
| цельным        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | раздробленным    |
| беспредельным  | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | организованным   |

**Инструкция 2.** Оцените свои переживания жизни в настоящий период. После этого обведите кружком выбранный вами ответ. Постарайтесь как можно реже выбирать ответ «0».

- 3 – совершенно верно,  
 2 – верно,  
 1 – пожалуй, так,  
 0 – согласен с обоими утверждениями.  
 В настоящий момент моя жизнь:

|                |                           |                  |
|----------------|---------------------------|------------------|
| медленная      | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | быстрая          |
| пустая         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | насыщенная       |
| плавная        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | скачкообразная   |
| приятная       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неприятная       |
| непрерывная    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | прерывистая      |
| сжатая         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | растянутая       |
| однообразная   | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | разнообразная    |
| организованная | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неорганизованная |
| цельная        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | раздробленная    |
| беспредельная  | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | ограниченная     |

**Инструкция 3.** Оцените события будущего. После этого обведите кружком выбранный вами ответ. Постарайтесь как можно реже выбирать ответ «0».

- 3 – совершенно верно,  
 2 – верно,  
 1 – пожалуй, так,  
 0 – согласен с обоими утверждениями.

Мое будущее кажется мне:

|                |                           |                  |
|----------------|---------------------------|------------------|
| медленным      | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | быстрым          |
| пустым         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | насыщенным       |
| плавным        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | скачкообразным   |
| приятным       | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неприятным       |
| непрерывным    | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | прерывистым      |
| сжатым         | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | растянутым       |
| однообразным   | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | разнообразным    |
| организованным | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | неорганизованным |
| цельным        | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | раздробленным    |
| беспредельным  | 3 – 2 – 1 – 0 – 1 – 2 – 3 | организованным   |

Обработка результатов

Анализ проводится по следующим факторам:

*Фактор континуальности – дискретности времени*

Дискретное время – скачкообразное, прерывистое, раздробленное, разнообразное.

Континуальное время – плавное, непрерывное, цельное, с тенденцией к однообразию.

*Фактор напряженности – ненапряженности времени*

Напряженное время – сжатое, насыщенное, организованное, достаточно быстрое.

Ненапряженное время – растянутое, пустое, неорганизованное, медленное.

1 Вспомните случаи, когда вы были участником неприятных для вас событий.

Отметьте, что вы чувствовали после этого. Начинайте свой ответ словами: «После неприятных событий, которые я видел, в которых участвовал или о которых слышал и думал, я чувствовал...»:

|                             |               |                    |
|-----------------------------|---------------|--------------------|
| удовлетворение              | 3-2-1-0-1-2-3 | неудовлетворение   |
| веселье                     | 3-2-1-0-1-2-3 | тоску              |
| возбуждение                 | 3-2-1-0-1-2-3 | подавленность      |
| отсутствие страха, опасений | 3-2-1-0-1-2-3 | Страх, опасение    |
| спокойствие                 | 3-2-1-0-1-2-3 | беспокойство       |
| уверенность                 | 3-2-1-0-1-2-3 | неуверенность      |
| самостоятельность           | 3-2-1-0-1-2-3 | беспомощность      |
| успокоение                  | 3-2-1-0-1-2-3 | Легкую тревожность |
| расслабление                | 3-2-1-0-1-2-3 | напряжение         |
| бодрость                    | 3-2-1-0-1-2-3 | усталость          |
| беззаботность               | 3-2-1-0-1-2-3 | озабоченность      |
| свободу                     | 3-2-1-0-1-2-3 | занятость          |

2 Отметьте знаком «v», какие мысли, желания вы испытывали после неприятных для вас событий, случившихся почти в одно и то же время. (Вы были их очевидцем или участником.) Начинайте свой ответ со слов «После неприятных для меня событий, я чаще всего...»:

- испытывал чувство гнева, злости на себя или на окружающих;
- возникало желание что-нибудь пнуть, сломать, разрушить, ударить кого-нибудь;
- возникало желание выплеснуть эмоции, зло;
- оценивал людей и их работу только с худшей стороны, придирался к ним;
- оценивал, оглядывался на прожитые годы, на свое прошлое;
- оценивал перспективы будущего – строил планы на будущее;
- подводил итог тому, что я сделал в прошлом, подводил итог своей жизни, прожитых лет;
- появлялись мысли типа «заснуть и не проснуться», «если бы со мной произошло что-нибудь, и я умер...» и т.д.

3 После того как вы пережили несколько неприятных для вас событий, случившихся одновременно, отметьте (v), как вы чувствовали себя после этого. Начинайте свой ответ словами «После неприятных событий, которые я пережил, я испытывал...»

|   |               |                        |
|---|---------------|------------------------|
| комфорт                                 | 3-2-1-0-1-2-3 | дискомфорт             |
| удовольствие                            | 3-2-1-0-1-2-3 | неудовольствие         |
| спокойствие                             | 3-2-1-0-1-2-3 | тревожность            |
| радость                                 | 3-2-1-0-1-2-3 | уныние                 |
| Все изменится в лучшую сторону          | 3-2-1-0-1-2-3 | безвыходность          |
| Уверенность в себе                      | 3-2-1-0-1-2-3 | Неуверенность в себе   |
| Окружающий мир вокруг меня не изменился | 3-2-1-0-1-2-3 | Мир стал мрачным       |
| Бывает и хуже                           | 3-2-1-0-1-2-3 | Хуже уже некуда        |
| Чувство, что не один                    | 3-2-1-0-1-2-3 | одиночество            |
| самостоятельность                       | 3-2-1-0-1-2-3 | беспомощность          |
| Надежда на изменения                    | 3-2-1-0-1-2-3 | безнадежность          |
| Удовлетворение от того, что делаю       | 3-2-1-0-1-2-3 | неудовлетворение       |
| расслабление                            | 3-2-1-0-1-2-3 | напряжение             |
| спокойствие                             | 3-2-1-0-1-2-3 | возбуждение            |
| Мое самочувствие не изменилось          | 3-2-1-0-1-2-3 | Ухудшение самочувствия |
| Хороший сон                             | 3-2-1-0-1-2-3 | Плохой сон             |

Нарисуйте на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую вы вспоминали (представляли), когда отвечали на вопросы.

### Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

|   | Возраст (лет) |
|---|---------------|
| Неполная семья                          |               |
| Развод родителей                        |               |
| Дисгармоничная семья                    |               |
| Автомобильная катастрофа                |               |
| Другая катастрофа (несчастный случай)   |               |
| Пожар                                   |               |
| Стихийное бедствие                      |               |
| Серьезное физическое заболевание        |               |
| Длительная или повторные госпитализации |               |
| Физическое насилие                      |               |
| Сексуальное домогательство или насилие  |               |
| Смерть близкого человека                |               |
| Пребывание в зоне военных действий      |               |
| Пребывание в качестве заложника         |               |
| Другое травмирующее событие (уточните)  |               |

### Критерий А

|            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Критерий А | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    |    |    |    |    |
| Критерий В | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 18 |    |
| Критерий С | 23 | 25 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 41 | 42 | 43 |
| Критерий D | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 38 | 39 | 40 |    |    |
| Критерий F | 19 | 24 | 26 | 27 | 34 | 35 | 36 | 37 |    |    |    |
|            |    |    | A  | B  | C  | D  | F  |    |    |    |    |



|   | Кри-терий | Вопрос   | Допустимые объяснения   | Кодировка ответов  |
|---|-----------|--|---|--|
| 1 | А         | Чувствовал ли ты ужас, когда это происходило?  | Очень сильный страх   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2   |
| 2 | А         | Чувствовал ли ты, что ты не можешь ничего изменить?  |   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2   |
| 3 | А         | Чувствовал ли ты, что никто не может тебе помочь в этой ситуации?  |   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2   |
| 4 | А         | Чувствовал ли ты отвращение, когда это происходило?  | Казалось ли тебе происходящее в тот момент неприятным, противным?   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2   |
| 5 | А         | Был ли ты более раздражительным, подвижным сразу после того, как это произошло?  |   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2   |
| 6 | В         | Вспоминаешь ли ты о каких-то неприятных ситуациях, которые с тобой произошли? Если да, то как часто?                             | С большинством людей в жизни случаются неприятные ситуации, а с тобой случались?                                  | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2                                       |
| 7 | В         | Ты рассказываешь кому-то об этих воспоминаниях? Если да, то как часто? Если нет, то не рассказываешь потому, что не вспоминаешь? | Ты не рассказываешь об этих ситуациях, потому что не вспоминаешь, или тебе не хочется кому-то о них рассказывать? | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Вспоминает, но не рассказывает = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 8 | В         | Ухудшается ли твое самочувствие, когда что-то напоминает тебе о неприятном событии?  | Например, у тебя начинает сильнее биться сердце, учащается дыхание, потеют руки, болит голова.                    | Нет = 0<br>Не знаю = 1 Да-2  |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 9  | В | Ты думал когда-нибудь о какой-то неприятной ситуации, когда тебе совсем не хотелось о ней думать? Если да, то как часто?  |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 10 | В | Ты представлял какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?  |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 11 | В | Ты рисовал какую-то неприятную ситуацию, случившуюся с тобой? Если да, то как часто?  |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 12 | В | Бывает ли так, что неприятные чувства, которые ты когда-либо переживал, возникали у тебя снова, как если бы та ситуация повторилась, как будто ты опять вернулся в то время? Если да, то как часто? |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 13 | В | Случалось ли, что ты начинал вести себя так, как если бы неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторилась вновь? Если да, то как часто?                                       | Бывает ли, что ты ведешь себя так, как будто какая-то неприятная ситуация, которая с тобой когда-то происходила, повторяется? | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 14 | Д | Бывает ли тебе трудно заснуть? Если да, то как часто?   |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 15 | Д | Бывает ли, что ты просыпаешься ночью? Если да, то как часто?  |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 16 | Д | Бывает ли, что ты просыпаешься слишком рано утром? Если да, то как часто?   |   | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 17 | D | Стали ли тебе сниться неприятные сны, кошмары? Если да, то как часто?                                |  | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 18 | B | Снились ли тебе сны о неприятном событии, которое с тобой когда-то произошло? Если да, то как часто? |  | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 19 | F | Приходишь ли ты иногда ночью спать к родителям? Если да, то как часто?                               |  | Нет = 0<br>1 раз = 1<br>Более 1 раза = 2 |
| 20 | D | Вскакиваешь ли ты, когда слышишь неожиданный или громкий звук?                                       |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |
| 21 | D | Стал ли ты более раздражительным?  |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |
| 22 | D | Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?  |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |
| 23 | C | Стараешься ли ты держаться на расстоянии от друзей и одноклассников?                                 | Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от своих друзей?                     | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |
| 24 | F | Трудно ли тебе оставаться наедине с друзьями и одноклассниками?                                      | Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только один человек и ты? | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |
| 25 | C | Стараешься ли ты держаться на расстоянии от взрослых?  | Бывает ли так, что ты стараешься держаться отдельно от родителей и учителей?             | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2         |

|    |   |  |   |                                  |
|----|---|--|---|----------------------------------|
| 26 | F | Трудно ли тебе оставаться наедине с учителями?   | Когда, например, в классе или в каком-то другом месте остаются только учитель и ты? | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 27 | F | Трудно ли тебе оставаться наедине с родителями?  |   | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 28 | C | Стараешься ли ты избежать чего-либо, что напоминает тебе о каком-то неприятном происшествии?   |   | Нет-0<br>Не знаю = 1<br>Да-2     |
| 29 | C | Стараешься ли ты избегать действий, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?         | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?                                      | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 30 | C | Стараешься ли ты избежать мест, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?             | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?                                      | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 31 | C | Стараешься ли ты избегать общения с людьми, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?                                      | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 32 | C | Стараешься ли ты не думать о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)?  | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?                                      | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |

|    |   |  |  |                                  |
|----|---|--|--|----------------------------------|
| 33 | С | Стараешься ли ты избегать разговоров, которые напоминают тебе о чем-то неприятном в твоём прошлом (прилагаешь ли какие-то усилия для этого)? | Делаешь ли ты для этого что-нибудь специально?                                       | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 34 | Ф | Стало ли тебе сложнее выполнять свои обязанности (работу по дому) ?  | Было ли тебе раньше легче, например, убирать за собой свои вещи, помогать родителям? | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 35 | Ф | Требуется ли тебе больше времени, чем раньше, чтобы выполнить свои обязанности (работу по дому)?   |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 36 | Ф | Стало ли тебе сложнее понимать, узнавать новые вещи (учиться)?   |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 37 | Д | Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть, она стала лучше или хуже?   | Стало ли тебе сложнее запоминать разные вещи?  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 38 | Д | Стало ли тебе сложнее сосредоточиться?   |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 39 | Д | Стало ли тебе сложнее долго сидеть спокойно на одном месте?  |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 40 | С | Кажется ли тебе, что окружающий мир стал выглядеть или звучать по-другому?   | Вещи, к которым ты привык, кажутся тебе не такими, как раньше?                       | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 41 | С | Можешь ли ты себя представить взрослым, старым?  |  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |
| 42 | С | Изменились ли в последнее время твои представления о будущем?  | Не так, как раньше?  | Нет = 0<br>Не знаю = 1<br>Да = 2 |

## **Обработка результатов**

Проводится подсчет баллов по каждому из критериев.

Вопросы 1-5,8,20-40,42 оцениваются: 2 балла за ответ «да», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «нет».

Вопросы 6,7,9-19 оцениваются: 2 балла за ответ «да, чаще, чем один раз за последний месяц», 1 балл за ответ «да, один раз за последний месяц» и 0 баллов за ответ «нет, никогда».

Вопрос 41 оценивается: 2 балла за ответ «нет», 1 балл за ответ «не знаю» и 0 баллов за ответ «да».

Критерию А соответствуют вопросы: 1; 2; 3; 4; 5.

Критерию В соответствуют вопросы: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.

Критерию С соответствуют вопросы: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.

Критерию D соответствуют вопросы: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.

Критерию F соответствуют вопросы: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Общий индекс посттравматической реакции оценивается суммированием баллов по критериям В, С, D и F.

## **Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей Обоснование выбора методики**

Использование самозаполняемых анкет позволяет охватить большее количество семей, чем метод интервью, так как не требует непосредственного присутствия психолога при ее заполнении. Кроме того, этот способ позволяет охватить те категории родителей, которые не проявляют достаточной активности (не приходят в школу или не обращаются к психологу), так как анкета может быть передана в этом случае через ребенка.

### **Описание метода**

Анкета для родителей была составлена нами на основе анкеты для изучения стрессовых реакций у детей (Child Stress Reaction Checklist – National Center for PTSD, Boston VAMC; Boston University School of Medicine (Shriners Burn Institute) Harvard Medical School; National Center for PTSD, White River Junction, VT). Анкета предлагается родителям для самостоятельного заполнения и поэтому содержит необходимые инструкции.

### **Порядок проведения**

Перед началом исследования с родителями проводится беседа, основная цель которой – мотивировать родителей на ответственное и точное заполнение анкеты.

Далее каждому родителю выдается пакет, в котором содержится подробная инструкция о порядке заполнения анкеты, собственно анкета и карточка с телефонами, по которым они могут задать необходимые вопросы. На другой стороне этой карточки – напоминание о том, что вся полученная от родителей информация конфиденциальна и не будет разглашаться.

### **Анкета состоит из трех частей**

Биографические данные. Эта часть содержит необходимый минимум дан-

ных о ребенке: Ф.И.О., возраст, пол. Здесь же отмечается, кто именно из родителей или опекунов заполнял анкету.

**Скрининг.** Эта часть направлена на определение типа травмы и возраста травматизации ребенка. Родителям предлагается отметить в списке возможных травматических ситуации, пережитые ребенком, и его возраст во время травмы. Дается следующая инструкция: «Возможно, ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и напишите возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже». Затем приводится список возможных травматических ситуаций. Список, используемый в анкете, более подробный, чем приведенный в литературном обзоре, некоторые типы травм вынесены отдельно, поскольку в таком виде анкета более понятна для родителей и более полно отражает реальную ситуацию. Далее для уточнения характера, степени тяжести травмы и непосредственной реакции ребенка на нее родителям предлагается рассказать о травматической ситуации более подробно: «Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)».

**Утверждения.** Эта часть состоит из двух таблиц, перед заполнением которых дается инструкция: «Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них»

Первая таблица содержит 5 вопросов, касающихся непосредственной реакции на травматическую ситуацию – критерий А. Перед таблицей уточняется, что речь идет о поведении ребенка непосредственно после травмы.

Затем следует вторая таблица из 30 вопросов, относящихся к четырем шкалам (навязчивое воспроизведение, избегание действий, мыслей, мест и людей, напоминающих о травматическом событии, возросшая возбудимость и нарушения функционирования), которые соответствуют критериям В, С, D и F шкалы для клинической диагностики ПТСР DSM-IV, соответственно. Эти вопросы описывают поведение ребенка в течение последнего месяца. Вопросы, относящиеся к одному и тому же критерию, были разнесены для большей достоверности результатов.

Обе таблицы содержат по три варианта ответов: «да», «нет», «скорее да». Такое смешение вариантов ответов было использовано для того, чтобы уравновесить стремление родителей предоставить социальное желаемое описание ребенка, отвечая отрицательно на большинство вопросов. Ответ же «скорее да» не является слишком категоричным и более охотно используется родителями.

**Родительская анкета для оценки травматических состояний у детей  
Уважаемые родители!**

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей части анкеты. Она состоит из двух таблиц. Первая включает 5 вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни вашего ребенка не было травматических случаев, то вам ее заполнять не надо. Вторая таблица, состоящая из 30 вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.

На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов. Если вы считаете, что утверждение не отражает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если вы сомневаетесь или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если вы считаете, что утверждение точно описывает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да». Спасибо за сотрудничество.

Ф. И. О. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пол: М Ж \_\_\_\_\_

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) \_\_\_\_\_

Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

| Событие                                 | Возраст (лет) |
|---|---------------|
| Автомобильная катастрофа                |               |
| Другая катастрофа (несчастный случай)   |               |
| Пожар                                   |               |
| Стихийное бедствие                      |               |
| Серьезное физическое заболевание        |               |
| Длительная или повторные госпитализации |               |
| Физическое насилие                      |               |
| Сексуальное домогательство или насилие  |               |
| Смерть близкого человека                |               |
| Пребывание в зоне военных действий      |               |
| Пребывание в качестве заложника         |               |
| Другое травмирующее событие (уточните)  |               |

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило,



как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т.д.)

Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них. \*

**Таблица А.1 – Сразу после травмы**

|   | Утверждение   | Нет | Скорее да | Да |
|---|---|-----|-----------|----|
| 1 | Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх)   |     |           |    |
| 2 | Ребенок чувствовал отвращение   |     |           |    |
| 3 | Ребенок чувствовал себя беспомощным   |     |           |    |
| 4 | Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивен, трудно контролируем, импульсивен                   |     |           |    |
| 5 | Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным |     |           |    |

**Таблица А.2 – В течение последнего месяца**

| №  | Утверждение   | Нет | Скорее да | Да |
|----|---|-----|-----------|----|
| 1  | Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии   |     |           |    |
| 2  | Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук   |     |           |    |
| 3  | Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии  |     |           |    |
| 4  | Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны)   |     |           |    |
| 5  | Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии   |     |           |    |
| 6  | Ребенок кажется злым или раздражительным  |     |           |    |
| 7  | Ребенку трудно вспомнить детали случившегося  |     |           |    |
| 8  | У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием   |     |           |    |
| 9  | Кажется, что ребенок старается держаться на расстоянии от других людей  |     |           |    |
| 10 | Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями  |     |           |    |
| 11 | Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез и т.д. |     |           |    |

Продолжение таблицы А.2

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 12 | Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова  |  |  |  |
| 13 | Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно   |  |  |  |
| 14 | Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся  |  |  |  |
| 15 | Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи  |  |  |  |
| 16 | Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают проблемы пола   |  |  |  |
| 17 | Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва   |  |  |  |
| 18 | Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен   |  |  |  |
| 19 | Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова  |  |  |  |
| 20 | У ребенка проблемы с оценкой времени Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие                                      |  |  |  |
| 21 | Ребенок избегает разговоров о случившемся  |  |  |  |
| 22 | Ребенку снятся плохие сны  |  |  |  |
| 23 | Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание и т.д. |  |  |  |
| 24 | Ребенку стало трудно справляться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому)  |  |  |  |
| 25 | Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает)  |  |  |  |
| 26 | Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия   |  |  |  |
| 27 | Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому   |  |  |  |
| 28 | Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии   |  |  |  |
| 29 | У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания   |  |  |  |
| 30 | Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся   |  |  |  |

## Методика определения уровня депрессии

(В.А. Жмуров)

**Цель:** выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

- 1-9 – депрессия отсутствует либо незначительна;
- 10-24 – депрессия минимальна;
- 25-44 – легкая депрессия;
- 45-67 – умеренная депрессия;
- 68-87 – выраженная депрессия;
- 88 и более – глубокая депрессия.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Необходимо подобрать вариант ответа. Выбранный вариант – 0, 1, 2 или 3 – необходимо пометить галочкой справа.

### Текст опросника

**1 Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.**

- 1 Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- 2 Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
- 3 Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

**2 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.**

- 1 У меня иногда бывает такое настроение.
- 2 У меня часто бывает такое настроение.
- 3 Такое настроение бывает у меня постоянно.

**3 Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.**

- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

**4 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.**

- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

**5 У меня не бывает чувства, будто я стал взрослее.**

- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую, будто я стал взрослым.

**6 У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.**

- 1 У меня иногда бывает такое состояние.
- 2 У меня часто бывает такое состояние.

3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

**7 Я спокоен за свое будущее, как обычно.**

1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

**8 В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.**

1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

**9 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.**

1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

**10 Я боязлив(а) не более обычного.**

1 Я боязлив(а) несколько более обычного.

2 Я боязлив(а) значительно более обычного.

3 Я боязлив(а) намного более обычного.

**11 Хорошее меня радует, как и прежде.**

1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.

3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

**12 У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.**

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

**13 Я обидчив(а) не больше, чем обычно.**

1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

2 Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

**14 Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.**

1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

**15 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.**

1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

**16 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.**

1 Я виню себя за это несколько больше обычного.

2 Я виню себя за это значительно больше обычного.

3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

**17 Обычно у меня не бывает ненависти к себе.**

1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.

2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.

3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

**18 У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.**

1 У меня иногда теперь бывает это чувство.

2 У меня часто бывает теперь это чувство.

3 Это чувство у меня теперь не проходит.

**19 Я виню себя за проступки других не больше обычного.**

1 Я виню себя за них несколько больше обычного.

2 Я виню себя за них значительно больше обычного.

3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.

**20 Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.**

1 Иногда у меня бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает теперь такое состояние.

3 Это состояние у меня теперь не проходит.

**21 Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.**

1 Теперь иногда бывает.

2 Оно часто бывает у меня.

3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.

**22 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.**

1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

**23 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.**

1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2 Я часто так думаю.

3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

**24 Желания умереть у меня не бывает.**

1 Это желание у меня иногда бывает.

2 Это желание у меня бывает теперь часто.

3 Это теперь постоянное мое желание.

**25 Я не плачу.**

1 Я иногда плачу.

2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

**26 Я не чувствую, что я раздражителен(на).**

1 Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

2 Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

3 Я раздражителен(на) намного больше обычного.

**27 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.**

1 Иногда у меня бывает такое состояние.

2 У меня часто бывает такое состояние.

3 Это состояние у меня теперь не проходит.

**28 Моя умственная активность никак не изменилась.**

- 1 Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
- 2 Я чувствую теперь, что в голове мало мыслей.
- 3 Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

**29 Я не потерял(а) интерес к другим людям.**

- 1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
- 2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
- 3 У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

**30 Я принимаю решения, как и обычно.**

- 1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.
- 2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
- 3 Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

**31 Я не менее привлекателен(на), чем обычно.**

- 1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
- 2 Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
- 3 Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

**32 Я могу работать, как и обычно.**

- 1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.
- 2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.
- 3 Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

**33 Я сплю не хуже, чем обычно.**

- 1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.
- 2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.
- 3 Теперь я почти совсем не сплю.

**34 Я устаю не больше, чем обычно.**

- 1 Я устаю несколько больше, чем обычно.
- 2 Я устаю значительно больше, чем обычно.
- 3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.

**35 Мой аппетит не хуже обычного.**

- 1 Мой аппетит несколько хуже обычного.
- 2 Мой аппетит значительно хуже обычного.
- 3 Аппетита у меня теперь совсем нет.

**36 Мой вес остается неизменным.**

- 1 Я немного похудел(а) в последнее время.
- 2 Я заметно похудел(а) в последнее время.
- 3 В последнее время я очень похудел(а).

**37 Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.**

- 1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
- 2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
- 3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

**38 Я провожу свободное время, как и прежде.**

- 1 Я несколько меньше интересуюсь досугом, чем прежде.
- 2 Я интересуюсь досугом значительно меньше, чем прежде.

3 Я полностью потерял(а) интерес к досугу.

**39 Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.**

1 Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.

2 Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.

3 Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

**40 Я чувствую боль, как и обычно.**

1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3 Я почти не чувствую теперь боли.

**41 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, одышка) у меня бывают не чаще, чем обычно.**

1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

**42 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.**

1 Утром настроение у меня несколько хуже, чем к ночи.

2 Утром настроение у меня значительно хуже, чем к ночи.

3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

**43 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).**

1 Такое однажды со мной было.

2 Со мной такое было два или три раза.

3 Со мной было такое много раз.

**44 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.**

1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

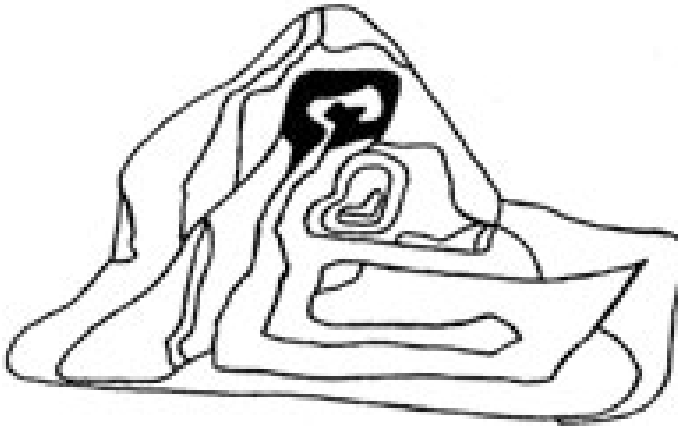
2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

**Тест «Ваши суицидальные наклонности»**

(З. Королёва)

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



**Цель:** определение суицидальных наклонностей субъекта.

**Интерпретация результатов**

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре, и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце туннеля.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, – это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.



Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

### **Карта наблюдения (бланк)**

В карте фиксируется каждое проявление тревожности.

*Обработка результатов.* Обработка результатов наблюдения представляет собой подсчет количества поведенческих проявлений, свидетельствующих о том, что учащийся испытывает тревожность. Вербальные и невербальные проявления оцениваются отдельно.

*Интерпретация результатов.* Метод наблюдения предполагает прежде всего качественную интерпретацию данных. Важно учитывать, что невербальные признаки тревожности значительно более информативны, чем вербальные, поскольку посредством анализа невербальных проявлений можно выявить тревожность, не осознаваемую самим испытуемым. Высказывания, свидетельствующие о переживании учащимся тревоги (вербальные признаки), требуют осознания этого состояния, что случается не всегда. Стандартизированных количественных показателей, позволяющих интерпретировать результаты наблюдения, на настоящее время предложить не удастся. В самом общем виде можно сказать, что если в поведении учащегося отмечается более 50% признаков тревожности, перечисленных в карте наблюдения, психологу следует обратить на него особое внимание.

Карта наблюдения (бланк)

|                                  |                                    |  | Учащиеся |   |   |   |   |     |   |
|----------------------------------|------------------------------------|--|----------|---|---|---|---|-----|---|
|                                  |                                    |  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | ... | п |
| Вербальные                       |                                    | «Я боюсь» (и смысловые эквиваленты)                    |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | «Я не знаю» (и смысловые эквиваленты)                  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | «Я не буду отвечать» (и смысловые эквиваленты)         |          |   |   |   |   |     |   |
| Невербальные                     | Мимика                             | Непроизвольное подергивание век                        |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Расширенные глаза                                      |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Потупленный взгляд                                     |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Лицо без эмоций  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Бледность лица   |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Покраснение лица                                       |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Испарина   |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Взгляд «мимо доски», «мимо учителя»                    |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Плотно сжатые губы                                     |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  | Поза                               | Втягивание головы в плечи                              |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Наклон к парте   |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Раскачивание на стуле                                  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Подсовывание рук под ноги                              |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Привставание в момент поднимания руки                  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Небрежное понимание руки                               |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Напряженное поднятие руки («трясущаяся рука»)          |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  | Жесты                              | Закрывание лица руками                                 |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Подергивание рукой, ногой                              |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Покусывание ручки, карандаша                           |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Перекладывание предметов по парте                      |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Заламывание пальцев, рук                               |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  | Интонация                          | Прерывистый голос                                      |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Плаксивая интонация (вплоть до слез)                   |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Тихий голос  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  |                                    | Вопросительная интонация в утвердительных предложениях |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  | Итого:                             |  |          |   |   |   |   |     |   |
|                                  | невербальных признаков тревожности |  |          |   |   |   |   |     |   |
| вербальных признаков тревожности |                                    |  |          |   |   |   |   |     |   |

## Методика «Выявление школьной тревожности у детей»

(Е.Р. Гореловой)

**Необходимый инструментарий:** карточка с изображением трех кружков (выражений настроения – улыбка, спокойное выражение, грусть; можно нарисовать мелом на доске), небольшой лист, карандаш.

**Инструкция:** Посмотри на изображение. Представь, что это ты сам и нарисуй на картинке рот вот так (улыбка), если у тебя веселое настроение, (спокоен), если ты серьезно настроен, (грустное выражение), если у тебя плохое настроение. Ребенок рисует три кружка и «себя»:

- 1 Когда ты идешь в школу.
- 2 Находишься в школе.
- 3 Идешь домой из школы.

**Интерпретация:** Улыбка – **1 балл**, спокойное выражение – **2 балла**, грусть – **3 балла**.

**3-4,5** – низкий уровень,

**4,5-6** – средний уровень (повышенная тревожность),

**7-9** – высокий уровень.

### Определение уровня тревожности

**Методика** направлена на выявление уровня тревожности, связанной с учебной деятельностью и отношениями со сверстниками и взрослыми. Методика состоит из 20 утверждений, выявляющих уровень тревожности.

**Инструкция.** Прочитайте утверждения и ответьте «да» или «нет».

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

- 1 У меня бывают головные боли после напряженной работы.
- 2 Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
- 3 В школе я чувствую себя неуютно.
- 4 Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
- 5 Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
- 6 Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
- 7 Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
- 8 Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
- 9 Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
- 10 Я болезненно реагирую на критические замечания.
- 11 Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
- 12 Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
- 13 Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
- 14 Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
- 15 Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.

- 16 Меня тревожат возможные неудачи в учебе.  
17 Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.  
18 Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.  
19 Психологический климат в классе влияет на мое состояние.  
20 После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

### **Обработка результатов**

Подсчитайте количество положительных ответов.

0-6 – низкий уровень тревожности. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи или неудачи в школе. Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы. Или природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми. Третий вариант: проблемы есть, но вы делаете вид, что их нет.

Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются в нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

7-13 – средний уровень тревожности. Умеренный уровень тревожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако вам следует учитывать, что ваше внутреннее состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов – успеха или неудачи в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

14-20 – высокий уровень тревожности. Вероятно, вы часто испытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей.

Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

### **Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся**

Метод экспертных опросов позволяет получить информацию о симптомах школьной тревожности, проявляющихся во взаимодействии с учителями и родителями. Такой подход обеспечивает «внешний» взгляд на отношение учащегося к различным компонентам образовательной среды, что является ценным диагностическим материалом. В то же время при обследовании следует

помнить, что результаты подобной диагностики во многом зависят от особенностей социально-перцептивной и мотивационной сфер субъекта оценивания. Некоторые родители или учителя могут быть склонны «катастрофизировать» состояние ребенка или, напротив, скрывать те или иные особенности его поведения. Поэтому метод экспертных опросов желательно применять в сочетании с другими диагностическими средствами.

*Цель методики* – диагностика школьной тревожности путем анализа ее поведенческих проявлений.

*Возрастные ограничения.* Методика может использоваться для диагностики школьной тревожности в 1-11-х классах.

*Процедура диагностики.* Опрос может проводиться индивидуально, в режиме беседы, или же в групповой форме (например, на родительском собрании). В последнем случае он проводится путем анкетирования. В анкете содержится 16 вопросов.

*Необходимые материалы.* Бланк опроса.

*Инструкция.*

«Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для вашего ребенка» (для родителей).

«Отметьте, пожалуйста, варианты поведения, характерные для... (имя и фамилия ребенка)» (для учителей).

*Текст методики.* Текст методики (авторская разработка) включает в себя 16 вопросов.

| Признак  | Да | Нет |
|--|----|-----|
| 1 Высказывает нежелание ходить в школу   |    |     |
| 2 Боится опоздать в школу  |    |     |
| 3 Не заходит в класс, если опоздал на урок   |    |     |
| 4 Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы |    |     |
| 5 Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе                          |    |     |
| 6 Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени              |    |     |
| 7 Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав                    |    |     |
| 8 Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах         |    |     |
| 9 На уроках рассеян  |    |     |
| 10 Боится потерять школьные принадлежности или испортить их                              |    |     |
| 11 Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой                        |    |     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 12 На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями                                     |  |  |
| 13 Выказывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами                           |  |  |
| 14 На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания  |  |  |
| 15 На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами |  |  |
| 16 Нет друзей среди одноклассников   |  |  |
| 17 Дополнительная информация, которая кажется Вам важной   |  |  |
| Итого  |  |  |

*Обработка результатов.* При обработке результатов учитывается количество «неблагоприятных» оценок, данных родителями или педагогами.

*Интерпретация результатов.* Математическая стандартизация анкеты не проводилась. Практика ее применения показывает, что на наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5-6 и более признаков, отмеченных в колонке «да» при ответах на вопросы 1-16. Вопрос 17 в некоторых случаях также может предоставить психологу ценную дополнительную информацию.

### **Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

*Цель методики* – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

*Инструкция:* «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны».

#### **Текст опросника**

- 1 Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- 2 Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
- 3 Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- 4 Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
- 5 Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

- 6 Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
- 7 Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
- 8 Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
- 9 Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
- 10 Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
- 11 Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
- 12 Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
- 13 Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
- 14 Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
- 15 Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
- 16 Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
- 17 Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
- 18 Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
- 19 Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
- 20 Похож ли ты на своих одноклассников?
- 21 Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- 22 Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- 23 Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
- 24 Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
- 25 Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- 26 Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- 27 Боишься ли ты временами вступать в спор?
- 28 Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29 Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30 Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31 Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

- 32 Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
- 33 Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- 34 Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
- 35 Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36 Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- 37 Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- 38 Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- 39 Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- 40 Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
- 41 Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- 42 Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
- 43 Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- 44 Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- 45 Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
- 46 Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- 47 Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- 48 Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- 49 Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
- 50 Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- 51 Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
- 52 Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- 53 Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- 54 Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
- 55 Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- 56 Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?



57 Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58 Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### *Обработка и интерпретация результатов*

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «–», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1 Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2 Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

| Факторы   | № вопросов   |
|---|--|
| Общая тревожность в школе                       | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58<br>$\Sigma=22$ |
| Переживание социального стресса                 | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44<br>$\Sigma=11$   |
| Фрустрация потребности в достижении успеха      | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43<br>$\Sigma=13$                                     |
| Страх самовыражения                             | 27, 31, 34, 37, 40, 45<br>$\Sigma=6$   |
| Страх ситуации проверки знаний                  | 2, 7, 12, 16, 21, 26<br>$\Sigma=6$   |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих   | 3, 8, 13, 17, 22<br>$\Sigma=5$   |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28<br>$\Sigma=5$  |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями      | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47<br>$\Sigma=8$   |

## **Результаты**

1 Число несовпадений знаков («+» – Да, «-» – Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%) для каждого респондента.

2 Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3 Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: - абсолютное значение – < 50%; > 50%; > 75%.

4 Представление этих данных в виде диаграммы.

5 Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6 Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7 Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

### **Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)**

1 Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2 Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего, со сверстниками).

3 Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4 Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5 Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

6 Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8 Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

9 Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности.

## **Диагностика психологических условий школьной образовательной среды (Н.П. Бадина, В.Н. Афтенко)**

В условиях современной системы образования школы и другие образовательные учреждения приобретают все большую свободу в выборе направ-

ления, методов и средств их развития: появляются различные типы школ, внедряются инновационные технологии, разрабатываются и реализуются авторские программы и т.п. В связи с этим становится все более проблематичным определение эффективности образовательной среды конкретных школ и прогнозирование ее влияния на различные категории участников образовательного процесса.

В настоящее время к вопросу об образовательной среде в педагогике и психологии существует целый ряд подходов. Большинство отечественных авторов рассматривает образовательную среду как совокупность взаимосвязанных, взаимно обогащающих и дополняющих друг друга факторов (материальных, пространственно-предметных, педагогических, социально-психологических и др.), которые оказывают существенное влияние на характер образовательного процесса.

**Цель** методики – оценка выраженности в образовательной среде конкретного учебного заведения следующих психологических факторов:

- 1) интенсивность образовательной среды;
- 2) эмоционально-психологический климат;
- 3) удовлетворенность образовательной средой;
- 4) демократичность образовательной среды;
- 5) содействие формированию познавательной мотивации (учебной, профессиональной, творческой), развитию познавательных интересов;
- 6) удовлетворенность качеством образовательных услуг, предоставляемых образовательным учреждением.

В отношении различных участников образовательного процесса указанные психологические факторы имеют разное значение (таблица А.3).

*Таблица А.3 – Проявление психологических условий образовательной среды в отношении учащихся, родителей, педагогов*

| Факторы                                    | Участники образовательного процесса   |          |   |
|--|---|----------|---|
|  | Учащиеся  | Родители | Педагоги  |
| <b>Интенсивность</b>                       | проявляется в объеме, сложности учебных заданий, предъявляемых учащимся на уроках и дома, а также в уровне требований к качеству выполнения этих заданий                |          | проявляется в объеме учебной нагрузки учителей, а также в уровне требований к содержанию и качеству их работы |
| <b>Эмоционально-психологический климат</b> | проявляется в степени психологического комфорта участников образовательного процесса, в особенностях их взаимоотношений, в преобладающем настроении в коллективе и т.п. |          |   |
| <b>Удовлетворенность</b>                   | проявляется в степени удовлетворенности учебным заведением, его значимости и месте в системе ценностей участников образовательного процесса                             |          |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Демократичность</b>                                   | проявляется в степени демократичности администрации, возможности участвовать в управлении школой, принимать решения, касающихся личных интересов участников образовательного процесса                                |  |
| <b>Содействие формированию познавательной мотивации</b>  | проявляется в степени педагогического содействия у детей мотивации обучения, познавательных интересов и познавательной активности  | проявляется в степени поддержки и содействия администрации профессиональному росту и повышению квалификации учителей |
| <b>Удовлетворенность качеством образовательных услуг</b> | проявляется в оценке уровня преподавания в школе различных предметных дисциплин, в степени уверенности участников образовательного процесса в достаточности образовательных услуг для поступления выпускников в вузы |  |

**ПРОЦЕДУРА ДИАГНОСТИКИ.** Методика удобна для применения в группе респондентов, которые получают тексты анкеты и бланки ответов (бланки ответов являются одинаковыми для всех участников образовательного процесса).

Респонденты читают вопрос, выбирают из трех вариантов ответов тот, который наиболее соответствует их мнению, и вносят соответствующую букву в бланк ответов рядом с цифрой – номером вопроса.

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.** Ответы «а» оцениваются в 1 балл; «б» – 0,5 баллов; «в» – 0 баллов.

Каждый психологический фактор образовательной среды представлен тремя вопросами, номера которых в бланке ответов расположены в вертикальных столбцах. Степень выраженности определенного психологического фактора определяется путем расчета среднего значения по каждому столбцу.

Например, респондент ответил на вопросы анкеты следующим образом:

Бланк ответов

|       |       |       |       |        |       |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1. б  | 2. а  | 3. б  | 4. в  | 5. б   | 6. а  |
| 7. а  | 8. а  | 9. а  | 10. в | 11. в  | 12. а |
| 13. а | 14. а | 15. б | 16. б | 17. б. | 18. а |
| И     | Э     | У     | Д     | М      | КО    |

В этом случае показатель интенсивности учебной среды (И) будет равен 0,83; показатель эмоционально-психологического климата (Э) – 1; показатель удовлетворенности (У) – 0,67; показатель демократичности (Д) – 0,17; показатель содействия развитию познавательной мотивации (М) – 0,33; показатель удовлетворенности качеством образовательных услуг (КО) – 1.

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.** Чем ближе полученный результат к 1, тем сильнее выражен в данной образовательной среде соответствующий психологический фактор:

- 0 – 0,40 – низкий уровень;  
0,41 – 0,70 – средний уровень;  
0,71 – 1 – высокий уровень.

Результаты ответов испытуемого в вышеприведенном примере можно обобщить следующим образом.

Данный респондент отмечает:

- высокую интенсивность нагрузки в ОУ;
- высокий уровень эмоционально-психологического комфорта участников образовательного процесса;
- достаточную (среднюю) степень удовлетворенности своей школой;
- низкую степень демократичности образовательной среды;
- низкий уровень содействия развитию познавательной мотивации.

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1 Устаешь ли ты обычно на уроках?

- а) да;                      б) на некоторых;                      в) нет.

3 Испытываешь ли ты в стенах школы чувство защищенности и психологический комфорт?

- а) да;                      б) не всегда;                      в) нет.

3 Доволен ли ты, что являешься учеником именно этой школы?

- а) да;                      б) иногда;                      в) нет.

4 Имеешь ли ты возможность участвовать в управлении школой, вносить предложения по улучшению образовательного процесса?

- а) да;                      б) в некоторых случаях;                      в) нет.

5 Умеют ли педагоги в твоей школе заинтересовать учащихся на уроках?

- а) да;                      б) иногда;                      в) нет.

6 Оцени уровень знаний, которые ты получаешь в школе.

- а) высокий;                      б) достаточный;                      в) низкий.

7 Оцени объем домашних заданий.

- а) чрезмерный;                      б) оптимальный;                      в) недостаточный.

8 Имеют ли место во взаимоотношениях педагогов и учеников твоей школы искренность, дружелюбие, взаимное уважение?

- а) да;                      б) не всегда;                      в) нет.

9 Входят ли твои учителя в круг авторитетных для тебя людей?

- а) да;                      б) не все;                      в) нет.

10 Проявляют ли педагоги демократичность в общении с учащимися?

- а) да;                      б) не всегда или не все;                      в) нет.

11 Реализуются ли в процессе школьных занятий твои собственные учебные интересы?

- а) да;                      б) не всегда или не в полной мере;                      в) нет.

12 Пользуешься ли ты услугами репетиторов?

- а) нет;            б) редко;            в) систематически.

13 Считаешь ли ты, что к уровню знаний учащихся в твоей школе предъявляются слишком высокие требования?

- а) да;            б) уровень требований оптимальный; в) уровень требований недостаточный.

14 Достаточно ли часто, на твой взгляд, педагоги и учащиеся общаются на личные темы (не связанные с учебой) в неформальной обстановке?

- а) да;            б) хотелось бы чаще;            в) практически никогда.

15 Имеют ли для тебя большое значение события, происходящие в “школьной жизни”?

- а) да;            б) не все;            в) нет.

16 Имеешь ли ты право голоса при решении вопросов, затрагивающих твои личные интересы?

- а) да;            б) не всегда;            в) нет.

17 Находит ли поддержку и содействие учителей твое желание углубленно изучать интересующие тебя предметы (организация факультативов, кружков, индивидуальных занятий и т.п.)?

- а) да;            б) не всегда;            в) нет.

18 Насколько ты уверен, что после окончания школы сможешь поступить в вуз?

- а) почти уверен, что поступлю;            б) не уверен, что поступлю;            в) почти уверен, что не поступлю.

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1 Оцените степень интенсивности учебной нагрузки в школе, где учится Ваш ребенок.

- а) высокая;            б) оптимальная;            в) низкая.

2 Удовлетворяют ли Вас взаимоотношения педагогов и Вашего ребенка?

- а) да;            б) не вполне;            в) нет.

3 Довольны ли Вы, что Ваш ребенок учится именно в этой школе?

- а) да;            б) не всегда;            в) нет.

4 Имеете ли Вы возможность участвовать в управлении школой, вносить предложения по улучшению образовательного процесса?

- а) да;            б) в некоторых случаях;            в) нет.

5 С интересом ли Ваш ребенок посещает учебные занятия?

- а) да;            б) не всегда;            в) нет.

6 Оцените уровень знаний, которые получает Ваш ребенок в школе?

- а) высокий;            б) достаточный;            в) недостаточный.

7 Оцените объем домашних заданий

- а) чрезмерный;                      б) оптимальный;                      в) недостаточный.

8 Находите ли Вы понимание и поддержку педагогов при решении проблем, связанных с обучением и воспитанием Вашего ребенка?

- а) да;                      б) не всегда;                      в) нет.

9 Цените ли Вы мнение педагогов, стараетесь ли выполнять их рекомендации?

- а) да;                      б) не всегда;                      в) нет.

10 Оцените степень своего участия в деятельности школы.

- а) высокая;                      б) средняя;                      в) низкая.

11 Оцените уровень мотивации обучения Вашего ребенка.

- а) высокий;                      б) средний;                      в) низкий.

12 Приходится ли Вам прибегать к услугам репетиторов?

- а) нет;                      б) иногда;                      в) систематически.

13 Оцените требования учителей, предъявляемые Вашему ребенку.

- а) завышенные;                      б) оптимальные;                      в) заниженные.

14 Общаетесь ли Вы с педагогами в неформальной (внеучебной, внешкольной) обстановке?

- а) да;                      б) иногда;                      в) никогда.

15 Является ли школа, в которой учится Ваш ребенок авторитетным для Вас учебным заведением?

- а) да;                      б) в некоторых случаях;                      в) нет.

16 Имеете ли вы право голоса при решении вопросов, затрагивающих интересы Вашего ребенка?

- а) да;                      б) не всегда;                      в) нет.

17 Удовлетворяет ли внеурочная работа в школе (кружки, факультативы и т.п.) интересы Вашего ребенка?

- а) да;                      б) не вполне;                      в) нет.

18 Готов ли Ваш ребенок к поступлению в вуз?

- а) да;                      б) не вполне;                      в) нет.

### **Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработана А.А. Андреевым)**

**Цель:** определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;  
3 – согласен;  
2 – трудно сказать;

- 1 –не согласен;  
0 – совершенно не согласен.

- 1 Я иду утром в школу с радостью.  
2 В школе у меня обычно хорошее настроение.  
3 В нашем классе хороший классный руководитель.  
4 К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.  
5 У меня есть любимый учитель.  
6 В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.  
7 Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.  
8 У меня есть любимые школьные предметы.  
9 Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.  
10 На летних каникулах я скучаю по школе.

*Обработка полученных данных.* Показателем удовлетворенности учащихся школьной жизнью ( $У$ ) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если  $У$  больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, если же  $У$  больше 2, но меньше 3 или  $У$  меньше 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

### **Диагностика удовлетворенности условиями предметной среды и организацией образовательного процесса в образовательном учреждении**

Удовлетворенность условиями предметной среды и организации образовательного процесса целесообразно изучать с помощью метода опроса. Для обучающихся 2-4 классов используется индивидуальное интервью по заранее подготовленным вопросам, более старшие ученики заполняют анкету.

#### *Вопросы для собеседования с учащимися 2-4 классов*

- 1 В твоей школе красиво, чисто, уютно?  
2 В классе (школе) есть все необходимое для занятий?  
3 Тебе нравится, как оформлен твой класс?  
4 В школе хорошо кормят?  
5 Удобное ли в школе расписание уроков?  
6 Устаешь ли ты на уроке?  
7 Тебе бывает на уроке скучно?  
8 В школе есть возможность отдохнуть?  
9 В школе много интересных дел?  
10 Бывает ли так, что тебе нечем заняться в школе?



*Анкета для учащихся 5-8 классов*

1 В нашей школе уютно, чисто, красиво.

2 В кабинетах имеется все необходимое для учебных занятий.

3 Мне нравится, как в школе организовано питание.

4 У нас удобное расписание уроков.

5 Обычно я сильно устаю на уроках.

6 Объем домашних заданий кажется мне нормальным.

7 В нашей школе есть возможность интересно проводить свободное время.

8 В школе проводится много дел и мероприятий.

9 В школе мне не бывает скучно.

10 В нашу школу часто приходят представители разных организаций (детских центров, образовательных учреждений, предприятий и т.д.); и мы тоже ходим на экскурсии в эти организации.

*Анкета для учащихся 9-11 классов*

1 В нашей школе уютно, чисто, красиво.

2 Меня устраивают условия для учебных занятий, созданные в школе.

3 Меня устраивает организация питания в моей школе.

4 Расписание уроков удобно для меня.

5 Учебная нагрузка кажется мне оптимальной и распределяется равномерно в течение недели.

6 Распорядок дня в школе рационален и продуман.

7 Школьная жизнь кажется мне насыщенной и интересной.

8 В школе проводится много интересных мероприятий.

9 В школе есть возможность интересно проводить свободное время.

10 Школа успешно сотрудничает с предприятиями, образовательными учреждениями и другими организациями.

*Оценка результатов*

Каждый положительный ответ отмечается знаком «+». Подсчитывается количество ответов, отмеченных знаком «+».

1-4 положительных ответов свидетельствует о низком уровне удовлетворенности условиями предметной среды и организацией образовательного процесса;

5-8 положительных ответов – о достаточном уровне удовлетворенности;

9-10 положительных ответов – о высоком уровне удовлетворенности условиями предметной среды и организацией образовательного процесса.

*Анкета для обучающихся 9-11 классов*

1 Устаешь ли ты обычно на уроках?

|        |                  |         |
|--------|------------------|---------|
| а) да; | б) на некоторых; | в) нет. |
|--------|------------------|---------|

2 Испытываешь ли ты в стенах школы чувство защищенности и психологический комфорт?

|        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| а) да; | б) не всегда; | в) нет. |
|--------|---------------|---------|

3 Доволен ли ты, что являешься учеником именно этой школы?

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| а) да; | б) иногда; | в) нет. |
|--------|------------|---------|

4 Имеешь ли ты возможность участвовать в управлении школой, вносить предложения по улучшению образовательного процесса?

|        |                         |         |
|--------|-------------------------|---------|
| а) да; | б) в некоторых случаях; | в) нет. |
|--------|-------------------------|---------|

5 Умеют ли педагоги в твоей школе заинтересовать учащихся на уроках?

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| а) да; | б) иногда; | в) нет. |
|--------|------------|---------|

6 Оцени уровень знаний, которые ты получаешь в школе.

|             |                 |            |
|-------------|-----------------|------------|
| а) высокий; | б) достаточный; | в) низкий. |
|-------------|-----------------|------------|

7 Оцени объем домашних заданий.

|                |                 |                   |
|----------------|-----------------|-------------------|
| а) чрезмерный; | б) оптимальный; | в) недостаточный. |
|----------------|-----------------|-------------------|

8 Имеют ли место во взаимоотношениях педагогов и учеников твоей школы искренность, дружелюбие, взаимное уважение?

|        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| а) да; | б) не всегда; | в) нет. |
|--------|---------------|---------|

9 Входят ли твои учителя в круг авторитетных для тебя людей?

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| а) да; | б) не все; | в) нет. |
|--------|------------|---------|

10 Проявляют ли педагоги демократичность в общении с учащимися?

|        |                          |         |
|--------|--------------------------|---------|
| а) да; | б) не всегда или не все; | в) нет. |
|--------|--------------------------|---------|

11 Реализуются ли в процессе школьных занятий твои собственные учебные интересы?

|        |                                    |         |
|--------|------------------------------------|---------|
| а) да; | б) не всегда или не в полной мере; | в) нет. |
|--------|------------------------------------|---------|

12 Пользуешься ли ты услугами репетиторов?

|         |           |                    |
|---------|-----------|--------------------|
| а) нет; | б) редко; | в) систематически. |
|---------|-----------|--------------------|

13 Считаешь ли ты, что к уровню знаний учащихся в твоей школе предъявляются слишком высокие требования?

|        |                                    |                                      |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------|
| а) да; | б) уровень требований оптимальный; | в) уровень требований недостаточный. |
|--------|------------------------------------|--------------------------------------|

14 Достаточно ли часто, на твой взгляд, педагоги и учащиеся общаются на личные темы (не связанные с учебой) в неформальной обстановке?

|        |                      |                         |
|--------|----------------------|-------------------------|
| а) да; | б) хотелось бы чаще; | в) практически никогда. |
|--------|----------------------|-------------------------|

15 Имеют ли для тебя большое значение события, происходящие в «школьной жизни»?

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| а) да; | б) не все; | в) нет. |
|--------|------------|---------|

16 Имеешь ли ты право голоса при решении вопросов, затрагивающих твои личные интересы?

|        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| а) да; | б) не всегда; | в) нет. |
|--------|---------------|---------|

17 Находит ли поддержку и содействие учителей твое желание углубленно изучать интересующие тебя предметы (организация факультативов, кружков, индивидуальных занятий и т.п.)?

|        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| а) да; | б) не всегда; | в) нет. |
|--------|---------------|---------|

Насколько ты уверен, что после окончания школы сможешь поступить в вуз?

|                                |                             |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| а) почти уверен, что поступлю; | б) не уверен, что поступлю; | в) почти уверен, что не поступлю. |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|

## ДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Инструкция:*

Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2 1 0

Если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2

Если не совсем подходит – цифру 1

Если не подходит – цифру 0

|  |       |
|--|-------|
| 1 Часто я не уверен в своих силах  | 2 1 0 |
| 2 Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2 1 0 |
| 3 Я часто оставляю за собой последнее слово  | 2 1 0 |
| 4 Мне трудно менять свои привычки  | 2 1 0 |
| 5 Я часто из-за пустяков краснею   | 2 1 0 |
| 6 Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом                           | 2 1 0 |
| 7 Нередко в разговоре я перебиваю собеседника                                      | 2 1 0 |
| 8 Я трудом переключаюсь с одного дела на другое                                    | 2 1 0 |
| 9 Я часто просыпаюсь ночью   | 2 1 0 |
| 10 При крупных неприятностях я обычно виню только себя                             | 2 1 0 |
| 11 Меня легко рассердить   | 2 1 0 |
| 12 Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни                         | 2 1 0 |
| 13 Я легко впадаю в уныние   | 2 1 0 |
| 14 Несчастья и неудачи ничему меня не учат   | 2 1 0 |
| 15 Мне приходится часто делать замечания другим                                    | 2 1 0 |
| 16 В споре меня трудно переубедить   | 2 1 0 |
| 17 Меня волнуют даже воображаемые неприятности                                     | 2 1 0 |
| 18 Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной                            | 2 1 0 |
| 19 Я хочу быть авторитетом для окружающих  | 2 1 0 |
| 20 Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться   | 2 1 0 |
| 21 Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни             | 2 1 0 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 22 Нередко я чувствую себя беззащитным   | 2 | 1 | 0 |
| 23 В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха | 2 | 1 | 0 |
| 24 Я легко сближаюсь с людьми  | 2 | 1 | 0 |
| 25 Я часто копаюсь в своих недостатках   | 2 | 1 | 0 |
| 26 Иногда у меня бывают состояния отчаяния                                     | 2 | 1 | 0 |
| 27 Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь                                 | 2 | 1 | 0 |
| 28 Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется            | 2 | 1 | 0 |
| 29 Меня легко убедить  | 2 | 1 | 0 |
| 30 Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности                  | 2 | 1 | 0 |
| 31 Предпочитаю руководить, а не подчиняться                                    | 2 | 1 | 0 |
| 32 Нередко я проявляю упрямство  | 2 | 1 | 0 |
| 33 Меня беспокоит состояние моего здоровья                                     | 2 | 1 | 0 |
| 34 В трудные минуты я иногда веду себя по-детски                               | 2 | 1 | 0 |
| 35 У меня резкая, грубоватая жестикуляция                                      | 2 | 1 | 0 |
| 36 Я неохотно иду на риск  | 2 | 1 | 0 |
| 37 Я с трудом переношу время ожидания  | 2 | 1 | 0 |
| 38 Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки                     | 2 | 1 | 0 |
| 39 Я мечтателен  | 2 | 1 | 0 |
| 40 Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов                 | 2 | 1 | 0 |

*Обработка результатов*

Нормы по каждому качеству

низкий уровень –  $\leq 7$ ,

средний – 8-14,

выше среднего – 15-18,

высокий –  $\geq 18$ .

**Ключ**

|   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |                   |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|
| 1 | 5 | 9  | 13 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 | Тревожность       |
| 2 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | Фрустрированность |
| 3 | 7 | 11 | 15 | 19 | 23 | 27 | 31 | 35 | 39 | Агрессивность     |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 | Ригидность        |

## КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

Предлагаемая методика призвана способствовать установлению степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее можно использовать для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии. Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор необходимой информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением. Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности. На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним необходимо отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора следует поставить его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11-31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены, то +0,5; если не выявлены – 0; если фактор отсутствует, ставится - 0,5. «Вес» факторов 5-7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1-4, 10 от -0,5 до +3. Нулем оцениваются также характеристики факторов 7-10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В том случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование индивида. Для правильного определения степени риска суицида необходимо точно соблюдать все указанные условия. Результаты изучения целесообразно записывать по определенной системе. Важно систематически накапливать факты и анализировать их, придать этой работе целенаправленный характер. При самой хорошей организации не рассчитывайте на быстрый успех. Несомненно одно: хорошее знание человека позволит сразу распознать неладное в его поведении, найти приемлемые формы душевного контакта, оказать профилактическое воздействие и помощь.

## Исследуемые факторы

### I Данные анамнеза

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Возраст первой суицидальной попытки – до 18 лет                   |  |
| 2  | Ранее имела место суицидальная попытка                            |  |
| 3  | Суицидальные попытки у родственников                              |  |
| 4  | Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет)                 |  |
| 5  | Недостаток тепла в семье в детстве или юности                     |  |
| 6  | Полная или частичная безнадзорность в детстве                     |  |
| 7  | Начало половой жизни – 16 лет и ранее                             |  |
| 8  | Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям |  |
| 9  | Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей  |  |
| 10 | В анамнезе имел место развод                                      |  |

### II Актуальная конфликтная ситуация

|    |  |  |
|----|--|--|
| 11 | Ситуация неопределенности, ожидания                        |  |
| 12 | Конфликт в области любовных или супружеских отношений      |  |
| 13 | Продолжительный служебный конфликт                         |  |
| 14 | Подобный конфликт имел место ранее                         |  |
| 15 | Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни |  |
| 16 | Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации  |  |
| 17 | Чувство обиды, жалости к себе                              |  |
| 18 | Чувство усталости, бессилия                                |  |
| 19 | Высказывания с угрозой суицида                             |  |

### III Характеристика личности

|    |   |  |
|----|---|--|
| 20 | Эмоциональная неустойчивость  |  |
| 21 | Импульсивность  |  |
| 22 | Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.   |  |
| 23 | Доверчивость  |  |
| 24 | Эмоциональная вязкость, неподвижность   |  |
| 25 | Болезненное самолюбие   |  |
| 26 | Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений  |  |
| 27 | Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности) |  |
| 28 | Настойчивость   |  |
| 29 | Решительность   |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 30 | Бескомпромиссность  |  |
| 31 | Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов |  |

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости

| Характеристика наличия факторов | Номера факторов |       |           |
|---------------------------------|-----------------|-------|-----------|
|                                 | 8; 9; 11 - 31   | 5 - 7 | 1 - 4; 10 |
| Отсутствует (фактор)            | -0,5            | -0,5  | -0,5      |
| Слабо выражен                   | +0,5            | +1,0  | +1,5      |
| Присутствует                    | +1,0            | +2,0  | +3,0      |
| Наличие не выявлено             | 0               | 0     | 0         |

### Тест осмысленности жизни

Тест осмысленности жизни является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose in Life Test, PIL) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Методика разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть таких представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающие из нее ощущения утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний – ноогенных неврозов. Первоначально авторы стремились показать: а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных; в) он не тождествен просто психической патологии. Цель в жизни, которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Окончательный вариант оригинальной методики состоит из 20 шкал, каждая из которых представляет собой утверждение с двойным окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюсы оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения.

Испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и подчеркнуть или обвести соответствующую цифру. Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций от 7 до 1, причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

По имеющимся на сегодняшний день данным, цель в жизни не обнаруживает устойчивых связей с полом, возрастом, уровнем образования, религиозностью и доходом. Франкл рассматривает это обстоятельство как подтверждение его положения о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком.

Образец бланка

*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 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе.

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



|    |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 11 | Если бы я мог выбрать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Если бы я мог выбрать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас                            |
| 12 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совершенно не вызывает у меня растерянности и беспокойства   |
| 13 | Я человек очень обязательный   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Я человек совсем не обязательный   |
| 14 | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств |
| 15 | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком                                   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком  |
| 16 | В жизни я еще не нашел своего призвания  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | В жизни я нашел свое призвание   |
| 17 | Мои жизненные взгляды еще не определились  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Мои жизненные взгляды вполне определились  |
| 18 | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни                          | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни   |
| 19 | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Моя жизнь неподвластна мне, и она управляется внешними событиями                                       |
| 20 | Мои повседневные дела приносят мне удовольствия и удовлетворение                             | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания                                 |

## Выявление суицидального риска у детей

(А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

**Цель:** исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения.

**Объект:** учащиеся 5-11 класса.

**Форма проведения:** индивидуальная и групповая.

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

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

### Текст методики

- 1 Выкормил змейку на свою шейку.
- 2 Собрался жить, да взял и помер.
- 3 От судьбы не уйдешь.
- 4 Всякому мужу своя жена милее.
- 5 Загорелась душа до винного ковша.
- 6 Здесь бы умер, а там бы встал.
- 7 Беду не зовут, она сама приходит.
- 8 Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
- 9 Кто пьет, тот и горшки бьет.
- 10 Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
- 11 Сидят вместе, а глядят врозь.
- 12 Утром был молодец, а вечером мертвец.
- 13 Вино уму не товарищ.
- 14 Доброю женою и муж честен.
- 15 Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
- 16 Кто не родится, тот и не умрет.
- 17 Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
- 18 В мире жить - с миром быть.
- 19 Чай не водка, много не выпьешь.
- 20 В согласном стаде волк не страшен.
- 21 В тесноте, да не в обиде.

- 22 Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
- 23 Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
- 24 Болячка мала, да болезнь велика.
- 25 Не жаль вина, а жаль ума.
- 26 Вволю наешься, да вволю не наживешься.
- 27 Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
- 28 Всякий родится, да не всякий в люди годится.
- 29 Других не суди, на себя погляди.
- 30 Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
- 31 Живет - не живет, а проживать - проживает.
- 32 Все вдруг пропало, как внешний лед.
- 33 Без копейки рубль щербатый.
- 34 Без осанки и конь корова.
- 35 Не место красит человека, а человек - место.
- 36 Болезнь человека не красит.
- 37 Влетел орлом, а прилетел голубем.
- 38 Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
- 39 В уборке и пень хорош.
- 40 Доход не живет без хлопот.
- 41 Нашла коса на камень.
- 42 Нелады да свары хуже пожара.
- 43 Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош!
- 44 Кто солому покупает, а кто и сено продает.
- 45 Седина бобра не портит.
- 46 Бешеному дитяти ножа не давати.
- 47 Не годы старят, а жизнь.
- 48 В долгах как в шелках.
- 49 Бранись, а на мир слово оставляй.
- 50 Зеленый седому не указ.
- 51 А нам что черт, что батька.
- 52 Моя хата с краю, ничего не знаю.
- 53 Лежачего не бьют.
- 54 Что в лоб, что по лбу - все едино.
- 55 Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
- 56 Ученье свет, а не ученье - тьма.
- 57 И медведь из запаса лапу сосет.
- 58 Жирен кот, коль мясо не жрет.
- 59 Выношенная шуба не греет.
- 60 Совесть спать не дает.
- 61 Вали с больной головы на здоровую.
- 62 Мал, да глуп - за то и бьют.
- 63 Не в бороде честь - борода и козла есть.
- 64 Одно золото не стареется.

- 65 Наш пострел везде поспел.
- 66 Муху бьют за назойливость.
- 67 Надоел горше горькой редки.
- 68 Живет на широкую ногу.
- 69 Легка ноша на чужом плече.
- 70 Не в свои сани не садись.
- 71 Чужая одежда - не надежда.
- 72 Высоко летаешь, да низко садишься.
- 73 Двум господам не служат.
- 74 Мягко стелет, да твердо спать.
- 75 За одного битого двух небитых дают.
- 76 За худые дела слетит и голова.
- 77 Говорить умеет, да не смеет.
- 78 Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
- 79 Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
- 80 Красив в строю, силен в бою.
- 81 Гори все синим пламенем.
- 82 Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
- 83 Если все время мыслить, то на что же существовать.
- 84 На птичьих правах высоко взлетишь.
- 85 Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

#### Бланк ответов

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

#### Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц А.4–А.9. О наличии су-

ицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

**Таблица А.4 – Мальчики 5-7 класс**

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 13-15                            | Более 15  |
| Несчастливая любовь                                | 10-12                            | Более 12  |
| Противоправные действия                            | 13-15                            | Более 15  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 16-17                            | Более 17  |
| Добровольный уход из жизни                         | 10-11                            | Более 11  |
| Семейные неурядицы                                 | 12-14                            | Более 14  |
| Потеря смысла жизни                                | 12-13                            | Более 13  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 12-14                            | Более 14  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-13                            | Более 13  |
| Отношения с окружающими                            | 15-18                            | Более 18  |

**Таблица А.5 – Девочки 5-7 класс**

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 10-11                            | Более 11  |
| Несчастливая любовь                                | 9-11                             | Более 11  |
| Противоправные действия                            | 12-14                            | Более 14  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 15-17                            | Более 17  |
| Добровольный уход из жизни                         | 10-11                            | Более 11  |
| Семейные неурядицы                                 | 13-14                            | Более 14  |
| Потеря смысла жизни                                | 12-13                            | Более 13  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 13-14                            | Более 14  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 12-14                            | Более 14  |
| Отношения с окружающими                            | 15-18                            | Более 18  |

*Таблица А.6 – Мальчики 8-9 класс*

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 11-12                            | Более 12  |
| Несчастливая любовь                                | 11-13                            | Более 13  |
| Противоправные действия                            | 13-15                            | Более 15  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 16-18                            | Более 18  |
| Добровольный уход из жизни                         | 10-12                            | Более 12  |
| Семейные неурядицы                                 | 11-13                            | Более 13  |
| Потеря смысла жизни                                | 11-12                            | Более 12  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 12-13                            | Более 13  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 10-12                            | Более 12  |
| Отношения с окружающими                            | 14-16                            | Более 16  |

*Таблица А.7 – Девочки 8-9 класс*

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 11-12                            | Более 12  |
| Несчастливая любовь                                | 11-12                            | Более 12  |
| Противоправные действия                            | 13-14                            | Более 14  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 16-17                            | Более 17  |
| Добровольный уход из жизни                         | 9-11                             | Более 11  |
| Семейные неурядицы                                 | 11-12                            | Более 12  |
| Потеря смысла жизни                                | 11-13                            | Более 13  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 11-13                            | Более 13  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-12                            | Более 12  |
| Отношения с окружающими                            | 15-16                            | Более 16  |

**Таблица А.8 – Мальчики 10-11 класс**

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 10-11                            | Более 11  |
| Несчастливая любовь                                | 8-10                             | Более 10  |
| Противоправные действия                            | 13-15                            | Более 15  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 18-20                            | Более 20  |
| Добровольный уход из жизни                         | 7-8                              | Более 8   |
| Семейные неурядицы                                 | 11-13                            | Более 13  |
| Потеря смысла жизни                                | 11-12                            | Более 12  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 11-13                            | Более 13  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-12                            | Более 12  |
| Отношения с окружающими                            | 19-23                            | Более 23  |

**Таблица А.9 – Девочки 10-11 класс**

| <i>Факторы суицидального риска</i>                 | <i>Требуется особое внимание</i> | <i>Требуется формирование антисуицидальных факторов</i> |
|--|----------------------------------|---|
| Алкоголь, наркотики                                | 9                                | Более 9   |
| Несчастливая любовь                                | 8-10                             | Более 10  |
| Противоправные действия                            | 13-15                            | Более 15  |
| Деньги и проблемы с ними                           | 18-20                            | Более 20  |
| Добровольный уход из жизни                         | 7-8                              | Более 8   |
| Семейные неурядицы                                 | 12-13                            | Более 13  |
| Потеря смысла жизни                                | 11-13                            | Более 13  |
| Чувство неполноценности, ущербности, уродливости   | 12-13                            | Более 13  |
| Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути | 11-13                            | Более 13  |
| Отношения с окружающими                            | 22-25                            | Более 25  |

**Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения**

**Цель методики САН:** экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики САН.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция методики САН.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

**Обработка данных методики САН.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

**Самочувствие** – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активность** – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**Настроение** – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

|    |                       |   |   |   |   |   |   |   |                      |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1  | Самочувствие хорошее  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое  |
| 2  | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3  | Пассивный             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный             |
| 4  | Малоподвижный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный            |
| 5  | Веселый               | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный             |
| 6  | Хорошее настроение    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение    |
| 7  | Работоспособный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый             |
| 8  | Полный сил            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный         |
| 9  | Медлительный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый              |
| 10 | Бездеятельный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный           |
| 11 | Счастливый            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный           |
| 12 | Жизнерадостный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный              |
| 13 | Напряженный           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный        |
| 14 | Здоровый              | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной              |
| 15 | Безучастный           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный           |
| 16 | Равнодушный           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный        |



|    |                   |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 17 | Восторженный      | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый           |
| 18 | Радостный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный        |
| 19 | Отдохнувший       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый          |
| 20 | Свежий            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный       |
| 21 | Сонливый          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный     |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный      |
| 24 | Оптимистичный     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный   |
| 25 | Выносливый        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный       |
| 26 | Бодрый            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый            |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный     |
| 29 | Полный надежд     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный   |

### **ОПРОСНИК «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению)**

(приводится по учебнику: Клейберг Ю. А. Социальная психология девиантного поведения. – М. : Сфера, 2004)

*Автор А.Н. Орел*

#### **Инструкция**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

#### **Вариант М (мужской вариант)**

- 1 Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
- 2 Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
- 3 Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

- 4 Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
- 5 Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сыночком и ничего не может добиться в жизни.
- 6 Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили.
- 7 Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
- 8 Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
- 9 Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
- 10 Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
- 11 Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
- 12 Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
- 13 Я всегда говорю только правду.
- 14 Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
- 15 Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам,
- 16 Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
- 17 Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
- 18 Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
- 19 Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
- 20 Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
- 21 Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
- 22 Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
- 23 Я иногда не слушаюсь родителей.
- 24 Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
- 25 Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
- 26 Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
- 27 Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
- 28 Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
- 29 Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
- 30 Я всегда покупаю билет в транспорте.
- 31 Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
- 32 Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
- 33 Бывает, что мне так и хочется выругаться.
- 34 Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но

- очень хочется, то можно».
- 35 Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
  - 36 Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
  - 37 Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
  - 38 Бывает, что иногда я говорю неправду.
  - 39 Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
  - 40 Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
  - 41 Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
  - 42 Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
  - 43 Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
  - 44 Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
  - 45 Если в фильме нет ни одной приличной драки, это плохое кино.
  - 46 Иногда я скучаю на уроках.
  - 47 Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
  - 48 Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
  - 49 Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
  - 50 Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
  - 51 Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
  - 52 Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
  - 53 Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
  - 54 Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
  - 55 Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
  - 56 Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
  - 57 Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
  - 58 Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
  - 59 Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
  - 60 Меня раздражает, когда девушки курят.
  - 61 Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
  - 62 Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что

- сейчас не время и не место.
- 63 Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
  - 64 Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
  - 65 Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
  - 66 Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
  - 67 Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
  - 68 Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
  - 69 Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
  - 70 Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
  - 71 Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
  - 72 Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
  - 73 Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
  - 74 Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
  - 75 Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
  - 76 Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам, это нормально.
  - 77 Я часто не могу сдерживать свои чувства.
  - 78 Бывало, что я опаздывал на уроки.
  - 79 Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
  - 80 Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
  - 81 Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
  - 82 Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
  - 83 Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
  - 84 Мне кажется, что я не способен ударить человека.
  - 85 Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
  - 86 Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
  - 87 Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
  - 88 Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
  - 89 Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
  - 90 Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
  - 91 Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
  - 92 Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
  - 93 Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

- 94 Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
- 95 Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
- 96 Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
- 97 Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### **Вариант Ж (женский вариант)**

- 1 Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
- 2 Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
- 3 Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
- 4 Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
- 5 Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
- 6 Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
- 7 Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
- 8 Я иногда люблю немного посплетничать.
- 9 Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
- 10 Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
- 11 Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
- 12 Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
- 13 Я всегда говорю только правду.
- 14 Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества, – это нормально.
- 15 Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
- 16 Я с удовольствием смотрю боевики.
- 17 Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
- 18 Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
- 19 Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
- 20 Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
- 21 Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
- 22 Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.

- 23 Бывало, что я не слушалась родителей.
- 24 В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
- 25 Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
- 26 Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
- 27 Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
- 28 Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
- 29 Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
- 30 Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
- 31 Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
- 32 Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
- 33 Бывает, что мне так и хочется выругаться.
- 34 Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
- 35 Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
- 36 Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
- 37 Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
- 38 Бывает, что иногда я говорю неправду.
- 39 Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
- 40 Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
- 41 Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
- 42 Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
- 43 Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
- 44 Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
- 45 Если в фильме нет ни одной приличной драки, это плохое кино.
- 46 Бывает, что я скучаю на уроках.
- 47 Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.
- 48 Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
- 49 Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
- 50 Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
- 51 Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
- 52 Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник

- ушел от преследования.
- 53 Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
  - 54 Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
  - 55 Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
  - 56 Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
  - 57 Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
  - 58 Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
  - 59 Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
  - 60 Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
  - 61 Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
  - 62 Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
  - 63 Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
  - 64 Некоторые люди побаиваются меня.
  - 65 Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
  - 66 Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
  - 67 Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
  - 68 Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
  - 69 Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
  - 70 Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
  - 71 Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
  - 72 Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
  - 73 Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
  - 74 Счастливы те, кто умирают молодыми.
  - 75 Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
  - 76 Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам, это допустимо.
  - 77 Я часто не могу сдерживать свои чувства.
  - 78 Бывало, что я опаздывала на уроки.
  - 79 Мне нравятся компании, где все, подшучивают друг над другом.
  - 80 Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
  - 81 Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
  - 82 Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
  - 83 Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

- 84 Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
- 85 Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
- 86 Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
- 87 Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
- 88 Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
- 89 Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
- 90 Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
- 91 Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
- 92 Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
- 93 Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
- 94 Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
- 95 Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
- 96 Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
- 97 Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
- 98 Мне иногда не хочется жить.
- 99 Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
- 100 По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
- 101 Я люблю смотреть выступления боксеров.
- 102 Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
- 103 Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
- 104 Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
- 105 Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
- 106 В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
- 107 В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.



**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия И. О. \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

| Да | Нет | Да | Нет | Да | Нет | Да | Нет | Да | Нет | Да  | Нет |
|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| 1  |     | 19 |     | 37 | 55  |    |     | 73 |     | 91  |     |
| 2  |     | 20 |     | 38 | 56  |    |     | 74 |     | 92  |     |
| 3  |     | 21 |     | 39 | 57  |    |     | 75 |     | 93  |     |
| 4  |     | 22 |     | 40 | 58  |    |     | 76 |     | 94  |     |
| 5  |     | 23 |     | 41 | 59  |    |     | 77 |     | 95  |     |
| 6  |     | 24 |     | 42 | 60  |    |     | 78 |     | 96  |     |
| 7  |     | 25 |     | 43 | 61  |    |     | 79 |     | 97  |     |
| 8  |     | 26 |     | 44 | 62  |    |     | 80 |     | 98  |     |
| 9  |     | 27 |     | 45 | 63  |    |     | 81 |     | 99  |     |
| 10 |     | 28 |     | 46 | 64  |    |     | 82 |     | 100 |     |
| 11 |     | 29 |     | 47 | 65  |    |     | 83 |     | 101 |     |
| 12 |     | 30 |     | 48 | 66  |    |     | 84 |     | 102 |     |
| 13 |     | 31 |     | 49 | 67  |    |     | 85 |     | 103 |     |
| 14 |     | 32 |     | 50 | 68  |    |     | 86 |     | 104 |     |
| 15 |     | 33 |     | 51 | 69  |    |     | 87 |     | 105 |     |
| 16 |     | 34 |     | 52 | 70  |    |     | 88 |     | 106 |     |
| 17 |     | 35 |     | 53 | 71  |    |     | 89 |     | 107 |     |
| 18 |     | 36 |     | 54 | 72  |    |     | 90 |     | 108 |     |

**Результаты**

| Шкалы<br>Баллы                              | Шкала<br>1 | Шкала<br>2 | Шкала<br>3 | Шкала<br>4 | Шкала<br>5 | Шкала<br>6 | Шкала<br>7 | Шкала<br>8 |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Первич-<br>ные бал-<br>лы<br>Коррек-<br>ция |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Первич-<br>ные бал-<br>лы с кор-<br>рекцией |            |            |            |            |            |            |            |            |
| T-баллы                                     |            |            |            |            |            |            |            |            |

## **«КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ**

### *Мужской вариант*

#### **1 Шкала установок на социально-желательные ответы:**

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 97 (нет)

#### **2 Шкала склонности к нарушению норм и правил:**

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 66 (нет), 80 (да), 86 (да), 91 (да), 93 (нет)

#### **3 Шкала склонности к аддиктивному поведению:**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 61 (да), 74 (да), 91 (да), 95 (нет)

#### **4 Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), ;73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

#### **5 Шкала склонности к агрессии и насилию:**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), ;40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), ; 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

#### **6 Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

#### **7 Шкала склонности к делинквентному поведению:**

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), .64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

### *Женский вариант*

#### **1 Шкала установок на социально-желательные ответы:**

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

#### **2 Шкала склонности к нарушению норм и правил:**

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

#### **3 Шкала склонности к аддиктивному поведению:**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

#### **4 Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

**5 Шкала склонности к агрессии и насилию:**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).

**6 Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

**7 Шкала склонности к делинквентному поведению:**

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

**8 Шкала принятия женской социальной роли:**

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 <да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да).

*Примечание.* Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

**ТАБЛИЦА ОКРУГЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ  
КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ**

| Мужской вариант            |                        |     |     |     |     |     | Женский вариант            |                        |     |     |     |
|----------------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------------|------------------------|-----|-----|-----|
| «Сырые» баллы по шкале № 1 | Коэффициенты коррекции |     |     |     |     |     | «Сырые» баллы по шкале № 1 | Коэффициенты коррекции |     |     |     |
|                            | 0,2                    | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |                            | 0,2                    | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| 1                          | 0                      | 0   |     | 1   |     |     | 0                          | 0                      | 0   | 0   | 0   |
| 2                          | 0                      | 1   |     | 1   |     |     | 1                          | 0                      | 0   | 0   | 1   |
| 3                          | 1                      | 1   |     | 2   |     |     | 2                          | 0                      | 1   | 1   | 1   |
| 4                          | 1                      | 1   |     | 2   |     |     | 3                          | 1                      | 1   | 1   | 2   |
| 5                          | 1                      | 2   |     | 3   |     |     | 4                          | 1                      | 1   | 2   | 2   |
| 6                          | 1                      | 2   |     | 3   |     |     | 5                          | 1                      | 2   | 2   | 3   |
| 7                          | 1                      | 2   | 3   | 4   | 4   | 5   | 6                          | 1                      | 2   | 2   | 3   |
| 8                          | 2                      | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7                          | 1                      | 2   | 3   | 4   |

|    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 9  | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8  | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9  | 0 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    |   |   |   |   |   |   | 11 | 2 | 3 | 4 | 6 |
|    |   |   |   |   |   |   | 12 | 2 | 4 | 5 | 6 |

### ТАБЛИЦЫ НОРМ

| Мужской вариант (n = 375) |         |    |     |    |    |    |    | Женский вариант (n = 374) |         |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------|---------|----|-----|----|----|----|----|---------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| «Сы-<br>рой»<br>балл      | Т-баллы |    |     |    |    |    |    | «Сы-<br>рой»<br>балл      | Т-баллы |    |    |    |    |    |    |    |
|                           | Шкалы   |    |     |    |    |    |    |                           | Шкалы   |    |    |    |    |    |    |    |
|                           | 1       | 2  | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  |                           | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 1                         | 2       | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9                         | 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0                         | 35      |    | 226 |    |    |    | 30 | 0                         | 36      |    | 30 | 27 |    |    |    |    |
| 1                         | 44      | 27 | 28  | 24 | 24 | 26 | 32 | 1                         | 44      | 27 | 32 | 29 | 28 | 24 |    |    |
| 2                         | 50      | 31 | 30  | 26 | 27 | 30 | 34 | 2                         | 50      | 30 | 34 | 32 | 30 | 29 | 30 |    |
| 3                         | 55      | 23 | 33  | 29 | 29 | 33 | 37 | 3                         | 54      | 33 | 36 | 34 | 32 | 33 | 32 | 28 |
| 4                         | 58      | 37 | 35  | 32 | 31 | 37 | 39 | 4                         | 55      | 36 | 38 | 36 | 34 | 36 | 35 | 30 |
| 5                         | 62      | 40 | 37  | 35 | 34 | 40 | 41 | 5                         | 62      | 39 | 40 | 38 | 36 | 37 | 37 | 33 |
| 6                         | 65      | 43 | 39  | 37 | 36 | 44 | 43 | 6                         | 65      | 42 | 43 | 41 | 38 | 41 | 40 | 36 |
| 7                         | 67      | 46 | 42  | 40 | 39 | 48 | 46 | 7                         | 67      | 45 | 45 | 43 | 40 | 43 | 43 | 39 |
| 8                         | 70      | 50 | 44  | 43 | 41 | 51 | 48 | 8                         | 70      | 48 | 47 | 45 | 42 | 46 | 45 | 42 |
| 9                         | 74      | 53 | 46  | 45 | 43 | 55 | 50 | 9                         | 72      | 51 | 49 | 47 | 44 | 48 | 48 | 44 |
| 10                        | 85      | 56 | 48  | 48 | 46 | 58 | 53 | 10                        | 74      | 54 | 51 | 50 | 47 | 51 | 50 | 47 |
| 11                        | 89      | 59 | 50  | 51 | 48 | 62 | 55 | 11                        | 75      | 57 | 53 | 52 | 49 | 55 | 53 | 50 |
| 1                         | 2       | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9                         | 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12                        |         | 63 | 53  | 54 | 51 | 65 | 57 | 12                        | 78      | 60 | 55 | 54 | 51 | 58 | 55 | 53 |
| 13                        |         | 66 | 55  | 56 | 53 | 69 | 59 | 13                        |         | 63 | 57 | 57 | 53 | 62 | 58 | 56 |
| 14                        |         | 69 | 57  | 59 | 55 | 73 | 62 | 14                        |         | 66 | 60 | 59 | 55 | 67 | 60 | 58 |
| 15                        |         | 72 | 59  | 62 | 58 | 77 | 64 | 15                        |         | 69 | 62 | 61 | 57 | 73 | 63 | 61 |
| 16                        |         | 75 | 62  | 64 | 60 | 81 | 66 | 16                        |         | 72 | 64 | 63 | 59 | 77 | 65 | 64 |
| 17                        |         | 78 | 64  | 67 | 62 | 85 | 68 | 17                        |         | 75 | 66 | 66 | 61 | 81 | 68 | 67 |
| 18                        |         | 81 | 66  | 70 | 65 |    | 71 | 18                        |         | 78 | 68 | 70 | 64 | 85 | 70 | 70 |
| 19                        |         | 84 | 68  | 72 | 67 |    | 73 | 19                        |         | 81 | 70 | 73 | 66 | 89 | 73 | 72 |
| 20                        |         | 87 | 70  | 75 | 70 |    | 75 | 20                        |         | 84 | 72 | 75 | 68 | 93 | 76 | 75 |

|    |  |    |    |    |    |  |    |    |  |    |    |    |    |    |    |  |
|----|--|----|----|----|----|--|----|----|--|----|----|----|----|----|----|--|
| 21 |  | 90 | 72 | 78 | 72 |  | 77 | 21 |  | 87 | 74 | 76 | 70 | 97 | 78 |  |
| 22 |  |    | 74 | 81 | 74 |  | 79 | 22 |  |    | 77 | 77 | 72 |    | 81 |  |
| 23 |  |    | 76 | 84 | 77 |  | 81 | 23 |  |    | 79 |    | 74 |    | 83 |  |
| 24 |  |    | 78 | 87 | 79 |  | 83 | 24 |  |    | 81 |    | 76 |    | 85 |  |
| 25 |  |    | 80 | 90 | 81 |  | 85 | 25 |  |    |    |    | 78 |    | 86 |  |
| 26 |  |    | 82 |    | 83 |  | 87 | 26 |  |    |    |    | 80 |    |    |  |
| 27 |  |    | 84 |    | 85 |  |    | 27 |  |    |    |    | 82 |    |    |  |
| 28 |  |    |    |    | 87 |  |    | 28 |  |    |    |    | 84 |    |    |  |
| 29 |  |    |    |    | 89 |  |    |    |  |    |    |    |    |    |    |  |

## Описание шкал и их интерпретация

### Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели выше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

### 2 Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испы-

туемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

### **3 Шкала склонности к аддиктивному поведению.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

### **4 Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

### **5 Шкала склонности к агрессии и насилию.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

### **6 Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

### **7 Шкала склонности к деликвентному поведению**

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при опреде-

ленных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

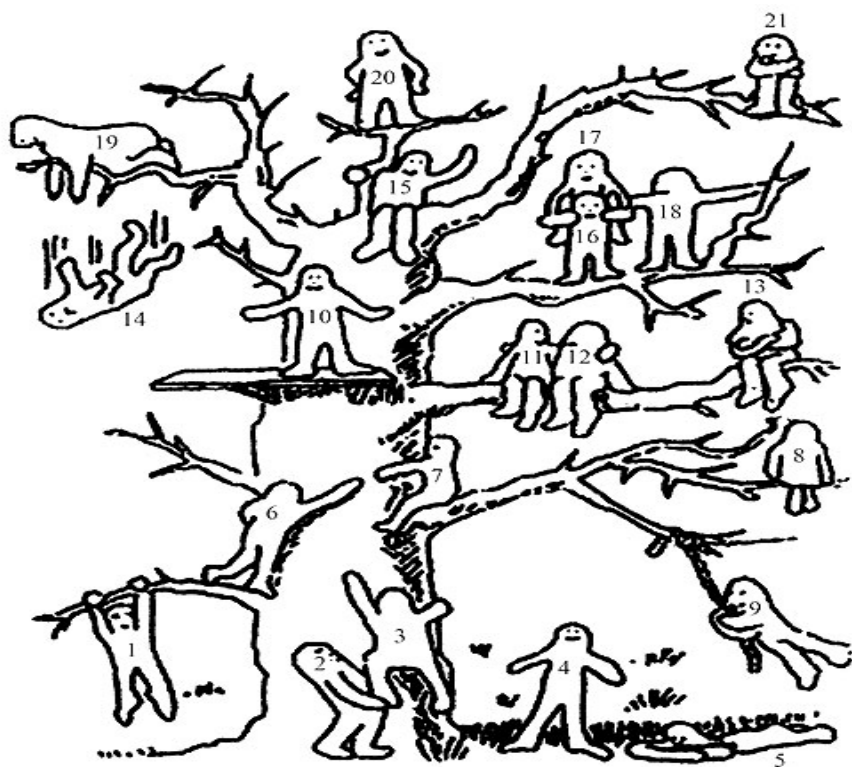
Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

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

### Методика «Деревья»

(Л.П. Пономаренко)

*используется для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и переходе в среднее звено*





### *Содержание методики*

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков (но без нумерации фигурок).

Не рекомендуется предлагать учащимся вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор.

Инструкция дается в следующей форме:

*Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.*

#### *Модифицированный вариант*

В своей практике я использую несколько модифицированный вариант методики. Предлагаю детям следующую инструкцию:

*Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами лесная школа. Ученики в ней – лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возможно, чем выше на дереве находится лесной человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе.*

*Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А когда будете раскрашивать, внимательно рассмотрите каждого человечка: где он расположен, чем занят. (Дети раскрашивают дерево.)*

*А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.*

*Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.*

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

#### *Интерпретация результатов*

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения

методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 – общительность, дружескую поддержку.

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевающая трудности).

№ 5 – утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 – мотивация на развлечения.

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 – отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 – комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 – кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

### **Экспресс-методика изучения социально-психологического климата социально-психологического климата в учебном коллективе**

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно, или то и другое свойства проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

| п/п | Свойства положительные               | Оценка        | Свойства отрицательные         |
|-----|--------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 1   | Бодрый жизнерадостный тон настроения | 3-2-1-0-1-2-3 | Подавленное, унылое настроение |

|    |  |               |  |
|----|--|---------------|--|
| 2  | Доброжелательность во взаимоотношениях   | 3-2-1-0-1-2-3 | Конфликты во взаимоотношениях  |
| 3  | Взаимное расположение, понимание между мальчиками и девочками  | 3-2-1-0-1-2-3 | Мальчики и девочки конфликтуют между собой   |
| 4  | Ученикам класса нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе, участвовать в совместных делах в свободное время | 3-2-1-0-1-2-3 | Ученики класса выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время |
| 5  | Успехи или неудачи отдельных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы                           | 3-2-1-0-1-2-3 | Успех или неудача отдельных учеников вызывают зависть или злорадование других членов коллектива                            |
| 6  | Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга   | 3-2-1-0-1-2-3 | Каждый считает свое мнение главным, не слушает других  |
| 7  | Достижения и неудачи группы переживаются всеми как свои собственные  | 3-2-1-0-1-2-3 | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у большинства   |
| 8  | В трудные минуты ученики класса сплачиваются еще больше, «один за всех и все за одного»                                      | 3-2-1-0-1-2-3 | В трудные дни ученики класса теряются, ссорятся, обвиняют друг друга   |
| 9  | Ученики гордятся тем, что являются учащимися именно этого класса   | 3-2-1-0-1-2-3 | Ученики недовольны тем, что являются учащимися именно этого класса   |
| 10 | Класс в целом активен, полон энергии   | 3-2-1-0-1-2-3 | Класс в целом пассивен   |
| 11 | Ученики участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, стараются помочь им утвердиться, освоиться          | 3-2-1-0-1-2-3 | Ученики относятся неуважительно, враждебно к новым членам коллектива, новички чувствуют себя чужими, лишними               |

|    |   |               |  |
|----|---|---------------|--|
| 12 | В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту | 3-2-1-0-1-2-3 | В коллективе пренебрежительно относятся к слабым, обижают, высмеивают их |
| 13 | Совместные дела увлекают всех   | 3-2-1-0-1-2-3 | Коллектив невозможно поднять на совместное дело                          |

### *Обработка результатов*

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – + 2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

-1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

-3 – -1 – неблагоприятный социально-психологический климат.

### **При каких заболеваниях возникает психосоматическое нарушение**

В происхождении классических психосоматических заболеваний, к которым, как правило, относят: язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, нейродермит, неспецифический полиартрит, тиреотоксикоз и язвенный колит, определяющую этиологическую роль играет неблагоприятный психологический фактор. Он также обостряет течение заболевания, приводит к рецидивам и существенно окрашивает клиническую симптоматику болезни. Однако, объективные методы исследования выявляют органическое повреждение тканей различных органов, как правило, обусловленное продолжительным нарушением функции этих органов.

Методика незаконченных предложений Сакса – Сиднея,

Суть методики состоит в том, что испытуемому предлагается опросник, содержащий 64 незаконченных предложения с детерминирующим реакцией началом, и дается инструкция закончить их первой пришедшей на ум фразой.

### **Бланк опросника**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно эти незаконченные предложения, дополнив их первой пришедшей вам в голову мыслью. Делайте это как можно быстрее. Если вы не можете закончить какое-нибудь предложение, оставьте его, обведя кружком номер, и вернитесь к нему позже. Будьте правдивы. Ваши ответы никому, кроме психотерапевта, не будут известны.

- 1 Думаю, что мой отец редко...
- 2 Если все против меня, то...
- 3 Я всегда хотел...
- 4 Если бы я занимал руководящий пост...
- 5 Будущее кажется мне...
- 6 Если бы не болезнь...
- 7 Мои учителя...
- 8 Знаю, что глупо, но боюсь...
- 9 Думаю, настоящий друг...
- 10 Когда я был совсем маленьким...
- 11 Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
- 12 Когда я вижу женщину вместе с мужчиной...
- 13 По сравнению с большинством других семей моя семья...
- 14 Лучше всего мне учится с...
- 15 Моя мать и я...
- 16 Все-таки здоровые люди...
- 17 Сделал бы все, чтобы забыть...
- 18 Если бы только мой отец захотел...
- 19 Думаю, что я достаточно свободен, чтобы...
- 20 Я мог бы быть очень счастливым, если бы...
- 21 Если кто-нибудь работает под моим руководством...
- 22 Надеюсь на...
- 23 В школе мои учителя...
- 24 Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь...
- 25 Не люблю людей, которые...
- 26 Раньше я...
- 27 Считаю, что юношей (девушек)...
- 28 Супружеская жизнь кажется мне...
- 29 Моя семья обращается со мной, как с...
- 30 Люди, с которыми я работаю...
- 31 Моя мать...
- 32 Моей самой большой ошибкой было...
- 33 Я хотел бы, чтобы мой отец...
- 34 Моя наибольшая слабость заключается в том...
- 35 Моя болезнь...
- 36 Моим скрытым желанием в жизни...
- 37 Мои одноклассники...
- 38 Наступит тот день, когда...
- 39 Когда ко мне приближается директор...
- 40 Хотелось бы мне перестать бояться...
- 41 Больше всего люблю тех людей, которые...
- 42 Если бы я снова стал маленьким...
- 43 Считаю, что большинство женщин (мужчин)...

- 44 Если бы у меня была нормальная половая жизнь...
- 45 Большинство известных мне семей...
- 46 Люблю работать с людьми, которые...
- 47 Считаю, что большинство матерей...
- 48 Когда я был маленьким, то чувствовал себя виноватым, если...
- 49 Думаю, что мой отец...
- 50 Когда мне начинает не везти, я...
- 51 Когда я даю другим поручение...
- 52 Больше всего я хотел бы в жизни...
- 53 Когда я буду старым...
- 54 Люди, превосходство которых над собой я признаю...
- 55 Мои опасения не раз заставляли меня...
- 56 Когда меня нет, мои друзья...
- 57 Из-за болезни...
- 58 Моим самым живым детским воспоминанием является...
- 59 Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)...
- 60 Моя половая жизнь...
- 61 Когда я был ребенком, моя семья...
- 62 Дети, которые учатся со мной...
- 63 Я люблю свою мать, но...
- 64 Самое худшее, что мне случилось совершить, это...

При затруднении испытуемому необходимо повторить инструкцию и дать пример ответа: «Я думаю, что мой отец бывает не прав». Ответы испытуемого группируются в ключе.

### **Ключ к методике незаконченных предложений**

#### **Сакса – Сиднея**

- 1 Отношение к матери – предложения № 15, 31, 47, 63.
- 2 Отношение к отцу – предложения № 1, 18, 36, 49.
- 3 Отношение к семье – предложения № 13, 29, 45, 61.
- 4 Отношение к женщинам (мужчинам) – предложения № 11, 27, 43 59.
- 5 Отношение к половой жизни – предложения № 12, 28, 44, 60.
- 6 Отношение к друзьям и знакомым – предложения № 9, 25, 41, 56.
- 7 Отношение к учителям и администрации в школе – предложения № 7, 23, 39, 54.
- 8 Отношение к власти – предложения № 4, 21, 37, 51.
- 9 Отношение к одноклассникам – предложения № 14, 30, 43, 62.
- 10 Страхи и опасения – предложения № 8, 24, 40, 55.
- 11 Сознание вины – предложения № 17, 32, 48, 64.
- 12 Отношение к себе – предложения № 2, 19, 37, 50.
- 13 Отношение к прошлому – предложения № 10, 26, 42, 58.
- 14 Отношение к будущему – предложения № 5, 22, 38, 53.
- 15 Цели – предложения № 3, 19, 36, 52.
- 16 Отношение к болезни – предложения № 6, 16, 35, 57.

## **Обработка результатов**

Учитывается качество ответа (смысл законченного предложения), латентный период (время, затраченное на обдумывание ответа), а также эмоциональная реакция испытуемого.

Каждый ответ (система отношений) оценивается по 3-балльной системе (0, 1, 2).

0 баллов ставится в том случае, если адаптация не нарушена, конфликт не выявлен;

1 – если конфликт на субклиническом уровне, испытуемый сам видит пути разрешения конфликта;

2 – когда адаптация нарушена, требует психотерапевтической коррекции.

Анализируя ответы испытуемого, удается выявить его отношение к себе, своему прошлому, настоящему, будущему, окружающей среде и др.

Часть ответов бывает формального характера, соответствуя по содержанию началу фразы. Эмоционально значимые предложения даже при формальном соответствии ответа сопровождаются задержкой (удлинением латентного периода), мимико-вегетативной реакцией.

У детей с истерической акцентуацией, как правило, выявляется множество конфликтов, выражена демонстративность, вычурность ответов.

У детей со страхами и болезненными переживаниями выявляется неуверенность в будущем.

Чем категоричнее и ярче даже отрицательные ответы, свидетельствующие о конфликте, тем больше они свидетельствуют о социальной дезадаптации испытуемого.

Методика помогает сориентироваться в многообразной системе отношений личности ребенка, выявить нарушения этих отношений, определить точки особенности коррекционной работы.

Включение четырех дополнительных предложений (№ 6, 16, 35, 57) позволяет оценить степень выраженности психотравмирующего воздействия на соматическое заболевание.

При этом следует иметь в виду, что заболевание как психотравма может находить свое отражение и в высказываниях ребенка по другим вопросам, прямо не связанным с болезнью.

Учебное издание

Рылеева Анастасия Сергеевна

## **КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ И СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Учебное пособие

Редактор: О.Г. Арефьева

---

|                             |                   |                            |
|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| Подписано в печать 04.07.16 | Формат 60x84 1/16 | Бумага 80 г/м <sup>2</sup> |
| Печать цифровая             | Усл.печ.л. 13,43  | Уч.-изд.л.13,43            |
| Заказ № 132                 | Тираж 100         |                            |

---

Редакционно-издательский центр КГУ.  
640000, г. Курган, ул.Советская, 63/4.  
Курганский государственный университет.