

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Кафедра теорії та методики практичної психології

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять та самостійної роботи здобувачів

вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем ОПП: Психологія

з навчальної дисципліни

ВБ.ВС.24 «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»

Укладач:

доцент кафедри теорії

та методики практичної психології

Поспелова І.Д.

УДК 316.614:369(477) М54

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол №10 від 25.03.2021 р.)

Рецензенти:

Гузенко В. А. - канд.психол.наук, доцент кафедри

соціальної роботи та кадрового менеджменту Одеського національного політехнічного університету

Коваль К.І. – викладач кафедри теорії та методики практичної психології ДЗ «Університет Ушинського»

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем ОПП: Психологія з навчальної дисципліни «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки» / І.Д.Поспелова. – Одеса: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2020. – 60 с.

Методичні рекомендації містять вказівки щодо підготовки до практичних занять та виконання завдань самостійної роботи з дисципліни відповідно програмі. Складено з урахуванням робочої програми вивчення дисципліни, методичних розроблень інших вузів, а також матеріалів літературних джерел, наведених у рекомендованій літературі.

©Університет Ушинського, 2020 р.

© Поспелова І. Д., 2020 р.

ЗМІСТ

1.	Передмова.....	4
2.	Структура навчальної дисципліни.....	5
3.	Теми практичних занять.....	8
4.	Самостійна робота.....	9
5.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)	10
6.	Матеріали для самопідготовки.....	13
7.	Методи навчання та методичне забезпечення	13
8.	Діагностичний інструментарій.....	13
9.	Шкала депресії (адаптація Г.Балашова).....	13
10.	Карта визначення ризику суїцидальності (В.М.Прийменко).....	14
11.	Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).....	17
12.	Методика суб'єктивного почуття самотності Д. Рассела и М. Фергюсона.....	19
13.	Опитувальник оцінки душевного болю (Е.Шнейдман).....	21
14.	Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шявровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)	22
15.	Проективна методика "Будинок - Дерево - Людина" (ДДЧ).....	28
16.	Рекомендована література.....	44
17.	Додатки.....	45

1. Передмова

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем ОПП: Психологія до навчальної дисципліни «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки» складені з метою допомоги здобувачам сформувати систему знань про соціальну природу феномена суїциду та віктимності, класифікацію суїцидонебезпечних реакцій у нормі та патології, типологію самогубств, їх мотивацію та інші важливі складники суїцидальної проблематики, необхідні для розробки шляхів суїцидальної превенції та віктимності в сучасному українському суспільстві.

Досягнення зазначеної мети має сприяти узагальненню в свідомості здобувачів теоретичних, методичних та організаційних питань суїцидології, віктимології та кризової терапії.

Завдання:

1. Набуття компетенцій використання отриманих знань для оцінки різноманітних соціальних явищ і феноменів сучасної культури, особливо таких, що носять деструктивний характер.

2. Застосування накопичених умінь та навичок соціальної роботи у спілкуванні з людьми, що потребують допомоги у стані суїцидального ризику, а також їх родичами.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- 1) типологію самогубств;
- 2) сутність та особливості організаційних аспектів суїцидології;
- 3) сутність та особливості методичних аспектів суїцидології;
- 4) особливості суїцидонебезпечних реакцій дезадаптації особистості;
- 5) термінологію та категоріальний апарат дисципліни.

уміти:

- 1) проаналізувати клінічні суїцидальні випадки;
- 2) дати оцінку суїцидального ризику;

3) надати першу необхідну – *комунікативну* – допомогу особі, що належить до групи суїцидального ризику, в разі необхідності;

4) використовувати накопичені на практичних заняттях уміння та навички соціальної роботи при спілкуванні з людьми, що потребують допомоги, опинившись у ситуації відчуження.

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій і методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, здатність свідомої саморегуляції в умовах впливу медіасередовища.

Загальні компетентності(ЗК):

- ЗК-1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- ЗК-2. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.
- ЗК-8. Здатність до креативного генерування та реалізації нових ідей

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

- ФК-2. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
- ФК-5. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

Міждисциплінарні зв'язки: «Філософія», «Загальна психологія», «Вступ до фаху»

2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усь ого	л.	п.	Л б	с.р .	ін д	усь ого	л.	п.	Л б	с.р.	інд
1	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7
МОДУЛЬ 1. Теоретичні засади суїцидології та віктиміології												
Тема 1. Предмет і завдання курсу «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»		2	2		4			1			6	
Тема 2. Історія і сучасний		2	2		4			1			6	

стан проблеми.												
Тема 3. Феномени самогубства та віктимності.		2	2		4			1			6	
Тема 4. Психологічні особливості суїциду та віктимної поведінки.		2	2		4			1			6	
Тема 5. Основні детермінанти суїцидальної та віктимної поведінки.		2	2		4			1			6	
ІНДЗ						4						10
Разом за модулем 1	44	10	10	-	20	4	45	5	-	-	30	10

МОДУЛЬ 2. Динаміка та особистісний сенс суїцидальної та віктимної поведінки

Тема 6. Основні стадії суїцидальної поведінки.		2	2		4				2		6	
Тема 7. Безпосередня суїцидальна дія.		2	2		4			1			6	
Тема 8. Суб'єктивне значення (психологічний сенс) суїцидальної поведінки.		2	2		4				2		6	
ІНДЗ						10						15
Разом за модулем 1	34	6	6	-	12	10	38	1	4	-	18	15

МОДУЛЬ 3. Психологічні засади профілактики, терапії та превенції суїцидальної поведінки

Тема 9. Соціоепідеміологічний аналіз причин нещасних випадків і самогубств.		2	2		1						2	
Тема 10. Самогубства серед зростаючої особистості.		2	2		1						2	
Тема 11. Основні напрями профілактики суїцидальної поведінки.		2	2		1						2	
Тема 12. Особливості консультування при суїцидальних намірах.		2	2		1						2	
Тема 13. Групова кризова терапія		2	2		2						2	
Тема 14. Стратегії в галузі суїцидальної превенції: раціональна (роз'яснювальна) психотерапія. Раціонально-роз'яснювальна психотерапія Музикотерапія (релаксуюча музика). Бібліотерапія .		2	2		2						2	

ІНДЗ						10						25
Разом за модулем 3	42	12	12	-	8	10	37				12	25
Усього:	120	28	28	-	24	44	120	6	4	-	60	50

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
МОДУЛЬ 1. Теоретичні засади суїцидології та віктиміології			
1	Предмет і завдання курсу «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»	2	
2	Історія і сучасний стан проблеми.	2	
3	Феномени самогубства та віктимності.	2	
4	Психологічні особливості суїциду та віктимної поведінки.	2	
5	Основні детермінанти суїцидальної та віктимної поведінки.	2	
	Усього годин за 1 модуль	10	
МОДУЛЬ 2. Динаміка та особистісний сенс суїцидальної та віктимної поведінки			
6	Тема 6. Основні стадії суїцидальної поведінки.	2	2
7	Тема 7. Безпосередня суїцидальна дія.	2	
8	Тема 8. Суб'єктивне значення (психологічний сенс) суїцидальної поведінки.	2	2
	Усього годин за 2 модуль	6	4
МОДУЛЬ 3. Психологічні засади профілактики, терапії та превенції суїцидальної поведінки			
9	Соціоепідеміологічний аналіз причин нещасних випадків і самогубств.	2	
10	Самогубства серед зростаючої особистості.	2	
11	Основні напрями профілактики суїцидальної поведінки.	2	
12	Особливості консультування при суїцидальних намірах.	2	
13	Групова кризова терапія	2	

14	Стратегії в галузі суїцидальної превенції: раціональна (роз'яснювальна) психотерапія. Раціонально- роз'яснювальна психотерапія Музикотерапія (релаксуюча музика). Бібліотерапія .	2	
Усього годин за 3 модуль		12	
Усього годин за три модулі		28	4

4. Самостійна робота

Самостійна робота має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці (аналітичні, творчі роботи, у т. ч. підготовка конспектів, міні-доповідей, рефератів, есе тощо).

Здобувачам пропонується написати есе (обсягом 1-2 аркуші).

№	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		денна	заочна	
МОДУЛЬ 1. Теоретичні засади суїцидології та віктиміології				Усне поточне опитування КМР
1	Предмет і завдання курсу «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»	4	6	
2	Історія і сучасний стан проблеми.	4	6	
3	Феномени самогубства та віктимності.	4	6	
4	Психологічні особливості суїциду та віктимної поведінки.	4	6	
5	Основні детермінанти суїцидальної та віктимної поведінки.	4	6	
	Усього годин за 1 модуль	20	30	
МОДУЛЬ 2. Динаміка та особистісний сенс суїцидальної та віктимної поведінки				Усне поточне опитування КМР
6	Тема 6. Основні стадії суїцидальної поведінки.	4	6	
7	Тема 7. Безпосередня суїцидальна дія.	4	6	
8	Тема 8. Суб’єктивне значення (психологічний сенс) суїцидальної поведінки.	4	6	
	Усього годин за 2 модуль	12	18	
МОДУЛЬ 3. Психологічні засади профілактики, терапії та превенції суїцидальної поведінки				Усне поточне

9	Соціоепідеміологічний аналіз причин нещасних випадків і самогубств.	1	2	<i>опитування КМР</i>
10	Самогубства серед зростаючої особистості.	1	2	
11	Основні напрями профілактики суїцидальної поведінки.	1	2	
12	Особливості консультування при суїцидальних намірах.	1	2	
13	Групова кризова терапія	2	2	
14	Стратегії в галузі суїцидальної превенції: раціональна (роз'яснювальна) психотерапія. Раціонально-роз'яснювальна психотерапія Музикотерапія (релаксуюча музика). Бібліотерапія .	2	2	
Усього годин за 3 модуль		8	12	
Усього годин за три модулі		40	60	

5. Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
МОДУЛЬ 1. Теоретичні засади суїцидології та віктиміології			
1	Аналіз авторефератів дисертацій українських авторів з актуальної особистісної проблематики за останні 5 років.	2	5
2	Відповідь на тести до тем 1-5	2	5
Усього годин за 1 модуль		4	10
МОДУЛЬ 2. Динаміка та особистісний сенс суїцидальної та віктимної поведінки			
3	Проведення досліджень особистості та виделення особливостей особистісного розвитку (самодіагностика).	8	12
4	Відповідь на тести до тем 6-8	2	3
Усього годин за 2 модуль		10	15
МОДУЛЬ 3. Психологічні засади профілактики, терапії та превенції суїцидальної поведінки			
5	Розробка тренінгових елементів програми суїцидальної превенції	8	20
6	Апробація тренінгу суїцидальної	2	5

	превенції		
Усього годин за 3 модуль		10	25
Усього годин за три модулі		24	50

6. Матеріали для самопідготовки

МОДУЛЬ 1. Теоретичні засади суїцидології та віктиміології
Теоретико-методологічні засади «Теорії самогубства та віктимності»

Тема 1. Предмет і завдання курсу «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»

Предмет, завдання та методи «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки». Визначення основних психологічних підходів до розуміння суїцидальної та віктимної поведінки в психології. Основні поняття та підходи «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки». Історія розвитку галузі. Базові теорії і концепції періодизації розвитку і становлення науки. Зарубіжні та вітчизняні дослідники розвитку суїцидальної та віктимної поведінки у філо- і онтогенезі.

Тема 2. Історія і сучасний стан проблеми.

Ставлення до самогубства в давнину, в античному світі, в Древніх Афінах і Древньому Римі, у ранньому християнстві. Ставлення до самогубства як до різновиду душевних розладів (Esquirol) та породження «хвороб» суспільства. Класифікація самогубств Е. Дюркгейма.

Тема 3. Феномени самогубства та віктимності.

Етапи розвитку суїцидології як науки: донауковий, галузевий, науковий, міждисциплінарний. Основні напрями досліджень в сучасній суїцидології: соціологічна школа; філософська школа; епідеміологічна школа; психіатрична школа; фізіологічна школа; психологічна школа; юридична школа.

Тема 4. Психологічні особливості суїциду та віктимної поведінки. Суїцид та інші автоагресивні форми поведінки. Різновиди автоагресивної поведінки. Види суїциду. Різновиди самогубств, скоюваних психічно хворими людьми. Типи суїцидальної поведінки психічно здорових людей.

Внутрішня (психічна) і зовнішня (дієва) форми суїцидальної поведінки.

Тема 5. Основні детермінанти суїцидальної та віктимної поведінки. Соціологічні (об'єктивні) чинники та їх характеристика. Соціально-психологічні чинники як особливості міжособистісної взаємодії і спілкування. Індивідуально-психологічні чинники. Біохімічні чинники.

МОДУЛЬ 2. Динаміка та особистісний сенс суїцидальної та віктимної поведінки

Тема 6. Основні стадії суїцидальної поведінки.

Ангедонія досуїцидальної стадії як детермінанта суїциду. Передсуїцидальний стан і антивітальні переживання. Суїцидальна ідеяція та її етапи: пасивні суїцидальні думки, суїцидальні замисли, суїцидальні наміри. Гострий і хронічний передсуїцид. Афективно-напружений і афективно-редукований типи передсуїциду. «Гра зі смертю» в передсуїциді. Критерії оцінки вираженості суїцидального наміру.

Тема 7. Безпосередня суїцидальна дія.

Типи суїцидентів. Форми суїцидальної дії: імпульсивна та розгорнута. Вплив психічного стану на інформативність передсмертних записок. Способи суїциду і вплив на них етнокультуральних і особистісних характеристик суїцидента. Антисуїцидальні чинники.

Тема 8. Суб'єктивне значення (психологічний сенс) суїцидальної поведінки.

Основні варіанти особистісного сенсу суїциду: заклик про допомогу, відмова від життя (альтруїстичне самогубство, суїцид-жертва), суїцид-протест, суїцид-помста, прагнення уникнути покарання, суїцид-самопокарання.

МОДУЛЬ 3. Психологічні засади профілактики суїцидальної поведінки

Тема 9. Соціоепідеміологічний аналіз причин нещасних випадків і самогубств.

Взаємозв'язок між кількістю нещасних випадків і самогубств. Основні параметри характеристики осіб, які загинули від нещасних випадків, та ситуацій, у яких такі випадки мали місце.

Тема 10. Самогубства серед зростаючої особистості.

Загальні закономірності і тенденції. Соціально-демографічний портрет суїцидента – зростаючої особистості. Характерологічні риси особистості суїцидентів: риси, провідні мотиви, актуальний психоемоційний стан, особливості поведінки.

Тема 11. Основні напрями профілактики суїцидальної поведінки.

Врахування «чинників суїцидального ризику» при професійно-психологічному відборі. Пропаганда послуг інфраструктури соціально-психологічної допомоги. Вдосконалення організації і умов праці. Встановлення та нейтралізація джерел «професійного стресу». Стратегії протидії виникненню суїцидальних намірів. Основні складові системи профілактики самогубств.

Тема 12. Особливості консультування при суїцидальних намірах.
Індикатори суїцидального ризику. Амбівалентність почуттів суїцидента.
Правила консультування осіб, які мають намір вчинити самогубство.

Тема 13. Групова кризова терапія

Показники для проведення ГКТ; етапи ГКТ (кризова підтримка, кризове втручання, тренінг навичок адаптації, рольовий тренінг, імпровізація казки). Особливості етапів ГКТ. Завершення кризової терапії. Сімейна кризова терапія. Взаємообумовленість напрямів СКТ різновидами конфліктів. Ефективність терапевтичної програми. Висновки по темі.

Тема 14. Стратегії в галузі суїцидальної превенції.

Програми суїцидальної превенції. Стратегії суїцидальної превенції. Міри, спрямовані на оточуюче середовище. Мережеві технології. Дослідницькі програми. Імітація самогубств та роль засобів масової інформації. Суїцидальна превенція в школах: ранні програми суїцидальної превенції; школа як арена турботи про психічне здоров'я та суїцидальну превенцію.

7. Методи навчання та методичне забезпечення

Методи навчання: лекції із застосуванням презентацій, лекції-діалоги, дебати, дискусії, круглі столи, рольові і ділові ігри, кейс-стаді, вправи.

Методичне забезпечення:

1. Робоча навчальна програма з «Психологія суїцидальної та віктимної поведінки»

2. Методичні матеріали, розміщені за посиланням
<https://teams.microsoft.com/l/channel/19%3a9613610a40ab44e98c6cf4c27708679f%40thread.tacv2/%25D0%259E%25D0%25B1%25D1%2589%25D0%25B8%25D0%25B9?groupId=3b54a94b-5151-47cd-b22c-c9d3bc64caf6&tenantId=cd0dd34a-261d-4532-b2c8-6502f16a18dc>

8. Діагностичний інструментарій

Методики для самодіагностики здобувачів.

9. Шкала депресії (адаптація Г.Балашова)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і поставте поряд з ним цифру залежно від того, як ви себе почуваєте у останній час. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує. Якщо ви обираєте відповідь «Ніколи»,

поставте цифру 1, якщо відповідь «Іноді» - 2, «Часто» - 3, «Майже завжди або постійно» - 4.

№	Твердження	Бали			
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я почуваю себе найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди, коли я плачу або близький до цього	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	У мене апетит такий як завжди	1	2	3	4
6	Мені приємно спілкуватись з привабливими дівчатами (хлопцями)	1	2	3	4
7	Я втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене хвилюють запори	1	2	3	4
9	Моє серце б'ється швидше ніж зазвичай	1	2	3	4
10	Я втомлююсь без будь-яких причин	1	2	3	4
11	Я мислю так само ясно як і завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13	Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	Я сподіваюсь на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більше роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний і потрібний	1	2	3	4
18	Я живу достатньо насиченим життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане легше, якщо мене не буде	1	2	3	4
20	Мене і зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Обробка результатів.

У запитальнику є 10 «прямих» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19) і 10 «непрямих» питань (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20). Кожна відповідь оцінюється від 1 до 4 балів. «Непрямі» відповіді підраховуються окремо за допомогою спеціального шаблону (у зворотньому порядку, якщо на питання 2 людина обрала бал 4, то зараховується 1).

В результаті отримуємо кількість балів від 20 до 80:

- не більше 50 балів – діагностується стан без депресії;
- 50 – 59 балів – легка депресія ситуативного або невротичного характеру;
- 60 – 69 – субдепресивний стан або маскована депресія;
- вище 70 балів – депресивний стан.

10. Карта визначення ризику суїцидальності

(В.М.Прийменко)

Мета: визначення ризику скоєння суїциду.

Форма проведення: індивідуальна.

Обладнання: бланк карти ризику суїцидальності.

Час проведення: 30 хвилин.

Вік: з 18 років.

Карта ризику суїцидальності використовується для виявлення ризику скоєння суїциду і ступеня такого ризику для осіб, які опинилися у важкій життєвій ситуації.

Карта має 31 фактор ризику суїциду, наявність кожного з яких потрібно виявити у досліджуваного. Її заповнює психолог, який достатньо знайомий з особистістю клієнта, на основі вільної бесіди з ним. При заповненні карти не слід спиратися на суб'єктивні оцінки клієнта, а тільки на враження, які психолог отримав під час вивчення, анамнезу.

Дані анамнезу.

1. Вік першої суїцидальної спроби - до 18 років.
2. Раніше була скоєна суїцидальна спроба.
3. Суїцидальні спроби у родичів.
4. Розлучення або смерть одного з батьків (до 18 років).
5. Нестача чуйності в сім'ї у дитинстві або в юності.
6. Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.
7. Початок статевого життя у 16 років і раніше.
8. Надання великого значення в системі цінностей любовним стосункам.
9. Недостатнє значення виробничої сфери в системі цінностей.
10. Наявність в анамнезі розлучення з батьками.

Актуальна конфліктна ситуація.

11. Ситуація невизначеності, очікування.
12. Конфлікту любовних або подружніх стосунках.
13. Тривалі конфлікти.
14. Подібний конфлікт був раніше.
15. Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.
16. Суб'єктивне почуття неподоланності конфліктної ситуації.
17. Почуття образи, жалю до себе.
18. Відчуття втоми, безсилля.
19. Суїцидальні висловлювання, погрози щодо скоєння суїциду.

Характеристики особистості.

20. Емоційна лабільність.
21. Імпульсивність.
22. Емоційна залежність, необхідність надто близьких емоційних

контактів.

23. Довірливість.
24. Емоційна в'язкість.
25. Хворобливе самолюбство.
26. Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.
27. Напруженість потреб (висока інтенсивність потреби, сильно виражене бажання досягти мети).
28. Наполегливість.
29. Рішучість.
30. Безкомпромісність.
31. Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів.

На основі вивчення анамнезу психолог оцінює всі параметри ризику суїциду в балах відповідно до таблиці 1.

Таблиця 1.

**Значення чинника ризику суїцидальності залежно
від його наявності вираження**

Характеристика наявності чинника	Номери чинників		
	8; 9; 11-31	5-7	1-4; 10
Відсутній	-0,5	-0,5	-0,5
Слабко виражений	+0,5	+1,0	+1,5
Наявний	+1,0	+2,0	+3,0
Не виявлений	0	0	0

Інтерпретація.

Після вивчення всіх параметрів кожному з них психолог приписує «умовну вагу», яка зазначена в таблиці 1.

Так, більшість параметрів (8; 9; 11-31) при їх наявності у досліджуваної людини оцінюють балом «1». Деякі найбільш значущі чинники анамнезу оцінюються балами «2» (5-7) і «3» (1-4; 10). У випадку виявлення будь-якої властивості їй приписують «вагу», яка дорівнює половині від «1», «2», «3». При відсутності будь-якого з 31 параметру він оцінюється балом «-0,5». Невиявленими за різними причинами можуть бути 2-3 чинники, їх «вага» дорівнює «0». Нулем оцінюють також характеристики 7 і К) у осіб, які не досягли середнього віку початку статевого життя (19 років) і вступу в шлюб (21 рік).

Після цього підраховують алгебраїчну суму «ваги» всіх чинників і визначають рівень ризику суїцидальності. Якщо отриманий показник менший, ніж 8, то ризик суїциду незначний. В разі знаходження показника в

межах від 8 до 15 - є ризик здійснення суїцидальної спроби. У випадку перевищення суми «ваги» більше 15, ризик суїцидальності досліджуваної особи високий, а за наявності в анамнезі спроби самогубства ризик її повторення значний.

Для правильного визначення ризику суїциду необхідно дотримуватися точно всіх указаних умов проведення діагностики.

11. МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

(М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

Форма проведення: індивідуальна чи групова.

Час: 30-45 хв.

Вік: із 14 років.

Інструкція досліджуваному. Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.

32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поведуюся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я - мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

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

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

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

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

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності - визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:

0-7 балів - низький рівень тривожності;

8-11 балів - середній рівень тривожності;

12-16 балів - високий рівень тривожності;

17 балів і більше - дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації — виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

0-7 балів - низький рівень фрустрації; 8-9 балів - середній рівень фрустрації; 10-15 балів - високий рівень фрустрації;

16 балів і більше - дуже високий рівень фрустрації.

III. Шкала агресії — виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності

від 10 до 0:

0—10 балів — низький рівень агресивності; 11—12 балів — середній рівень агресивності; 13—16 балів — високий рівень агресивності;

17 і більше — дуже високий рівень агресивності.

IV. Шкала ригідності - ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою — 13 балів і вище:

0-10 балів — низький рівень ригідності;

11-12 балів — середній рівень ригідності;

13-16 балів — високий рівень ригідності;

17 балів і більше — дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0-38 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39-45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

12. Методика суб'єктивного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

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

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества — это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни".

Одиночество — особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона:

Инструкция.

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

Текст опросника (вопросы).

№ Утверждения : Часто Иногда Редко Никогда

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку
2. Мне не с кем поговорить
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким
4. Мне не хватает общения
5. Я чувствую, будто никто не понимает меня
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне
7. Нет никого, к кому бы я мог обратиться
8. Я сейчас больше ни с кем не близок
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи
10. Я чувствую себя покинутым
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает
12. Я чувствую себя совершенно одиноким
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны
14. Я умираю от тоски по компании
15. В действительности никто как следует не знает меня
16. Я чувствую себя изолированным от других
17. Я несчастен, будучи таким отверженным
18. Мне трудно заводить друзей
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими
20. Люди вокруг меня, но не со мной

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — середний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

14. Опитувальник оцінки душевного болю (автор Е.Шнейдман)

Ім'я _____

Стать _____

Вік _____

Дата _____

Визначення душевного болю. Душевний біль не схожий на тілесний чи фізичний біль. Це те, що людина як особистість відчуває в душі. Він належить до того, наскільки Вам боляче як унікальному людському Я. Він є душевним стражданням, мукою і тому називається душевним болем. Він передбачає переживання в душі сум'яття, страждання, туги. Цей біль породжується надмірним почуттям сорому, провини, приниження, самотності, горя, печалі, страхом перед старінням чи важкою смертю та іншими близькими емоціями. Коли людина переживає душевний біль, його інтроспективна реальність не викликає в неї ніяких сумнівів.

Мета даного опитувальника – поглибити (з вашою допомогою) знання про природу душевного болю і зробити спробу його вимірювання.

Будь ласка, спочатку оцініть у балах свій душевний біль в даний момент – так, як ви, наприклад, відчуваєте себе цього тижня – починаючи з 1 бала (найменший душевний біль) до 9 балів (найсильніший душевний біль, який тільки можна собі уявити). Прийнятну цифру обведіть кружечком:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Приклад душевного болю. Приклади душевного болю зустрічаються в житті на кожному кроці, в будь-якому куточку земної кулі. Прочитайте, будь-ласка, наведений епізод. Місце події: нацистський концентраційний табір. Час: 1940 рік.

"До описаного моменту їй з двома маленькими синами дивовижним чином вдалося вижити.

Одного разу неподалік від бараку, де жили в'язні, один офіцер СС, який славився своєю жорстокістю, раптом грубо вдарив її, кинувши на землю. Потім він підняв за комір двох її синів, чотирьох і шести років, одного тримаючи правою, другого – лівою. Їх очі застигли від жаху, плачучи, вони кричали "Мама! Мама!".

"Вибирай, сука, - крізь зуби наказав офіцер. – Котрого з них мені пришити?"

"Про що Ви? – пронизливо закричала вона. Це ж мої діти, моя кров! Я не можу вибирати між ними!"

"Ти повинна зробити це, - заявив він. – І швидше. Я рахую до трьох, і якщо ти не вибереш, то пристрелю обох".

Він опустил їх на землю, тримаючи однією рукою, а іншою дістав пістолет. І почав рахувати: "Один, два..."

"Стійте! – не своїм голосом закричала вона. – Його!"

Вистріл прозвучав в її вухах нестихаючою луною.

Потім настала глибока непритомність."

Оцініть силу душевного болю, який відчула ця жінка, в балах від 1 (найменший) до 9 (найсильніший). Обведіть кружечком відповідну цифру.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Тепер пригадайте найсильніший душевний біль, який Вам довелося випробувати у своєму житті. Беручи до уваги як точку відліку трагічний епізод, описаний вище, оцініть найсильніший душевний біль, пережитий Вами у своєму житті. Обведіть кружечком відповідну цифру.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

З наведених нижче тверджень виберіть одне, яке Вам найбільше підходить:

- Навіть мій найсильніший душевний біль не можна порівняти з її болем.
- Він набагато менший від описаного болю.
- Він суттєво менший, ніж описаний.
- Він дещо менший від описаного.
- Він такої ж сили, як описаний.
- Він навіть сильніший, ніж описаний.

Мій душевний біль пов'язаний, в основному, з переживанням таких *почуттів* (виберіть і позначте три з наведених нижче почуттів):

- | | | |
|-----------------|---|-------------------|
| покинутості | · | жаху |
| · гніву | · | неспроможності |
| · страждання | · | ревнощів |
| · тривоги | · | самотності |
| · розгубленості | · | безсилля |
| · відчаю | · | знехтування |
| · пустоти | · | смутку |
| · розчарування | · | ненависті до себе |
| · страху | · | сорому |
| · горя | · | кошмару |
| · безпорадності | · | нікчемності |
| | · | |
| | | інше _____ |

Мій душевний біль був пов'язаний переважно з проблемами в здійсненні таких потреб (виберіть і відмітьте три):

- в досягненні значущих цілей
- бути коханим
- у належності до певної групи людей, дружбі
- у подоланні опору
- у свободі від соціальних рамок
- у подоланні поразки, невдачі
- у захисті від інших
- у впливі й контролі над іншими
- в отриманні уваги від інших
- уникати болю і травм (фізичних)
- уникати сорому й приниження
- у захисті свого психологічного простору
- у прояві турботи про інших
- у підтриманні порядку в речах і думках
- в отриманні чуттєвої насолоди
- в отриманні підтримки і турботи від інших
- в усвідомленні, як і чому відбувається щось
- інших потреб: _____

Опишіть найбільш сильний пережитий Вами душевний біль: обставини, пов'язані з ним, відповідний епізод чи життєву ситуацію, конкретні прояви душевного болю, характерні переживання.

Будь ласка, опишіть, що Ви зробили, щоб подолати цей біль. Чи думали Ви про самогубство? Чи здійснювали суїцидальну спробу? Які інші Ваші дії були пов'язані з цим болем? Як він вирішився надалі? Чи пройшов цей біль? Чи можете Ви, ґрунтуючись на своєму досвіді дати кількісну оцінку болю? Які образи можна використати для його опису?

15. Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шявровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)

Мета: виявлення суїцидальних намірів підлітків.

Форма проведення: індивідуальна або групова.

Обладнання: бланк для відповідей, перелік висловлювань.

Час проведення: 40-45 хвилин.

Вік: з 10 до 17 років.

Інструкція для психолога.

Для того, щоб не акцентувати увагу дитини на тесті, що дає змогу більш об'єктивно оцінити суїцидальні наміри, їй пропонується гра або «тест на визначення інтелекту». Підліткам пропонується розмістити у відповідні стовпчики заздалегідь підготовленої таблиці (таблиця 3) сприймані на слух вирази. При цьому на обміркування теми та змісту слід відводити 5-7 секунд. Якщо дитина не може віднести почуте до якої-небудь теми, то пропускає її.

Інструкція досліджуваному.

«Зараз ми будемо виконувати тест, призначений для визначення рівня інтелекту. Вам зараз будуть зачитані вислови, які необхідно поставити у відповідні стовпчики таблиці за темою, відмічаючи їх знаком «+». Довго не міркуйте. Якщо не можете віднести вислів до якоїсь теми, то пропускайте його».

Перелік висловлювань.

1. Вигодував змію на свою шию.
2. Зібрався жити та взяв і помер.
3. Від долі не втекти.
4. Всякому чоловікові своя жінка миліша.
5. Запалала душа до винного ковша.
6. Тут би помер, а там би встав.
7. Лихо не кличуть, воно само приходить.
8. Коли у чоловіка з дружиною лад, то не потрібен і скарб.
9. Хто п'є, той і горщики б'є.
10. Двох смертей не буває, а одна не минає.
11. Сидять разом, а дивляться у річні боки.
12. Ввечері був молодець, а вранці мертваць.
13. Вино розуму не товариш.
14. Доброю дружиною і ЧОЛОВІК чесний
15. Кого життя ласкає, той і горя не знає.
16. Хто не народився, той і не помре,
17. Дружина не лапоть - з ноги не скинеш.
18. У світі жити - зі світом бути!
19. Чай не горілка, багато не вип'єш.
20. У згуртованому стаді і вовк не страшний.
21. В тісноті, та не в образі.
22. Гора з горою не зідеться, а людина з людиною зіткнуться.

23. Життя надоїло, а до смерті не звикнути.
24. Ранка мала, так хвороба велика.
25. Не жаль вина, так жаль розуму.
26. Вволю наїсися, але вволю не наживешся.
27. Життя прожити - що море переплисти: набарахтаєшся і до дна.
28. Всякий народився, так не всякий в люди згодився.
29. Інших не засуджуй, а на себе подивися.
30. Добре тому жити, кому нема про що судити
31. Живе - не живе, а проживати - проживає.
32. Все пропало, як весняний лід.
33. Без копійки руб щербатий.
34. Без осанки і коняка корова.
35. Не місце красить людину, а людина - місце.
36. Хвороба людину не красить.
37. Злетів орел, а прилетів голубом.
38. Добре тому щиголяти, у кого гроші дзвенять.
39. В уборі і пень гарний.
40. Дохід не живе без клопіт.
41. Найшла коса на камінь.
42. Нелади і сварки гірші за пожежу.
43. Заплати гроша і посади в рож - ось буде добрий.
44. Хто соломі купує, а хто і сіно продає.
45. Сивина бобра не псує.
46. Скаженому дитяті ножа в руки не давати.
47. Не роки старять, а життя.
48. В боргах, як у реп'яхах.
49. Сварися, а на мир слово залишай.
50. Зелений сивому не указ.
51. А нам що біс, що батько
52. Моя хата с краю, я нічого не знаю.
53. Лежачого не б'ють.
54. Що в лоб, що по лобу - все одно.
55. Всі люди як люди, а ти як дуля на тарілці.
56. Навчання - світ, а ненавчання - темрява.
57. І ведмідь з запасу лапу смокче.
58. Жирний кіт, коли м'ясо не їсть.
59. Стара шуба не гріє.
60. Порада спати не дає.
61. Вали з хворої голови на здорову.
62. Малий і глупий - за що і б'ють.
63. Не в бороді честь - борода і у козла є.
64. Одне золото не стариться.
65. Наш постріл скрізь поспів.
66. Муху б'ють за настирність,

67. Набрид гірше гіркої редьки.
68. Живе на широку ногу.
69. Легка ноша на чужому плечі.
70. Не в свої сані не сідай.
71. Чужий одяг - не надія.
72. Високо літаєш, так низько сідаєш.
73. Двом господарям не прислуговуй.
74. М'яко стеле, але твердо спати.
75. За одного битого двох небитих дають.
76. За погані діла злетить і голова.
77. Говорити вміє, але не може.
78. Хто до грошей охочий, той не спить усі ночі.
79. Якби не дірка в роті, тоді б у золоті ходив.
80. Красивий у строю, сильний в бою.
81. Гори все синім полум'ям.
82. На пташиних правах високо не злетиш.
83. Якщо весь час міркувати, тоді на що існувати.
84. Барани вміють жити: у них сама погана вівця в караул ходить.
85. Взявся за гуж, не кажи, що не дуж.

Таблиця 3.

Бланк для відповіді									
1. Алкоголь, наркотики	2. Нецислива любов	3. Протиправні дії	4. Гроші і проблеми з ними	5. Добровільний відхід із життя	6. Сімейний безлад	7. Утрата сенсу життя	8. Почуття неповноцінності, потворності	9. Шкільні проблеми, проблеми вибору життєвого шляху	10. Стосунки з оточуючими
Поставте «+» у графу з темою почутого висловлювання									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Інтерпретація.

Після заповнення бланка підрахуйте кількість балів у кожному стовпчику -дістаньте відповідь у інтерпретаційних таблицях (таблиці 4-6).

Аналізуючи результати тестування, доцільно пам'ятати, що наявність суїцидального ризику визначає результат, отриманий у колонці «Добровільний відхід із життя», а результати інших показників подають інформацію про чинник, що сприяє формуванню суїцидальних намірів.

Якщо результат стовпчика «Добровільний відхід із життя» менший від представлених в інтерпретаційних таблицях показників, то це означає, що ризик суїцидальної поведінки невисокий, але при цьому можна говорити про інші чинники, представлені в інших колонках, як про стресогенні проблеми, що впливають на стан психологічного комфорту підлітка.

Таблиця 4.

	Потрібна особлива увага		Потрібне формування антисуїцидальних чинників	
	Хлопчики (5-7 клас)	Дівчатка (5-7 клас)	Хлопчики (5-7 клас)	Дівчатка (5-7 клас)
Алкоголь, наркотики	13-15	10-11	Понад 15	Понад 11
Нещаслива любов	10-12	9-11	Понад 12	Понад 11
Протиправні дії	13-15	12-14	Понад 15	Понад 14
Гроші і проблеми з ними	16-17	15-17	Понад 17	Понад 17
Добровільний відхід із життя	10-11	10-11	Понад 11	Понад 11
Сімейний безлад	12-14	13-14	Понад 14	Понад 14
Утрата сенсу життя	12-13	12-13	Понад 13	Понад 13
Почуття неповноцінності, потворності	12-14	13-14	Понад 14	Понад 14
Шкільні проблеми, проблеми вибору життєвого шляху	11-13	12-14	Понад 13	Понад 14
Стосунки з оточуючими	15-18	16-19	Понад 18	Понад 19

Таблиця 5.

	Потрібна особлива увага		Потрібне формування антисуїцидальних чинників	
	Хлопчики (8-9 клас)	Дівчатка (8-9 клас)	Хлопчики (8-9 клас)	Дівчатка (8-9 клас)
Алкоголь, наркотики	11-12	11-12	Понад 12	Понад 12
Нещаслива любов	11-13	11-12	Понад 13	Понад 12
Протиправні дії	13-15	13-14	Понад 15	Понад 14
Гроші і проблеми з ними	16-18	16-17	Понад 18	Понад 17
Добровільний відхід із життя	10-12	9-11	Понад 12	Понад 11
Сімейний безлад	11-13	11-12	Понад 13	Понад 12
Утрата сенсу життя	11-12	11-13	Понад 12	Понад 13
Почуття неповноцінності, потворності	12-13	11-13	Понад 13	Понад 13
Шкільні проблеми, проблеми вибору життєвого шляху	10-12	11-12	Понад 12	Понад 12
Стосунки з оточуючими	14-16	15-16	Понад 16	Понад 16

Таблиця

	Потрібна особлива увага		Потрібне формування антисуїцидальних чинників	
	Хлопчики (10-11 клас)	Дівчатка (10-11 клас)	Хлопчики (10-11 клас)	Дівчатка (10-11 клас)
Алкоголь, наркотики	10-11	9	Понад 11	Понад 9
Нещаслива любов	8-10	8-10	Понад 10	Понад 10
Протиправні дії	13-15	13-15	Понад 15	Понад 15
Гроші і проблеми з ними	18-20	18-20	Понад 20	Понад 20
Добровільний відхід із життя	7-8	7-8	Понад 8	Понад 8
Сімейний безлад	11-13	12-13	Понад 13	Понад 13
Утрата сенсу життя	11-12	11-13	Понад 12	Понад 13
Почуття неповноцінності, потворності	11-13	12-13	Понад 13	Понад 13
Шкільні проблеми, проблеми вибору життєвого шляху	11-12	11-13	Понад 12	Понад 13
Стосунки з оточуючими	19-23	22-25	Понад 23	Понад 25

Назва, автор методики	Спрямованість методики	Вікова категорія	Джерело, з якого взята методика
Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шявровська, О. Гончаренко, І. Мельникова)	Виявлення суїцидальних намірів підлітків.	З 10 до 17 років	Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівської молоді: Методичні рекомендац. – К.: ІПППО АПН України, КФ ВМУРол «Україна», ПП Щербатих О.В. 2007. – 68 с.

15.Проективна методика дослідження особистості "Будинок - Дерево - Людина"

(ДДЧ) була запропонована Дж. Буком в 1948 р Тест призначений як для дорослих, так і для дітей. Існує можливість групового обстеження. Суть методики полягає в тому, що обстежуваному пропонується намалювати будинок, дерево і людину, а потім проводиться опитування за розробленим планом.

Особливим способом інтерпретації може бути порядок, в якому виконується малюнок. Так, якщо перший намальовано дерево, це означає, що основне для людини - життєва енергія. Якщо перший малюється будинок, то на першому місці безпека, успіх або, навпаки, нехтування цими поняттями.

Інтерпретація ознак зображення в тесті "ДОМ"

Будинок старий, розвалений - іноді суб'єкт таким чином може висловити ставлення до самого себе.

Дім вдалині - почуття отвергнутость (знехтуванням).

Будинок поблизу - відкритість, доступність і (або) відчуття теплоти та гостинності.

План будинку (проекція зверху) замість самого будинку - серйозний конфлікт.

Різні споруди - агресія, спрямована проти фактичного господаря будинку або бунт проти того, що суб'єкт вважає штучними і культурними стандартами.

Віконниці зачинені - суб'єкт в змозі пристосуватися в інтерперсональних тношеннях.

Сходинок, що ведуть в глуху (без дверей) стіну - відображення конфліктної ситуації, яка завдає шкоди правильній оцінці реальності. Неприступність суб'єкта (хоча він сам може бажати вільного серцевого спілкування).

Стіни

Задня стіна, зображена з іншого боку, незвично, виявляє свідомі спроби самоконтролю, пристосування до конвенцій, але разом з тим і наявність сильних ворожих тенденцій.

Контур задньої стіни значно товщі (яскравіше) в порівнянні з іншими деталями - суб'єкт прагне зберегти (не втратити) контакту з реальністю.

Стіна при відсутності її основи - слабкий контакт з реальністю (якщо малюнок поміщений внизу).

Стіна з акцентованим контуром основи - суб'єкт намагається витіснити конфліктні тенденції, відчуває труднощі, тривогу.

Стіна з акцентованим горизонтальним виміром - погана орієнтування в часі (домінування минулого чи майбутнього). Можливо, суб'єкт дуже чутливий до тиску середовища.

Бічний контур стіни дуже тонкий і неадекватний - передчуття (загроза) катастрофи.

Контури стіни занадто акцентовані - свідоме прагнення зберегти контроль.

Стіна зображена в одновимірній перспективі (тільки одна сторона будинку): якщо це бічна стіна, є серйозні тенденції до відчуження й опозиції.

Прозорі стіни - неусвідомлюване потяг, потреба впливати (володіти, організовувати) на ситуацію, наскільки це можливо.

Стіна з акцентованим вертикальним виміром - суб'єкт шукає насолоди насамперед у фантазіях і володіє меншою кількістю контактів з реальністю, ніж бажано.

Двері

Відсутність дверей - суб'єкт відчуває труднощі при прагненні розкритися перед іншими (особливо у домашньому колі).

Двері (одні або декілька) задні або бічні - відступ, відчуженість, уникнення.

Двері (одні або декілька) парадні - перша ознака відвертості, досяжності.

Двері відкриті: якщо будинок жилою - це сильна потреба до тепла ззовні або прагнення демонструвати доступність (відвертість).

Двері бічні (одна або декілька) - відчуження, усамітнення, уникнення реальності; значна неприступність.

Двері дуже великі - надмірна залежність від інших або прагнення здивувати своєю соціальною комунікабельністю.

Двері дуже маленькі - небажання впускати в своє "Я". Відчуття невідповідності, неадекватності і нерішучості в соціальних ситуаціях.

Двері з величезним замком - ворожість, помисливість, скритність, захисні тенденції.

Вікна

Вікна: перший поверх багатоповерхового будинку був промальований в останню чергу - відразу до Межперсональная відносинам, тенденція до ізоляції від дійсності.

Вікна, сильно відкриті, розкриті - суб'єкт поводить трохи розв'язно і прямолінійно. Безліч вікон показує готовність до контактів, а відсутність фіранок - відсутність прагнення приховувати свої почуття.

Вікна, щільно закриті (завішені), - заклопотаність взаємодією з середовищем (якщо це значимо для суб'єкта).

Вікна без шибок - ворожість, відчуженість.

Відсутність вікон на першому поверсі - ворожість, відчуженість.

Вікна відсутні на нижньому, але є на верхньому поверсі - "прірву" між реальним життям і життям у фантазіях.

Дах

Дах - сфера фантазії.

Дах, зірвана вітром, або зруйнована димова труба символічно виражають почуття суб'єкта, що їм велять незалежно від його власної сили волі.

Дах промальована жирним контуром, не властивим всьому іншому малюнку, - фіксація на фантазіях як джерелі задоволень, зазвичай супроводжувана тривогою.

Незвично тонкий контур краю даху - переживання ослаблення контролю над фантазіями.

Незвично товстий контур краю даху - надмірна заклопотаність контролем над фантазією (її приборканням).

Дах погано поєднується з нижнім поверхом - погана особистісна орієнтація.

Карниз даху акцентований яскравим контуром або продовженням за стіни - посилено захисна (зазвичай з підозрілістю) установка.

Труба

Дим з труби дуже густий - значне внутрішнє напруження (інтенсивність по густоті диму).

Дим тоненькою цівкою - почуття нестачі емоційної теплоти дома.

Відсутність димової труби - суб'єкт відчуває брак психологічної теплоти дома.

Труба майже невидима (захована) - небажання мати справу з емоційними впливами.

Труба намальована косо по відношенню до даху - норма для дитини і значна регресія, якщо виявляється у дорослих.

Водостічні труби - посилений захист і зазвичай недовірливість.

Водопровідні труби (або водостічні з даху) - посилені захисні установки (і, як правило, підвищена недовірливість).

Кімната

Можуть виникнути асоціації:

- 1) з людиною, які проживають в кімнаті;
- 2) з інтерперсональними відносинами в кімнаті;
- 3) з призначенням цієї кімнати (реальним або приписуваним їй).

Асоціації можуть мати позитивну чи негативну емоційне забарвлення.

Кімната, не помістилися па аркуші, - небажання суб'єкта зображати певні кімнати через неприємних асоціацій з ними або з їх мешканцем.

Суб'єкт вибирає найближчу кімнату - недовірливість.

Ванна

Ванна виконує санітарну функцію: якщо манера зображення ванни значима, то можливе порушення зазначених функцій.

Додатки

- **1. Прозорий ("скляний") ящик.** Символізує переживання виставлення себе на загальний огляд, супроводжуване бажанням демонструвати себе, обмежуючись лише візуальним контактом.
 - **2. Дерева.** Часто символізують різні особи. Якщо вони, як ніби ховають будинок, можлива сильна потреба залежності при домінуванні батьків.
 - **3. Кущі.** Іноді символізують людей. Якщо вони тісно оточують будинок - ймовірно сильне бажання захистити себе захисними бар'єрами. Кущі, хаотично розкидані по простору або по обидві сторони доріжки, вказують на незначну тривогу в рамках реальності і свідоме прагнення контролювати її.
 - 4. Доріжка.** Правильні пропорції, легкість малюнка показують, що індивід в контактах з іншими виявляє такт і самоконтроль. Доріжка дуже довга - зменшена доступність, часто супроводжувана потребою в більш адекватній соціалізації. Доріжка, дуже широка спочатку і сильно звужується біля будинку, - спроба замаскувати бажання бути самотнім, що поєднується з поверхневим дружелюбністю.
 - **5. Сонце.** Символ авторитетної фігури. Часто сприймається як джерело тепла і сили.
 - **6. Погода** (яка погода зображена). Відображає пов'язані з середовищем переживання суб'єкта в цілому. Швидше за все, чим гірше, неприємніше погода зображена, тим імовірніше, що суб'єкт сприймає середовище як ворожу, сковує.
 - **7. Колір.** Конвенціональне (звичайне) його використання: зелений - для даху, коричневий - для стін. Жовтий, якщо вживається, - тільки для зображення світла всередині будинку, тим самим відображаючи ніч або се наближення; висловлює почуття суб'єкта:
 - 1) ворожість середовища;
 - 2) необхідність приховати дії від сторонніх очей.
- Кількість використовуваних кольорів. Добре адаптований, сором'язливий і емоційно НЕ обділений суб'єкт звичайно використовує не менше двох або не більше п'яти кольорів. Суб'єкт, розфарбовувати будинок 7-8 квітами, в кращому випадку є дуже лабільним. Використовує всього один колір боїться емоційного збудження.
- Вибір кольору. Чим довше, невпевненіше і важче суб'єкт підбирає кольори, тим більша ймовірність наявності особистісних порушень. Чорний колір - сором'язливість, лякливість.
- Зелений колір - потреба мати почуття безпеки, захистити себе від небезпеки. Це положення є не настільки важливим при використанні зеленого кольору для гілок дерева або даху будинку.
- Помаранчевий колір - комбінація чутливості і ворожості.
- Пурпурний колір - сильна потреба влади.
- Червоний колір - найбільша чутливість; потреба теплоти з оточення.

Жовтий колір - сильні ознаки ворожості.

Колір, штрихування трьох чвертей аркуша - брак контролю над вираженням емоцій.

Штрихування, що виходить за межі малюнка. - Тенденція до імпульсивної відповіді на додаткову стимуляцію.

Загальний вигляд

Приміщення малюнка на краю листа - генералізоване відчуття невпевненості, небезпеки, часто поєднане:

- а) з певним часовим значенням (права сторона - майбутнє, ліва - минуле);
- б) до призначення кімнати або її постійним мешканцем;
- в) із зазначенням на специфіку переживань (ліва сторона - емоційні, права - інтелектуальні переживання).

Перспектива

Перспектива "над суб'єктом" (погляд знизу вгору) - почуття, що суб'єкт відкинутий, відсторонений, що не визнаний будинку або відчуває потребу в домашньому вогнищі, який вважає недоступним, недосяжним.

Малюнок зображений вдалині - бажання відійти від конвенційного суспільства. Почуття ізоляції, знехтуванням. Явна тенденція відмежуватися від оточення. Бажання відкинути, не визнати цей малюнок або те, що він символізує.

Ознаки "втрати перспективи" (індивід правильно зображує один кінець будинку, але в іншому малює вертикальну лінію даху і стіни, тобто не вміє зображати глибину) сигналізують про починаються складнощі інтегрування, страху перед майбутнім (якщо вертикальна бічна лінія знаходиться праворуч) або бажанні забути минуле (лінія зліва).

Перспектива потрійна (тривимірна, суб'єкт малює щонайменше чотири окремі стіни, з яких навіть двох немає в тому ж плані) - надмірна заклопотаність думкою оточуючих про себе. Прагнення мати на увазі (дізнатися) всі зв'язки, навіть незначні, всі риси.

Розміщення малюнка

Розміщення малюнка над центром листа - чим більше малюнок над центром, тим більша ймовірність, що:

- 1) суб'єкт відчуває тягар боротьби і відносну недосяжність мети;
- 2) суб'єкт шукає задоволення у фантазіях (внутрішня напруженість);
- 3) суб'єкт схильний триматися осторонь.

Розміщення малюнка точно в центрі листа - незахищеність і ригідність (прямолінійність). Потреба турботливого контролю заради збереження психічної рівноваги.

Розміщення малюнка нижче централістами - чим нижче малюнок по відношенню до центру аркуша, тим менш безпечно і комфортно відчуває себе суб'єкт, що викликає у нього депресивний настрій; тим більш обмеженим і скутим реальністю він відчуває себе.

Розміщення малюнка по лівій стороні аркуша - акцентування минулого.

Імпульсивність.

Розміщення малюнка в лівому верхньому куті аркуша - схильність уникати нових переживань, бажання піти в минуле або заглибитися в фантазії.

Розміщення малюнка на правій половині аркуша - суб'єкт схильний шукати насолоди в інтелектуальних сферах. Контрольоване поведінку. Акцентування майбутнього.

Малюнок виходить за лівий край листа - фіксація на минулому і страх перед майбутнім. Надмірна заклопотаність вільними відвертими емоційними переживаннями.

Вихід за правий край листа - бажання "втекти" в майбутнє, щоб позбутися від минулого. Страх перед відкритими вільними переживаннями. Прагнення зберегти жорсткий контроль.

Вихід за верхній край листа- фіксування на мисленні і фантазії як джерелах насолод, яких суб'єкт не відчуває в реальному житті.

Контури дуже прямі - ригідність.

Контур ескізний, застосовуваний постійно, - в кращому випадку дріб'язковість, прагнення до точності, в гіршому - вказівка на нездатність до чіткої позиції.

Таблиця 2.1. Схема обробки малюнка в тесті "Дім"

№ п / п	Виділяється ознака
1	Схематичне зображення
2	Деталізоване зображення
3	Метафоричне зображення
4	Міський будинок
5	Сільський будинок
6	Запозичення з літературного або казкового сюжету
7	Наявність вікон і їх кількість
8	Наявність дверей
9	Труба з димом
10	Ставні на вікнах
11	Розмір вікон

12	Загальний розмір будинку
13	Наявність палісадника
14	Наявність людей поруч з будинком і в будинку
15	Наявність ганку
16	Наявність штор на вікнах
17	Наявність рослин (кількість)
18	Кількість тварин
19	Наявність пейзажного зображення (хмари, сонце, гори і т.д.)
20	Наявність штрихування за шкалою інтенсивності (1, 2, 3)
21	Товщина ліній за шкалою інтенсивності (1, 2, 3)
22	Двері відкрита
23	Двері закрита

Примітка. Для обробки малюнків у гестах "Дерево" і "Людина" складаються аналогічні схеми з виділенням відповідних ознак.

Інтерпретація ознак зображення в тесті "ДЕРЕВО"

Інтерпретація по К. Коху виходить з положень К. Г. Юнга (дерево - символ стоїть людини):

- • коріння - колективне несвідоме;
- • стовбур - імпульси, інстинкти, примітивні стадії;
- • гілки - пасивність або протистояння життя. Інтерпретація малюнка дерева завжди містить постійне ядро (корені, стовбур, гілки) і елементи прикрас (листя, плоди, пейзаж).

Примітка. Інтерпретація К. Коха спрямована в основному на виявлення патологічних ознак і особливостей психічного розвитку, однак у ній мають місце ряд протиріч і використання понять, які важко конкретизувати. До того ж тлумачення ознак містить надмірне вживання звичайних визначень. У цьому зв'язку пропонується варіант інтерпретації, описаний в сучасній літературі, який можна використовувати в повсякденній практиці психологічних консультацій.

Коріння

Коріння менше стовбура - бажання бачити заховане, закрите.

Коріння рівні стовбуру - більш сильне цікавість, вже представляє проблему.

Коріння більше ствола- інтенсивне цікавість, може викликати тривогу.

Коріння позначені рисою - дитячу поведінку у відношенні того, що тримається в секреті.

Коріння у вигляді двох ліній - здатність до розрізнення і розсудливість в оцінці реального. Різна форма коренів може бути пов'язана з бажанням жити, пригнічувати або висловлювати деякі тенденції в незнайомому колу або близькому оточенні.

Симетрія - прагнення у злагоді із зовнішнім світом. Виражена тенденція стримати агресивність. Коливання у виборі позиції по відношенню до почуттів, амбівалентність як можливе джерело внутрішнього конфлікту. Загальмовані моральні проблеми.

Розташування на аркуші двоїсте - ставлення до минулого, до того, що зображує малюнок, тобто до свого вчинку. Подвійне бажання: незалежності та захисту в рамках оточення.

Центральна позиція- бажання знайти згоду, рівновага з оточуючими. Свідчить про потребу в жорсткій і неухильної систематизації з опорою на звички.

Розташування зліва направо - збільшується спрямованість на зовнішній світ, на майбутнє. Потреба в опорі на авторитет; пошуки згоді з зовнішнім світом; честолобство, прагнення нав'язувати себе іншим, відчуття покинутості; можливі коливання в поведінці.

Форма листя

Кругла крона - екзальтованість, емоційність.

Кола в листі - пошук заспокійливих і винагороджується відчуттів, почуття покинутості й розчарування.

Гілки опущені - втрата мужності, відмова від зусиль.

Гілки вгору - ентузіазм, порив, прагнення до влади.

Гілки в різні боки - пошук самоствердження, контактів; самораспилення; метушливість, чутливість до навколишнього, відсутність протистояння йому.

Листя-сітка, більш-менш густа, - більша або менша спритність в уникненні проблемних ситуацій.

Листя з кривих ліній - сприйнятливність, відкрите прийняття навколишнього.

Відкрита і закрита листя на одному малюнку - пошуки об'єктивності.

Закрита листя - охорона свого внутрішнього світу дитячим способом.

Закрита густа листя - не виявляються агресивність.

Деталі листя, що не пов'язані з цілим, - судження, що приймають малозначні деталі за характеристики явища в цілому.

Гілки виходять з однієї ділянки на стовбурі - дитячі пошуки захисту; норма для семирічної дитини.

Гілки намальовані однією лінією - втеча від неприємностей реальності, її трансформація і прикрашання.

Товсті гілки - хороше розрізнення дійсності.

Листя-петельки - воліє використовувати свою чарівність.

Зигзаги в листі - обережність і скритність.

Листя, схожа на візерунок, - жіночність, привітність, чарівність.

Пальма - прагнення до зміни місць.

Плакуча верба - нестача енергії і запалу, прагнення до твердої опори і пошук позитивних контактів; повернення до минулого і досвіду дитинства; труднощі у прийнятті рішень.

Темна, штрихування

Використання штрихування - напруга, тривожність. Стовбур Зачерне - внутрішня тривога, підозрілість, боязнь бути покинутим; прихована агресивність.

Стовбур

Ствол - бажання бути схожим на матір, робити все, як вона, або бажання бути схожим на батька, помірятися з ним силою; рефлексія невдач.

Стовбур зламаний (верхівка стосується землі) - гостре відчуття зовнішнього примусу і неможливість йому протистояти.

Розділяє лінія в листі - пасивність, м'якість, податливість.

Стовбур з однієї лінії - відмова реально дивитися на речі.

Стовбур намальований тонкими, а крона товстими лініями - може самостверджуватися і діяти вільно.

Листя намальована тонкими лініями - тонка чутливість, сугестивність.

Стовбур намальований лініями з натиском - рішучість, активність, продуктивність.

Лінії стовбура прямі - спритність, винахідливість, не затримується на тривожать фактах.

Лінії стовбура криві - активність загальмована тривогою і думками про нездоланність перешкод.

"Вермішель" - тенденція до скритності заради зловживань, непередбачені атаки, прихована лють.

Гілки не пов'язані зі стовбуром - відхід від реальності, що не відповідає бажанням, спроба втекти від неї в мрії та ігри.

Стовбур відкритий і пов'язаний з листям - хороший інтелект, нормальний розвиток, прагнення зберегти свій внутрішній світ.

Стовбур відірваний від землі - брак контакту із зовнішнім світом; життя повсякденна і духовна пов'язані мало.

Стовбур обмежений знизу - відчуття нещастя; пошук підтримки.

Стовбур розширюється донизу - пошук надійного положення у своєму колі.

Стовбур звужується донизу - відчуття безпеки в колі, який не дає бажаної опори; ізоляція і прагнення зміцнити своє "Я" проти неспокійного світу.

Загальна висота

Нижня чверть аркуша - залежність, брак віри в себе, компенсаторні мрії про владу.

Нижня половина аркуша - менш виражена залежність і боязкість.

Три чверті аркуша - гарне пристосування до середовища. Лист використаний цілком - хоче бути поміченим, розраховувати на інших, самостверджуватися.

Висота листа

Сторінка ділиться на вісім частин:

- 1/8 - недолік рефлексії і контролю (норма для чотирирічної дитини);
- 1/4 - здатність осмислювати свій досвід і гальмувати свої дії;
- 3/8 - хороші контроль і рефлексія;
- 1/2 - інтеріоризація, надії, компенсаторні мрії;
- 5/8 - інтенсивне духовне життя;
- 6/8 - висота листа знаходиться в прямій залежності від інтелектуального розвитку та духовних інтересів;
- 7/8 - листа займає майже всю сторінку - втеча в мрії.

Манера зображення

Гостра вершина - захищається від небезпеки, справжньої чи уявної, яка сприймається як особистий випад; бажання діяти на інших, атакувати або захищатися; труднощі в контактах; хоче компенсувати почуття неповноцінності, прагнення до влади; пошук безпечного притулку проти почуття покинутості для твердого положення, потреба в ніжності.

Множинність дерев (кілька дерев на одному аркуші) - дитячу поведінку, випробуваний не слід даної інструкції.

Два дерева можуть символізувати самого випробуваного та іншого близької йому людини (тут важливі положення на аркуші й інші моменти інтерпретації).

Додавання до дерева різних об'єктів

Трактується в залежності від конкретних об'єктів. Пейзаж - сентиментальність.

Перевертання листа - незалежність, ознака інтелекту, розсудливість.

Земля

Земля підводиться до правого краю аркуша - завзяття, ентузіазм.

Земля опускається до правого краю аркуша - занепад сил, недостатність прагнень.

Земля зображена однією рисою - зосередженість на цілі, прийняття деякого порядку.

Земля зображена кількома різними рисами - дії відповідно зі своїми власними правилами, потреба в ідеалі.

Кілька спільних ліній, що зображують землю в сукупності, стосуються краю аркуша - спонтанний контакт, раптове видалення, імпульсивність, примхливість.

Інтерпретація ознак зображення в тесті "ЛЮДИНА"

Голова

Голова - сфера інтелекту (контролю), сфера уяви.

Голова велика - неусвідомлене підкреслення переконання про значення мислення в діяльності людини.

Голова маленька - переживання інтелектуальної неадекватності.

Нечітка голова - сором'язливість, боязкість.

Голова зображується у самому кінці - Межперсональний конфлікт.

Велика голова біля фігури протилежної статі - уявне перевагу протилежної статі і більш високий його соціальний авторитет.

Шия

Шия - орган, що символізує зв'язок між сферою контролю (головою) і сферою потягів (тілом). Таким чином, це їх координаційний ознака.

Підкреслена шия - потреба в захисному інтелектуальному контролі.

Надмірно велика шия - усвідомлення тілесних імпульсів, прагнення їх контролювати.

Довга тонка шия - гальмування, регресія.

Товста коротка шия - поступки своїм слабкостям і бажанням, вираз неподавленого імпульсу.

Плечі, їх розміри

Плечі - ознака фізичної сили або потреби у владі.

Плечі надмірно великі - відчуття великої сили або надмірної стурбованості силою і владою.

Плечі вузькі - відчуття малоцінності, нікчемності.

Плечі занадто незграбні - ознака надмірної обережності, захисту.

Плечі похилі - смуток, відчай, відчуття провини, недолік життєвості.

Плечі широкі - сильні тілесні імпульси.

Тулуп

Тулуп вугласте або квадратне - мужність.

Тулуп занадто велике - наявність незадоволених, гостро усвідомлюваних суб'єктом потреб.

Тулуп ненормально маленьке - почуття приниження, малоцінності.

Особа

Риси обличчя включають очі, вуха, рот, ніс. Це рецептори зовнішніх стимулів, що забезпечують сенсорний контакт з дійсністю.

Особа підкреслена - сильна заклопотаність відносинами з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Підборіддя занадто підкреслять - потреба домінувати.

Підборіддя занадто великий - компенсація відчутною слабкості і нерішучості.

Вуха занадто підкреслені - можливі слухові галюцинації. Зустрічається у особливо чутливих до критики.

Вуха маленькі - прагнення не приймати ніякої критики, заглушити її.

Очі закриті або заховані під полями капелюха - сильне прагнення уникати неприємних візуальних впливів.

Очі зображені як порожні очниці - значиме прагнення уникати візуальних стимулів. Ворожість.

Очі вирячені - грубість, черствість.

Очі маленькі - заглибленість у себе.

Підведені очі - грубість, черствість.

Довгі вії - кокетливість, схильність зваблювати, спокушати, демонструвати себе.

Повні губи на обличчі чоловіка - жіночність.

Рот клоуна - вимушена привітність, неадекватні почуття.

Рот запалий - пасивна значимість.

Ніс широкий, видатний, з горбинкою - зневажливі установки, тенденція мислити іронічними соціальними стереотипами.

Ніздрі - примітивна агресія. Зуби чітко намальовані - агресивність. Особа неясне, тьмяне - боязливість, сором'язливість. Вираз обличчя подобострастное - незахищеність. Обличчя, схоже на маску, - обережність, скритність, можливі почуття деперсоналізації і відчуженості.

Брови рідкі, короткі - презирство, витонченість.

Волосся - ознака мужності (хоробрості, сили, зрілості і прагнення до неї).

Волосся сильно заштриховані - тривога, пов'язана з мисленням або уявою.

Волосся не заштриховані, що не зафарбовані, обрамляють голову - суб'єктом управляють ворожі почуття.

Кінцівки

Руки - знаряддя більш досконалого і чуйного пристосування до оточення, головним чином у міжперсональних відносинах.

Широкі руки (розмах рук) - інтенсивне прагнення до дії.

Руки ширше у долоні або у плеча - недостатній контроль дій та імпульсивність.

Руки, зображення не злито з тулубом, а окремо, витягнуті в сторони - суб'єкт іноді ловить себе на діях або вчинках, які вийшли у нього з-під контролю.

Руки схрещені на грудях - ворожо-недовірлива установка.

Руки за спиною - небажання поступатися, йти на компроміс (навіть з друзями). Схильність контролювати прояв агресивних ворожих потягів.

Руки довгі і м'язисті - суб'єкт потребує фізичній силі, спритності, хоробрості як в компенсації.

Руки занадто довгі - надмірно амбітні прагнення.

Руки розслаблені і гнучкі - хороша пристосовність в міжперсональних відносинах.

Руки напружені і притиснуті до тіла - неповороткість, ригідність.

Руки дуже короткі - відсутність прагнень разом з почуттям неадекватності.

Руки занадто великі - сильна потреба до кращої пристосовності в соціальних відносинах в поєднанні з почуттям неадекватності й схильністю до імпульсивної поведінки.

Відсутність рук - відчуття неадекватності при високому інтелекті.

Деформація або акцентування руки або ноги на лівій стороні - соціально-рольовий конфлікт.

Руки зображені близько до тіла - напруга.

Великі руки і ноги у чоловіка - грубість, черствість.

Звужуються руки і ноги - жіночність.

Руки довгі - бажання чогось досягти, заволодіти чим-небудь.

Руки довгі і слабкі - залежність, потреба в опіці.

Руки, повернені в сторони, дістають щось, - залежність, бажання любові, прихильності.

Руки витягнуті з боків - труднощі в соціальних контактах, страх перед агресивними імпульсами.

Руки сильні - агресивність, енергійність.

Руки тонкі, слабкі - відчуття недостатності досягнутого.

Рука, як боксерська рукавичка, - витіснена агресія.

Руки за спиною або в кишенях - почуття провини, невпевненість у собі.

Руки неявно окреслені - брак самовпевненості в діяльності і соціальних відносинах.

Руки великі - компенсація відчутною слабкості і провини.

Руки відсутні в жіночій фігурі- материнська фігура сприймається як нелюблячий, що відкидає, що не підтримує.

Пальці відокремлені (обрубані) - витіснена агресія, замкнутість.

Великі пальці - грубість, черствість, агресія.

Пальців більше п'яти - агресивність, амбіції.

Пальці без долонь - грубість, черствість, агресія.

Пальців менше п'яти - залежність, безсилля.

Пальці довгі - відкрита агресія.

Пальці стиснуті в кулаки - бунтарство, протест.

Кулаки притиснуті до тіла - витіснений протест.

Кулаки далеко від тіла - відкритий протест.

Пальці великі, схожі на цвяхи (шипи) - ворожість.

Пальці одномірні, обведені Істлей - свідомі зусилля проти агресивного почуття.

Ноги непропорційно довгі - сильна потреба до незалежності і прагнення до неї.

Ноги дуже короткі - почуття фізичної або психологічної незручності.

Малюнок початий зі ступень і ніг - боязливність.

Ступні не зображені - замкнутість, боязкість.

Ноги широко розставлені - відверта зневага (непокора, ігнорування або незахищеність).

Ноги неоднакових розмірів - амбівалентність в прагненні до незалежності.

Ноги відсутні - боязкість, замкнутість.

Ноги акцентовані - грубість, черствість.

Ступні - ознака рухливості (фізіологічної або психологічної) в межперсональних відносинах.

Ступні непропорційно довгі - потреба в безпеці. Потреба демонструвати мужність.

Ступні непропорційно дрібні - скутість, залежність.

Поза

Обличчя зображено так, що видно потилицю, - тенденція до замкнутості.

Голова в профіль, тіло анфас - тривога, викликана соціальним оточенням і потребою в спілкуванні.

Людина, що сидить на краєчку стільця, - сильне бажання знайти вихід із ситуації, страх, самотність, підозру.

Людина, зображена в бігу, - бажання втекти, сховатися від кого-небудь.

Людина з видимими порушеннями пропорцій стосовно правої або лівої сторони - відсутність особистого рівноваги.

Людина, зображена без певних частин тіла, вказує на відкидання, невизнання людини в цілому або її відсутніх частин (актуально або символічно зображених).

Людина в сліпому втечу - можливі панічні страхи.

Людина в плавному легкому кроці - хороша пристосовність.

Людина зображений в профіль - серйозна відчуженість, замкнутість і опозиційні тенденції.

Профіль амбівалентний: певні частини тіла зображені з іншого боку по відношенню до решти, дивляться в різні боки - особливо сильна фрустрація з прагненням позбутися неприємної ситуації.

Неврівноважена стояча фігура - напруга.

Лялька - поступливість, переживання домінування оточення.

Робот замість чоловічої фігури - деперсоналізація, відчуття зовнішніх контролюючих сил.

Фігура, складена з паличок, може означати ухилення і негативізм.

Фігура Баби-Яги - відкрита ворожість до жінок. Клоун, карикатура - властиве підліткам переживання неповноцінності і знехтуванням. Ворожість, самопрезирство.

Фон, оточення

Хмари - боязка тривога, побоювання, депресія.

Паркан для опори, контур землі - незахищеність.

Постать людини на вітрі - потреба в любові, прихильності, турботливою теплоті.

Лінія основи (землі) - незахищеність. Являє собою необхідну точку відліку (опори) для конструювання цілісності малюнка. Надає малюнку стабільність. Значення цієї лінії іноді залежить від надаваного їй суб'єктом якості, наприклад, хлопчик катається на тонкому льоду. Основу частіше малюють під будинком або деревом, рідше - під людиною.

Зброя - агресивність.

Багатопланові критерії

Розриви ліній, стерті деталі, пропуски, акцентування, штрихування - сфера конфлікту.

Гудзики, пряжка ременя, підкреслена вертикальна вісь фігури, кишені - залежність.

Комбінація твердих, яскравих і легких ліній; великі пальці руки; акцентовані очі, пальці, волосся; пози з широко розставленими ногами - грубість, черствість.

Контур, натиск, штрихування, розташування

Мало вигнутих ліній, багато гострих кутів - агресивність, погана адаптація.

Закруглені (округлені) лінії - жіночність.

Комбінація впевнених яскравих і легких контурів - грубість, черствість.

Контур неяскравий, неясний - боязкість, боязкість. Енергійні, упевнені штрихи - наполегливість, безпека. Лінії неоднаковою яскравості - напруга. Тонкі подовжені лінії - напруга.

Чи не обривається, підкреслений контур, що обрамляє фігуру - ізоляція.

Ескізний контур - тривога, боязкість. Розрив контура - сфера конфліктів.

Підкреслена лінія - тривога, незахищеність, регресія (особливо по відношенню до підкресленою деталі).

Зубчасті, нерівні лінії - зухвалість, ворожість. Упевнені, тверді лінії - амбіції, завзяття. Яскрава лінія - грубість.

Сильний натиск - енергійність, наполегливість. Велика напруженість.

Легкі лінії - брак енергії.

Легкий натиск - низькі енергетичні ресурси, скутість.

Лінії з натиском - агресивність, наполегливість.

Нерівний, неоднаковий натиск - ціклотімічність, імпульсивність, нестабільність. Тривога, незахищеність.

Мінливий натиск - емоційна нестабільність, лабільні настрою.

Довжина штрихів: якщо пацієнт збудливий, штрихи коротшають, якщо ні - подовжуються.

Прямі штрихи - упертість, наполегливість, завзятість. Короткі штрихи - імпульсивна поведінка.

Ритмічна штрихування - чутливість, співчуття, розкутість.

Короткі, ескізні штрихи - тривога, невпевненість.

Штрихи незграбні, скуті - напруженість, замкнутість.

Горизонтальні штрихи - підкреслення уяви, жіночність, слабкість.

Неясні, різноманітні, мінливі штрихи - незахищеність, недолік завзятості, наполегливості.

Вертикальні штрихи - упертість, наполегливість, рішучість, гіперактивність.

Штрихування справа наліво - інтроверсія, ізоляція.

Штрихи зліва направо - наявність мотивації.

Штрихування від себе - агресія, екстраверсія.

Стирання - тривожність, боязко. Часті стирання - нерішучість, невдоволення собою.

Стирання при перемальовуванні, якщо перерисовка більш досконала, - хороший знак.

Стирання з подальшою псуванням (погіршенням) малюнка свідчить про наявність сильної емоційної реакції на мальованої об'єкт або на те, що він символізує для суб'єкта.

Стирання без спроби перемальовати, тобто поправити, - внутрішній конфлікт або конфлікт власне з цією деталлю (або з тим, що вона символізує).

Великий малюнок - експансивність, схильність до марнославства, зарозумілості.

Маленькі фігури - тривога, емоційна залежність, почуття дискомфорту і скутості.

Дуже маленька фігура з тонким контуром - скутість, відчуття власної малоцінності і незначності.

Недолік симетрії - незахищеність.

Малюнок у самого краю листа - залежність, невпевненість у собі.

Малюнок на весь аркуш - компенсаторне звеличення себе в уяві.

Деталі

Тут важливо знання деталей, здатність оперувати ними і пристосувати до конкретних практичних умов життя. Дослідник повинен помітити ступінь зацікавленості суб'єкта такими речами; ступінь реалізму, з яким він їх сприймає; відносну значимість, яку він їм додасть; спосіб з'єднання цих деталей у сукупність.

Істотні деталі - їх відсутність у малюнку суб'єкта, який характеризувався середнім або вищим інтелектом, часто показує інтелектуальну деградацію небудь серйозне емоційне порушення.

Надлишок деталей - "неминучість тілесності" (невміння обмежити себе) вказує на вимушену потребу налагодити всю ситуацію, на надмірну турботу про оточення.

Характер деталей (істотні, несуттєві або дивні) може послужити для більш точного визначення специфічності чутливості.

Зайве дублювання деталей свідчить про те, що суб'єкт, швидше за все, не вміє входити в тактовні і пластичні контакти з людьми.

Недостатня деталізація - тенденції до замкнутості. Особливо педантична деталізація - скутість, педантичність.

Орієнтація в завданні Здатність до критичної оцінки малюнка при проханні розкритикувати його - критерії не загубленого контакту з реальністю.

Прийняття завдання з мінімальним протестом - гарний початок, за яким слідують втома і переривання малювання.

Вибачення за малюнок - недостатня впевненість.

По ходу малювання зменшуються темп і продуктивність - швидке виснаження.

Назва малюнка - екстраверсія, потреба в підтримці. Дріб'язковість.

Підкреслена ліва половина малюнка - ідентифікація з жіночою статтю.

Завзято малює, незважаючи на труднощі, - хороший прогноз, енергійність.

Опір, відмова від малювання - приховує проблеми, не бажає розкрити себе.

Рекомендована література

Базова

1. *Амбрумова, А.Г.* Психология самоубийства [Текст] / А.Г. Амбрумова // Медицинская помощь. – 1994. – № 3. – С. 15 – 19.
2. *Меннингер, К.* Война с самим собой [Текст] / К. Меннингер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 480 с.
3. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств [Текст] / Ред. Д. Вассерман; пер. Е. Ройне. – М.: Смысл, 2005. – 310 с.
4. *Пэрриш, К.У.* Смерть и умирание: новый взгляд на проблему [Текст] / К.У. Пэрриш. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003. – 224 с.
5. *Старшенбаум, Г.В.* Групповая психотерапия пациентов с суицидоопасными реакциями [Текст] / Г.В. Старшенбаум // Комплексные исследования в суицидологии. – М., 1986.

Допоміжна:

1. *Амбрумова, А.Г.* Непатологические ситуационные реакции в суицидологической практике [Текст] / А.Г. Амбрумова // Научные и организационные проблемы суицидологии. – М.: Изд. Московского НИИ психиатрии МЗ РСФСР, 1983. – С. 40 – 52.
2. *Дюркгейм Э.* Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм. – СПб.: Союз, 1998. – 496 с
3. *Старшенбаум, Г.В.* Возрастные аспекты кризисной психотерапии [Текст] / Г.В. Старшенбаум // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. – М., 1989. – С. 120 – 124.
4. *Старшенбаум, Г.В.* Психотерапия лиц с суицидоопасными кризисными состояниями: Автореф. ... канд. мед. наук [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М., 1991.
5. *Старшенбаум, Г.В.* Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М., 2003.
6. *Старшенбаум, Г.В.* Суицидология и кризисная психотерапия [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2005. – 376 с.
7. *Тихоненко, В.А.* Методика обследования суицидентов с помощью «суицидологической карты» [Текст] / В.А. Тихоненко, А.Н. Дурнов // Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1978. – С. 218 – 238.
8. *Шнейдман, Э.С.* Душа самоубийцы [Текст] / Э.С. Шнейдман. – М.: Смысл, 2001. – 315 с.
9. *Юрьева, Л.Н.* Клиническая суицидология [Текст] / Л.Н. Юрьева. – Дн-ск: Пороги, 2006. – 472 с.

Додатки

Додаток А

Оценка суицидального риска

<i>Способы информирования о намерении суицида</i>	<i>Первичная экспертная оценка суицидального поведения</i>	<i>Защитные (антисуицидальные) факторы личности</i>
1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида. 2. Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу»). 3. Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств). 4. Косвенное невербальное сообщение (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.).	Каждая оценка суицидального поведения должна включать в себя: ☐ проверку имеющих отношение к суициду факторов риска; ☐ историю проявлений суицидального поведения; ☐ неизменяемые биологические, психосоциальные, психические, ситуативные условия, или состояние здоровья; ☐ степень проявления текущих суицидальных симптомов, включая уровень ощущения безнадежности; ☐ внезапные сильные факторы стресса; ☐ уровень импульсивности и самоконтроля; ☐ защитные факторы (антисуицидальные факторы).	Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей. ☐ Религиозные, культурные и этнические ценности. ☐ Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе. ☐ Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга. ☐ Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким. ☐ Выраженное чувство долга, обязательность. ☐ Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба. ☐ Зависимость от общественного мнения и стремление избегать осуждения со стороны окружающих; представления о

		позорности, греховности суици-да. ☐ Представление о неиспользованных жизненных возможностях. ☐ Наличие творческих планов, тенденций, замыслов. ☐ Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).
--	--	---

Маркеры суицидального состояния

- ☐ Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- ☐ Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида;
- ☐ Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- ☐ Сообщение друзьям о том, что принято решение о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- ☐ Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- ☐ Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- ☐ Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- ☐ Необычное, нехарактерное для данного человека поведение: более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- ☐ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ☐ Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ☐ Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- ☐ Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотографий, создание и демонстрация ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- ☐ Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Развитие суицидальных тенденций часто связано с **депрессией**. В связи с этим необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы, о которых могут сообщить учителя, родители.

Симптомы депрессии:

- ☐ Участвовавшее грустное настроение, периодический плач.
- ☐ Безднадежность и беспомощность.
- ☐ Снижение интереса к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась.
- ☐ Поглощенность темой смерти.
- ☐ Постоянная скука.
- ☐ Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- ☐ Пропуск школы или плохая успеваемость.
- ☐ Деструктивное поведение.
- ☐ Низкая самооценка и чувство вины.
- ☐ Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
- ☐ Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- ☐ Жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль.
- ☐ Сложности концентрации внимания.
- ☐ Значительные изменения сна и аппетита.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Додаток Б

Ориентировочный алгоритм действий при выявлении потенциально опасной ситуации в отношении совершения суицида

1. Педагог, выявивший ситуацию, в тот же день сообщает директору школы.

2. По распоряжению директора в тот же день организуется антикризисная группа.

Участники:

- директор и/или зам. директора по ВР;
- школьный психолог;
- социальный педагог,
- классный руководитель (руководители) класса, где учатся выявленные дети.

3. В течение суток группа максимально проясняет ситуацию.

Сбор всей доступной информации о ребенке

или в случае так называемых «групп смерти»

а) Проясняют, сколько детей из школы вовлечено в ситуацию. Как называется интернет-группа, в которой они состоят,

что делают её участники,

на какой стадии вовлечения находятся выявленные дети (только что вступили в группу или уже давно выполняют задания, есть ли «счётчик» и какой срок на нем).

В случае самоповреждений, выясняют их характер, способ нанесения.

б) анализируют имеющиеся данные диагностического обследования

суицидального риска и результаты педагогического наблюдения выявленных детей.

в) проводят оценку суицидального риска выявленных учащихся на основании полученной информации. оценка суицидального риска проводится по шкале Волковой (см. пакет диагностик по профилактике суицидального поведения)

4. На совещании при директоре группа представляет результаты анализа.

5. На основании анализа группа на совещании разрабатывает экстренный план реагирования с указанием ответственных и критериев эффективности. План должен включать системные мероприятия с учащимися, родителями, педагогами.

6. Не позднее вторых суток с момента выявления проводится индивидуальная беседа с выявленными детьми и их родителями. **Для этого:**

Поставить в известность родителей ребенка. Сообщить имеющиеся сведения, пригласить для беседы по прояснению ситуации и планирования дальнейших действий. (см. алгоритм беседы с родителем). В случае, если выявленного ребенка нет в школе, при телефонной беседе с родителем уточнить местонахождение ребенка. Если родитель не знает точно, попросить его прояснить и быть с ребенком в контакте. Пригласить для очной беседы родителя ребенка, разговаривать отдельно.

Прояснить, присутствует ли выявленный учащийся в школе. Определить, кто будет проводить беседу с подростком по прояснению ситуации и предложению помощи. Рекомендуется, чтобы беседовал педагог, с которым у детей есть доверительный контакт. Алгоритм беседы – см. приложение

Важно

1. При обнаружении учащихся с суицидальным риском важно сочетание оперативности действий и их согласованности и запланированности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.
2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребенком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа.

Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи.

Оптимальна ситуация, когда ребенок находится в близком контакте с одним специалистом.

III. Профилактическая работа.

1. После окончания анализа ситуации антикризисной группой, не позднее вторых суток после выявления ситуации, проводится информационное совещание педагогов, на котором определяется общая стратегия действий по профилактике суицидального поведения учащихся. Педагогам сообщают о фактах: выявлена группа учащихся с риском суицидального поведения. Предупреждают о необходимости соблюдения правил конфиденциальности и важности пресечения распространения слухов и домыслов. Рассказывают об алгоритме действий в случае выявления учащихся с риском суицидального поведения.

2. Школьным психологом проводится обучение классных руководителей алгоритму разговора с ребенком с риском суицидального поведения.

3. Родительское собрание по профилактике суицидального поведения. На собрании сообщается о факторах риска суицидального поведения.

Необходимо подчеркнуть значимость внутрисемейных взаимоотношений. О влиянии соц. сетей: первично состояние ребенка, а не воздействие сети. Под влияние деструктивных интернет- групп попадают подростки, имеющие факторы суицидального риска в реальной жизни: семейные, личностные, биологические. Дать практические рекомендации по выстраиванию общения с подростками.

4. Работа с учащимися школы, находящимися вне зоны актуального риска
Проведение уроков интернет-безопасности, программ по формированию навыков стрессоустойчивости, проведение иных мероприятий плана реагирования.

Основные причины суицида несовершеннолетних: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество.

На этапе возникновения антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения подростки чаще обращаются к друзьям, и намного реже к учителям, школьным психологам.

Обучение учащихся умению распознать сверстников группы риска может помочь оказать им своевременную помощь, , дает знания о факторах суицидального риска, о том, как звонить в кризисный центр или горячую линию и как порекомендовать другу/подруге обратиться к консультанту. Учащимся необходим форум, где они могут получить информацию, задать вопросы, узнать о том, как можно помочь себе и другим в случае навязчивого повторения мыслей о суициде.

Приложение 1.

Беседа с ребенком.

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей и куда никто не зайдет во время разговора.

2. Если выявленных детей несколько, разговаривать лучше с каждым по отдельности.

3. Пригласить ребенка для разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.

4. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

5. Ход разговора

Прояснение ситуации. Расскажите подростку, какие изменения в его поведении вы

наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например: «Петя, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной суициду. На своих уроках в последнее время я часто замечаю, что ты задумчив, на переменах меньше общаешься с ребятами. Я этим обеспокоена. Я учитель, а это значит, что я отвечаю за то, чтобы ученики школы были в безопасности и имели возможность получить помощь от взрослых, когда она требуется. Я пригласила тебя, не для того, чтобы осуждать и наказывать, а чтобы узнать, что происходит и вместе с тобой подумать, как тебе помочь. Я встревожена за тебя и считаю, что нам важно поговорить об этом. А что думаешь ты?

Выслушивание точки зрения подростка. Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре.

Если молчит – держите паузу. Минуты через три можете напомнить, что вы ждете:

«Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу». Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Легализовать возможное раздражение: «Это разговор на трудную тему. Он может вызывать неприятные чувства. Но он важен».

Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации. Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...».

Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны.

Если боится – что самое страшное в этом? **Если злится** – на что, на кого?

Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним.

Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова. **Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё**, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ.

Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: «Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)» — и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: «Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее важно прояснить ситуацию». Можно повторить это несколько

раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

Прояснение фактов. Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Если у него есть самоповреждения – что за повреждения, чем наносит, когда начал. Насколько часто наносит самоповреждения. Что заставляет их наносить и меняется ли состояние после нанесения. Лучше задавать открытые вопросы, например: «Расскажи мне о том, как ты вступила в группу», а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

Обобщение услышанного. Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог при первом разговоре.

Задача педагога – мотивировать подростка к решению проблемы, последствия которой выглядят как самоповреждения, участие в суицидальной группе. Обобщить услышанное от подростка. Например: «Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда взрослые узнали о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы,

взрослые, будем теперь делать с твоей ситуацией дальше?»

Выслушать предположения подростка. Обсудить с ним возможные опасения – «сообщат в полицию», «поставят на учёт», «будут лечить в психушке», «скажут родителям, а они накажут». Сказать о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

Обсуждение дальнейших действий. Рассказать подростку понятным языком о том, что действительно будет сделано в дальнейшем.

Например, о разговоре с родителями <<Я обязана буду сообщить родителям о ситуации, побеседую с ними так же, как с тобой, чтобы и от родителей тоже была помощь для тебя. Обязательно скажу, что наказывать тебя не нужно, а нужно вам между собой общаться так, чтобы лучше понимать друг друга>>.

Об учёте: <<Если мы в школе узнаём о ребятах в такой трудной ситуации, как твоя, мы ставим их на особый учет. Иногда ребята думают, что учет – это когда человек совершает преступление. Но такой учет значит, что человек не совершил

преступления, а находится в такой ситуации, когда ему нужно помогать>>.

О помощи: <<Мы будем помогать тебе. Может быть, ты сам уже знаешь, какой помощи хотел бы?>> Выслушайте мнение подростка, обсудите, какие из его вопросов могут быть решены с помощью педагогов школы (например, вопросы успеваемости, проф. самоопределения). Если идей у самого подростка нет, обозначьте, что если они появятся, он всегда может рассказать об этом вам.

Про обращение за помощью в психологический центр: <<В таких ситуациях, как твоя, мы рекомендуем родителям с подростком обратиться в городской психологический центр. Там вместе с психологом вы сможете поискать способы, как справляться с тем, что кажется трудным в твоей жизни>>. Обозначить, что заставлять ходить на занятия к психологу подростка никто не может. Есть возможность получить такую помощь, и он может ею воспользоваться.

Укрепление доверительных отношений, подведение итога разговора.

Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что педагог хорошо к нему относится и ценит. Подростку важно чувствовать поддержку педагога. Например: <<Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь

правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал>>. Расскажите ребенку о конкретном времени дальнейших действий, например, когда собираетесь поговорить с его родителями. Это способствует снятию тревоги.

Договоритесь о том, как вы будете общаться с подростком в дальнейшем — о том, что он может подходить к вам, когда ему нужно, что вы периодически (например, раз в неделю) будете интересоваться, как его дела.

Алгоритм беседы с родителем.

Принципы обеспечения комфорта и безопасности разговора — те же, что и для ребенка. Во время телефонного разговора с целью приглашения родителя, обозначить важность темы разговора и то, что он будет касаться безопасности ребенка. Настоятельно рекомендовать прийти в школу лично, не беседовать о ситуации по телефону. Например: «Вашему ребенку нужна помощь. Её оказание возможно только в случае Вашего участия. Для того, чтобы понимать, что происходит с ребенком, крайне важно Ваше мнение».

Прояснение ситуации.

Приведите основные известные Вам факты о ситуации. Обозначьте Вашу личную обеспокоенность и профессиональную позицию по данному вопросу. Подход аналогичен таковому в беседе с подростком. Подчеркните, что цель разговора — рассказать родителю о дальнейших действиях школы в данной ситуации и договоренность о сотрудничестве с родителем в деле помощи ребенку.

Выслушивание точки зрения родителя.

Легализуйте чувства, вызываемые разговором. Спросите, как родитель относится к услышанному: «У нас с Вами разговор на непростую тему. Это может вызывать тревогу, раздражение, беспокойство. Как Вы относитесь к тому, что услышали сейчас от меня?»

Выслушайте родителя. Проговорите о тех чувствах, которые заметили у него. Будьте готовы к возможной агрессии или проявлению беспомощности.

Работа с сопротивлением

Сохраняйте спокойствие. Важно понимать, что перед вами человек, который только что узнал пугающую информацию о своем ребенке. Естественная реакция на это — сопротивление: человек может начать отрицать правдивость услышанного или степень серьёзности последствий для ребенка, злиться на вас за то, что вы ему об этом сказали, оправдываться или обвинять окружающих, формально соглашаться со всем, оставаясь безучастным, впадать в беспомощное состояние.

1 шаг — проявление уважения к сопротивлению. Важно дать понять родителю, что вы видите то, что с ним происходит, и что в его ситуации его чувства — нормальны.

Например: «Похоже, что Вам не хочется верить, что такое может быть. Думаю, любой на вашем месте предпочел бы, чтобы услышанное не было правдой».

2 шаг - исследование сопротивления. Выслушайте отклик родителя, проясните, что именно заставляет не верить в происходящее, что вызывает ощущение беспомощности; если родитель злится, то на что или на кого именно. За злостью в такой ситуации часто скрывается страх. Когда человек видит, что его переживания приняты, не осуждаются, то сопротивление уменьшается.

3 шаг — разъяснение. После прояснения причин сопротивления, расскажите родителю о том, что предполагается делать дальше для помощи ребенку:

постановка в группу риска, составление плана коррекции, с которым родитель будет ознакомлен. Особо останавливайтесь на тех моментах, которые вызывали сопротивление. Если есть тревога о безопасности — то о том, что цель работы с ребенком и его семьей — помощь, а не наказание. О постановке на учет — это не то же самое, что учет за хулиганство. Такой вид учета означает, что ребенок находится в трудной ситуации и нуждается в педагогической и психологической помощи. А значит, школа, психологический центр и другие ведомства должны будут эту помощь ребенку оказывать.

4 шаг — проверка. Спросите у родителя, остались ли непроясненные моменты. Если да — проясните. Если нет, попросите родителя рассказать о своем видении ситуации с ребенком.

Сбор фактов.

Задавайте вопросы о ситуации, проясняющие, как и когда ситуация началась, что необычного замечали в поведении ребенка, а что является обычным для него.

Так же, как в разговоре с подростком, лучше задавать открытые вопросы, а по ходу

рассказа уточнять информацию. Например: «Расскажите, пожалуйста, как вы

заметили, что на руках Тани есть порезы?»

Проясните, что именно было родителю известно о ситуации, а что оказалось новостью.

Прояснение отношения

Проясните, как родитель реагирует на поведенческие проявления ребенка, что обычно говорит ему в таких случаях. Например: «Что вы ему обычно отвечаете, если он говорит, что у жизни смысла нет?». Прояснить отношение родителя к проблеме суицидального поведения. Бывает, что родители считают суицидальные высказывания, самоповреждения, нормальными для подростков или просто способом привлечения внимания.

Если родитель преуменьшает значение происходящего, необходимо сказать ему о том, что в случае, если подросток говорит о суициде, в любом случае необходимо прояснять, что скрывается за этими высказываниями. Даже если он в действительности не хочет умереть, под действием импульса он может не рассчитать силы при нанесении самоповреждений. А если привлекает внимание, то тем более это повод понять, как так случилось, что из всех способов ребенок использует для этого именно разговоры о смерти.

Рекомендации родителю по общению с ребенком

Дайте родителю рекомендации, как общаться с ребенком в ближайшее время.

Пусть те основные правила, которые существуют в семье, остаются неизменными, привычными для ребенка. По возможности исключить чрезмерные нагрузки — учебные, психологические. Не нужно ребенка осуждать или наказывать за то, что он наносит самоповреждения. Пусть родитель скажет ребенку о том, что был в школе и беседовал со специалистом о ситуации. Если ребенок захочет обсудить случившееся, родитель должен быть готов выслушать ребенка, не осуждая. Если нет — сказать, что в любом случае, родитель всегда рядом и если ребенок захочет поговорить потом, то он всегда может это сделать. Отношения должны быть эмоционально теплыми, поддерживающими ребенка. Обсудить с ним возможность обращения за психологической помощью.

Обобщение услышанного.

Резюмируйте услышанное от родителя. Подчеркните важность полученной информации — она нужна для того, чтобы лучше понять, как помочь ребенку.

Планирование дальнейших действий.

Спросите родителя, какой помощи он хотел бы для своего ребенка. Обсудите, к кому из специалистов школы можно за такой помощью обратиться. Расскажите, что все виды помощи и поддержки для ребенка будут представлены в плане коррекции.

Определите время, когда родитель придет для ознакомления с планом.

Рекомендуйте обращение за психологической помощью. Сообщите об организациях которые могут оказать помощь, при необходимости —к врачу-суицидологу

Возьмите расписку в получении рекомендаций.

Договоритесь, как будет происходить ваше дальнейшее общение с родителем: он может обращаться к вам с возникающими вопросами, кроме того, будете ли вы периодически созваниваться или встречаться. Укрепление доверительных отношений.

Выразите благодарность родителю за сотрудничество и свою готовность быть с ним в контакте и помогать в решении возникающих трудностей.

Проінформуйте

✓ 7. Lifeline Україна

Национальная горячая линия по профилактике самоубийств

☎ Телефон: 7333

