

**Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).**

Предлагаем тебе описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит тебе, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности.	2	1	0
2.	Часто из-за пустяков краснею.	2	1	0
3.	Мой сон беспокоен.	2	1	0
4.	Легко впадаю в уныние.	2	1	0
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.	2	1	0
6.	Меня пугают трудности.	2	1	0
7.	Люблю копаться в своих недостатках.	2	1	0
8.	Меня легко убедить.	2	1	0
9.	Я мнительный.	2	1	0
10.	С трудом переношу время ожидания.	2	1	0
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.	2	1	0
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.	2	1	0
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.	2	1	0
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.	2	1	0
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.	2	1	0
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным.	2	1	0
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.	2	1	0
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.	2	1	0
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.	2	1	0
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.	2	1	0
21.	Оставляю за собой последнее слово.	2	1	0
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.	2	1	0
23.	Меня легко рассердить.	2	1	0
24.	Люблю делать замечания другим.	2	1	0
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих.	2	1	0
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.	2	1	0
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.	2	1	0
28.	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.	2	1	0
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.	2	1	0
30.	Я мстителен.	2	1	0
31.	Мне трудно менять привычки.	2	1	0
32.	Нелегко переключаю внимание.	2	1	0
33.	Очень настороженно отношусь ко всему новому.	2	1	0
34.	Меня трудно переубедить.	2	1	0
35.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.	2	1	0
36.	Нелегко сближаюсь с людьми.	2	1	0
37.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.	2	1	0
38.	Нередко я проявляю упрямство.	2	1	0
39.	Неохотно иду на риск.	2	1	0
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.	2	1	0

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

## Методика оценивания для классного руководителя

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов.

### **I. Тревожность (вопросы 1-10)**

- 0-7 баллов Низкая тревожность  
8-14 баллов Тревожность средняя, допустимого уровня  
15-20 баллов Высокая тревожность

### **II. Фрустрация (вопросы 11 –20)**

- 0-7 баллов Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей  
8-14 баллов Средний уровень, фрустрация имеет место  
15-20 баллов У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач

### **III. Агрессивность (вопросы 21-30)**

- 0-7 баллов Вы спокойны, выдержанны  
8-14 баллов Средний уровень  
15-20 баллов Вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

### **IV. Ригидность (вопросы 31-40)**

- 0-7 баллов Ригидности нет, легкая переключаемость  
8-14 баллов Средний уровень  
15-20 баллов Сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны резкие изменения в жизни (учебе, работе, семье)

### Шкала депрессии Зунге (Т.И.Балашовой)

№	Утверждения	Никогда	Иногда	Часто	Постоянно
1.	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2.	Утром я чувствую себя лучше всего	4	3	2	1
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4.	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5.	Аппетит у меня не хуже обычного	4	3	2	1
6.	Мне приятно общаться с привлекательными лицами противоположного пола	4	3	2	1
7.	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11.	Я мыслю так же ясно, как всегда	4	3	2	1
12.	Мне легко делать то, что я умею	4	3	2	1
13.	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14.	У меня есть надежды на будущее	4	3	2	1
15.	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения	4	3	2	1
17.	Я чувствую, что полезен и необходим людям	4	3	2	1
18.	Я живу достаточно полной жизнью	4	3	2	1
19.	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20.	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	4	3	2	1

#### Обработка и интерпретация результатов теста

**Уровень депрессии (УД)** рассчитывается как сумма всех зачеркнутых цифр:

- Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.
- Если УД от 50 до 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.
- Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.
- Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов

**Инструкция:** Написанные слова являются началом предложений, которые вам нужно продолжить. Дописывая предложения помните: нет правильных и неправильных ответов. Разрешается допускать грамматические ошибки. Не переживайте если предложения будут получаться не очень складные, это не важно.

**№ Допишите окончание предложений**

1 Никто \_\_\_\_\_

2 Все против \_\_\_\_\_

3 Нет \_\_\_\_\_

4 Я \_\_\_\_\_

5 Мне не \_\_\_\_\_

6 Никогда \_\_\_\_\_

7 Никогда \_\_\_\_\_

8 Всё \_\_\_\_\_

9 Это \_\_\_\_\_

**Допишите окончания предложений, повторять ответы не обязательно**

1 Многие меня \_\_\_\_\_

2 Все за \_\_\_\_\_

3 Есть силы \_\_\_\_\_

4 Я многим \_\_\_\_\_

5 Мне \_\_\_\_\_

6 Часто \_\_\_\_\_

7 Всегда \_\_\_\_\_

8 Всё \_\_\_\_\_

9 Это \_\_\_\_\_

**Дополните окончания предложений на своё усмотрение**

1 Мне надоело \_\_\_\_\_

2 Когда мне плохо, я \_\_\_\_\_

3 Я не хочу \_\_\_\_\_

4 Моя жизнь – это \_\_\_\_\_

5 Настроение у меня \_\_\_\_\_

6 Мое терпение \_\_\_\_\_

7 Впереди у меня \_\_\_\_\_

## Обработка результатов теста “НСВ-10”.

Анализируется содержание произвольно законченных предложений с целью определения наличия суицидальных высказываний. Наличие трех и более суицидальных высказываний в предложениях показывает, что у респондента есть суицидальные намерения, и он нуждается в более тщательном изучении и в соответствующей воспитательной работе, коррекции и контроле.

В случае выявления суицидального состояния рекомендованы консультации с другими специалистами в рамках подтверждения диагностических выводов и обследование другим методом.

Для проведения анализа предлагаются примеры суицидальных высказываний. Экспериментатор может сравнивать образцы выполнения тестовых заданий обследуемых с предлагаемыми вариантами суицидных ответов в примерах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. В случае установления идентичности ответов (три и более) в ответах обследуемого и предлагаемых примерах констатируется предварительное диагностическое заключение о наличии суицидного состояния на момент обследования.

Для подтверждения предварительного диагностического заключения проводится повторное обследование с помощью данной методики. Временной интервал между обследованиями может быть не менее часа.

Идентификация в ответах при повторном обследовании суицидальных высказываний (от трех и более) позволяет выставить оценку, характеризующую развитие (или отсутствие развития) суицидального поведения. Для этого используется девятибалльная шкала оценивания от 1 до 9. Каждому выявленному суицидальному высказыванию соответствует одно значение оценочной шкалы. Чем больше дифференцировано суицидных высказываний, тем большее значение имеет оценка.

**Пример 1** 1) *“Никто меня не любит”*; 2) *“Все против меня”*; 3) *“Нет сил терпеть все это”*; 4) *“Я никому не нужен”*; 5) *“Мне не хочется “Настроение у меня отвратительное”*; 6) *“Мое терпение лопнуло”*; 7) *“Впереди у меня пустота (спокойствие, успокоение, конец, смерть)”*.

**Пример 2** 1) *“Мне надоело это”*; 2) *“Когда мне плохо, я хочу убить “Сидорова”*; 3) *“Я не хочу туда идти, возвращаться (в школу, домой)”*; 4) *“Моя жизнь - это ад”*; 5) *“Настроение у меня паршивое”*; 6) *“Мое терпение закончилось”*; 7) *“Впереди у меня ничего хорошего”*.

Следует также отметить, что многие высказывания могут быть в нецензурной форме. Их также надлежит подвергнуть анализу на предмет идентификации аутоагрессивных, суицидных фраз.

В случае выявления суицидального поведения формируется соответствующее заключение о его наличии с указанием методики получения данных выводов (тест “НСВ-10”), а также рекомендаций психолого-педагогических мер учителям, психологам, социальным педагогам, несущим прямую ответственность за обследуемого. Их суть может состоять в применении методов психологической и педагогической коррекции антисуицидальных установок, активизации резервных возможностей личности и других мер, способствующих недопущению реализации суицидальных намерений, сохранению не только жизни, но и потенциала ребенка.