

Министерство образования и науки Республики Адыгея

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Республики Адыгея
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»**

**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ –
ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО МИРА**



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Майкоп, 2021

Министерство образования и науки Республики Адыгея

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального
образования
«Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Кафедра педагогики, психологии и управления образованием

Автор–составитель
Ульяна Владимировна Максименко

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ –
ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО МИРА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Майкоп, 2021 г.

УДК 1
ББК 88.9

Печатается по решению научно–методического совета ГБУ ДПО РА «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации»

Рецензенты:

Гучетлев Р.А., доцент кафедры педагогики, психологии и управления образованием ГБУ ДПО РА «Адыгейский республиканский институт повышения квалификации», к.пс.н.

Гучетль А.А., доцент кафедры физиологии и общей патологии ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет», к.б.н.

Максименко У.В. Суицидальное поведение среди несовершеннолетних – проблема современного мира: методические рекомендации / авт. - сост. У.В. Максименко. – Майкоп: АРИПК, 2021. – 87 с.

Методические рекомендации предназначены для оказания практической помощи, конструктивного взаимодействия педагогов, сталкивающихся с проблемами кризисных состояний у детей и подростков. Высокие показатели суицидов детей и подростков говорят о необходимости проведения профилактической деятельности.

Методические рекомендации могут быть использованы для практического применения специалистами, работающими с проблемами кризиса и суицида детей и подростков, педагогами - психологами, социальными педагогами, классными руководителями, учителями независимо от уровня их профессиональной квалификации и опыта работы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ РИСКА (ИНДИКАТОРЫ, ФАКТОРЫ РИСКА, ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА).....	7
2. СХЕМА ВМЕШАТЕЛЬСТВА В КРИЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ.....	16
3. ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	26
ЛИТЕРАТУРА.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	40
Методики диагностики суицидального поведения обучающихся образовательных организаций	40
Памятки для родителей	86

Введение

Рост уровня суицида, выраженность и распространенность аутоагрессивных и аутодеструктивных тенденций среди детей и подростков представляет на сегодня актуальную социально-психологическую проблему.

По количеству завершённых самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире, поскольку в ней количество суицидов в два раза превышает показатели, определённые Всемирной организацией здравоохранения (более 40 случаев на сто тысяч населения). На одно завершённое самоубийство приходится от 10 до 20 суицидальных попыток, что свидетельствует об угрожающей тенденции, связанной с добровольным уходом из жизни.

За последние два года по сведениям, предоставленным субъектами Российской Федерации, на фоне снижения на 10,9% числа суицидов среди взрослого населения доля совершенных суицидальных актов в среде учащейся молодежи и детей (в расчете от общего числа завершённых суицидов во всей популяции населения страны) возросла до 16,2% (у 30% лиц в возрасте 15-24 лет возникают суицидальные мысли, а 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные попытки). Суицид как причина детско-подростковой смертности занимает одно из первых мест наряду с тяжелой врожденной патологией и травматизмом.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что подростковый возраст представляет собой период повышенного риска суицидального поведения, так как в возрасте 12-16 лет проявляются трудности переходного периода, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции под влиянием неопределённости социального статуса и противоречий, обусловленных неумением подростка найти позитивный смысл собственной жизни, отсутствием культуры мировоззренческой рефлексии, позволяющей прийти к уникальной ценности жизни.

Суицидальному поведению так же способствует целый ряд патологических факторов эндогенного и экзогенного происхождения (генетические отклонения, отягощенная наследственность, физические и психические травмы, психосоматические и инфекционные заболевания, дестабилизация общества и отдельных семей, недостатки школьного и семейного воспитания, деструктивное влияние на психику ребенка средств массовой информации и многое другое).

Кризисные состояния сопровождают человека всю жизнь. В возрастной психологии определены возрастные кризисы в качестве нормативных. Как правило, они связаны с новой ситуацией развития ребёнка: новорожденность, проявление первой самостоятельности («я сам»), переход из детского сада в школу и т.д. Проявляются они в противоречии между ожиданиями (желаниями) и возможностями, и сопровождаются качественным изменением психики. Наряду с возрастными, случаются и личностные кризисы. Как их мы переживаем, зависит от нашего опыта, внутренних ресурсов и уверенности в поддержке близких. И если в доподростковом возрасте ребёнок по собственному желанию находится под постоянной опекой взрослых, уже взрослый человек имеет опыт проживания кризисов, то подросток, уверенный в своей взрослости, не имеет ни жизненного опыта, ни опыта ошибок.

Современный подросток более уязвим, чем его сверстник ещё лет 5 назад по причине наличия почти у каждого возможности ухода от реальности с помощью гаджетов. Среди доступных контентов существуют и несущие угрозу здоровью и жизни. В кризисной ситуации у ребёнка единственным «другом» может оказаться виртуальный. Учитывая вышесказанное, при том, что большую часть жизни учащийся проводит в образовательной организации, роль педагогов, педагогов-психологов в профилактике суицидальных намерений становится всё более актуальной.

1. Определение и классификация суицидального поведения. Основные группы риска (индикаторы, факторы риска, внешние признаки суицидального риска)

Определение и классификация суицидального поведения

- **Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- **Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны – «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на значимых других

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих и доставив ему серьезные неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома — родным, в школе — педагогам либо сверстникам и т.д. Такого рода действия, направленные «вовне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребенком (подростком) и его ближайшим окружением (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что либо ребенок (подросток) не может проявить свои

потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. В качестве примера можно привести религиозные суициды: частым мотивом действий является протест, но следствием — смерть. Даже в случае полного отсутствия мотивов смерти суицидальные акты могут носить тяжелые последствия вследствие недоучета ребенком (подростком) обстоятельств, незнания летальности определенных средств (медикаменты, химикаты). Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода. Ярлыки «демонстративный», «манипулятивный» приносят морализаторский и осуждающий оттенок, что препятствует налаживанию отношений с ребенком (подростком).

Аффективное суицидальное поведение

Аффективное суицидальное поведение — это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение — это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Мотивы суицидального поведения

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

У детей трудно дифференцировать истинные стремления ухода из жизни от демонстративных попыток, нацеленных на получение любви, внимания, преимуществ, льгот, желаемых вещей.

Если дети воспитывались в условиях, в которых не сформировались глубокие привязанности к своим родителям, то они лишены опыта переживания глубоких чувств и не могут их представить у других людей.

Суициды у детей и подростков, в отличие от взрослых, могут быть спровоцированы незначительными событиями в жизни.

Применяемые средства для ухода из жизни не соответствуют выраженности их желания и случайно приводят либо к очень серьезным нарушениям здоровья, либо практически не приносят никакого вреда. Характер суицидального поведения зависит от степени понимания детьми необратимости смерти.

Изучение **причин и условий**, при которых дети и подростки заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить ряд факторов, сопутствующих этому чрезвычайному происшествию. К ним относятся:

1. Условия семейного воспитания:

- отсутствие отца в раннем детстве;
- матриархальный стиль отношений в семье;
- воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями;

- отверженность в детстве;
- воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

2. Стиль жизни и деятельности:

- особенная выраженность определенных черт характера;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- наличие суицидальных попыток ранее;
- совершение уголовно наказуемого поступка.

3. Взаимоотношения с окружающими людьми:

- изоляция из социума, потеря социального статуса (исключение из школы, другого учебного заведения);
- расставание с девушкой/парнем ;
- затрудненная адаптация к деятельности и др.

4. Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)

5. Хронические заболевания

Знание и учет перечисленных факторов риска крайне необходимы, так как они позволяют выявить лиц с повышенным риском суицида. Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение.

Эффективность его значительно возрастает, если оно ведется систематически и целенаправленно.

Существуют различные признаки, по которым можно заподозрить наличие суицидальной направленности в поведении подростка. К таковым можно отнести поведенческие проявления и вербальные признаки. Есть и признаки, свидетельствующие о высокой вероятности совершения самоубийства. Рассмотрим их по очереди.

Поведенческие признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто

замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. *Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. *Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска», где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. *Потеря самоуважения.* Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. *Изменение аппетита.* Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. *Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. *Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. *Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. *Раздача подарков окружающим.* Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

13. *Психологическая травма.* Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками,

незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения

Словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное

поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»)
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические

	жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость

2. Схема вмешательства в кризисное состояние

Острое состояние, каким является суицидальная готовность, по сути, должно быть направлением работы врача психиатра или же врача психотерапевта. Однако, часть детей, родители которых игнорируют состояние ребенка, или же по каким - либо другим причинам не могут доехать до специалистов, могут оказаться наедине со своими проблемами. Тогда ответственность за судьбу подопечного ляжет на тех лиц, которые окажутся рядом, кому дети или подростки смогут доверить свои переживания, не исключено, что именно Вам. Тогда именно Вы можете оказаться той первой инстанцией, кому ребёнок доверит свои переживания, тем самым непроизвольно возлагая на Вас ответственность за его дальнейшую судьбу. Поэтому Вы должны иметь чёткое представление о том, что именно следует проговаривать с таким ребенком и как при этом себя вести. Никакими приказами министерств такую ответственность на Вас невозможно возложить, это будет делом Вашей совести, отзывчивости.

Достаточно трудно сделать универсальную схему, четко определить этапы, поскольку беседа с ребенком может и, скорее всего, будет носить, хаотичный, сбивчивый характер. Он может перескакивать с одного переживания на другое, с одной проблемы на другую, с одной эмоции на следующую и т. д. В какие-то моменты он будет сам определять тему, затем вновь путаться, перескакивать с одного на другое, искать помощи, затрудняясь выразить словами свои переживания. Поэтому предложенная схема больше является подсказкой для того, чтобы не упустить важные моменты в разговоре с ребенком.

Так же сложно структурировать, разбить работу по часам и дням, определить - в какой момент можно считать завершенной первую, самую сложную беседу; сколько дней, недель, месяцев потребуется ещё?.. Прежде чем начать работать с ребенком, Вы должны быть готовы к тому, что первая беседа может занять и 2 и 5 часов, если вы не готовы к этому, тогда лучше разговор не

начинать, а подождать более подходящего момента.

Первую беседу необходимо заканчивать только тогда, когда вы поймете, что острота реакции у ребенка снята, сдвинулась оценка ситуации, появилась критика к суициду, и тогда Вы заключаете с ним договор (контракт) на дальнейшую работу. Вы не имеете права обманывать ребенка, и не продолжать с ним работу, иначе произойдет утрата последнего доверия с единственным проводником в его жизни. Нельзя назначать встречи через длительный срок, максимум это через день, а лучше - на следующий.

2.1. Установка контакта, оценка ситуации

- Давай попробуем поговорить о том, что происходит в твоей жизни. Я частично догадываюсь, что тебе тяжело, это видно по твоим действиям, по твоим словам, ты изменился в последнее время. Мне не все равно, поскольку я - тоже человек, мне тяжело это видеть, я опасаясь за тебя. (Моя профессия подразумевает и оказание помощи. Этим я занимаюсь достаточно долго. Чаще всего я помогаю детям пройти через трудности, своих детей я никогда не оставляю без помощи). Попробуй проговорить то, что сейчас происходит в твоей жизни?

Важно обозначить себя, кто Вы такой, по какому праву вмешиваетесь в переживания ребенка, с какой целью и надолго ли Вы в его жизни.

Проработка «психологической боли»

- Как ты себя чувствовал в последнее время? Что было в твоих переживаниях? Что было «последней каплей», когда ты перестал понимать происходящее с тобой?

Важно помнить, что стимул суицида - невыносимая психологическая боль, ощущение, что это состояние никогда не кончится. Основной принцип: «быть с ним здесь и сейчас», пройти с ним через его боль, учитывая что, без эмоционального присоединения не будет эмоционального контакта. Не надо бояться слез ребенка - они помогут устранить или облегчить первое напряжение и снять защиту. Учтите, что на данном этапе вы столкнетесь с несколькими сильными видами боли.

Первая боль - полное одиночество, отчаяние, ощущение тотального эмоционального отвержения, оно отличается от временного одиночества, в котором всегда есть ощущение надежды на близость в будущем.

Второй вид боли - презрение к себе, неспособность к переживанию собственной значимости, человеку, переживающему собственную никчемность, сложно устоять под натиском внутреннего нападения, поскольку он не считает себя достойным спасения и, даже - помощи.

Третий вид психической боли - ярость, смертельная ненависть к обидчику, против которой совесть ребенка не может устоять - страх не сумеет контролировать такую мощную эмоцию, страх даже убить другого - часто переводится в аутоагрессию.

Нельзя ругать его за данные переживания, он не должен находить подтверждение своему стыду у Вас, он и так его испытывает и не знает, что с этим делать. Слушать, сопереживать, давать понять, что разделяете его боль, но не подкреплять (молчать), когда звучат высказывания о ненависти, агрессии к другим. Важно дать понять, что все эмоции имеют право на существование, подобные эмоции испытывают все люди. Другое дело, чему меня учат эти эмоции, на что они меня выводят.

2.2. Прояснение вероятности и степени опасности суицидальных тенденций

- Тебе сейчас действительно трудно, но тебе будет гораздо труднее, если мы сейчас остановимся, и не будем разговаривать дальше. Я так же знаю, что мы затронули только самую малую часть твоих переживаний. Давай попробуем вместе пережить то, что с тобою происходит, (ты переживал в последнее время) и попробуем из этого выкарабкаться. Насколько тяжело тебе приходится? О чем самом страшном ты думал, что тебе трудно произнести? Как далеко ты заходил в своих мыслях и переживаниях? (это отдельные вопросы, не оптом).

Важно, что, таким образом, вы сообщаете ребенку, что вы ему верите, верите в его отчаяние, не обвиняете в беспомощности, Вы не боитесь окунуться

в его переживания, вы готовы взять на себя часть ответственности за тот груз, который он несет один.

В случае суицидальной готовности, не нужно бояться говорить о повторяющихся, настойчивых мыслях, идеях, конкретных планах. (Где, когда, как, что подготовил... Выяснить возможность доступа к оружию, к лекарствам). Помнить, - чем конкретнее план, тем вероятнее риск суицида.

Если ребёнок не проговаривает суицидальной готовности, а пока лишь обнаруживает растерянность, смятение - помните, что один из этапов суицидального акта, его характерные особенности - амбивалентность, противоречивость, взвешивание аргументов *за и против*. На данном этапе *нельзя вступать в спор*, так как он может способствовать накоплению аргументов за суицид, ребенок уйдет от Вас, лишь вновь утвердившись в своем мнении, исчезнет возможность проработки следующих этапов. В этот момент необходимо обсудить аргументы против суицида. Пусть ребенок обозначит свои ценности, любимые занятия, учёба (зачем?), хобби.

2.3. Формирование факторов безопасности. Контракт

- *Давай договоримся, что пока мы с тобой переживаем этот трудный период (проживем эту ситуацию), ты ничего не будешь с собой делать, я - тоже человек и буду сильно переживать. Я хочу быть в курсе твоих переживаний и сомнений, которые будут происходить с тобой после нашей встречи, мы будем их переживать вместе.*

Максимальная цель данного этапа - предотвратить катастрофу и снять тотальное чувство одиночества.

- *Сегодня у тебя будет трудный день, (вечер, ночь). Давай проговорим, что ты будешь делать, когда наша встреча закончится.*

- *Давай договоримся о том, чем ты будешь заниматься, что будешь делать, где будешь находиться, у кого - конкретно.*

Попытайтесь понять, что можно сделать, чтобы он/она чувствовал себя в безопасности. К кому он/она может обратиться, чтобы не оставаться одному. Выяснить, какое время суток самое тяжелое для ребенка (предположительно,

самое опасное время суток - с 3 час., до 6 час. утра). Если ему будет недостаточно Вашего присутствия сейчас, можно договориться о последующем звонке Вам, но Вы должны быть к этому готовы.

На данном этапе этого достаточно. По окончании этих этапов:

- В том случае если у ребенка и после беседы риск суицида высокий, присутствуют признаки депрессии и необходимость лекарственного вмешательства - договориться о консультации специалиста, возможно - о госпитализации. В случае несогласия родителей целесообразен их письменный отказ (но не ставить в известность ребенка).

При госпитализации, по возможности, Вы должны пройти ее оформление с ребенком, проговорить важные для Вас моменты с врачом, договориться с ребенком, что Вы с ним будете иметь связь и в дальнейшем, будете приезжать и дальше разговаривать. Объяснить необходимость лечения, в чем оно заключается. Договориться, что с момента окончания госпитализации - ребенок будет так же Вами поддерживаться.

- Если госпитализации невозможна, а ребенок остается с родителями и родители при этом «вменяемы» - необходимо предупредить их о риске суицида (желательно взять расписку о том, что родители предупреждены - опять же - не в присутствии ребенка).

Заранее, честно, предупредить ребенка о необходимости сообщения его родителям о его состоянии и суицидальных намерениях (*это необходимо для сохранения твоей жизни*). Проговорить с родителем опасность ситуации, проследить отсутствие возможности доступа к оружию, лекарствам, проговорить, что его нельзя оставлять одного (не спать). Обсудить, что роль родителей сейчас заключается в обеспечении близости, теплых, доверительных отношениях, доверии. *Взрослому участнику беседы ни в коем случае не «лезть с разборками», (не воспитывать, не «лечить», не ругать, не обвинять)*. Нельзя быть равнодушным, игнорирующим, нельзя занимать позицию невмешательства-неведения (создавать видимость, что все в порядке), в то же время необходимо быть спокойным, не нужно паниковать. Не разглашать

сведения, без разрешения ребенка, другим лицам. Если ребенку в течение ночи стало хуже - вызывать скорую помощь. На следующий день - идёте к специалисту, - школа отменяется.

- В том случае, если родители отсутствуют или не принимают участия в судьбе ребенка - «невменяемы», есть например, ответственная «тетя Катя», сосед, посторонний, но значимый для ребенка человек. По окончании беседы необходимо договориться, дозвониться, *передать «с рук на руки» подопечного»*. Позиция та же, что и у других людей, обеспечивающих безопасность.

Таким образом, данными этапами вы производите купирование аффективности состояния, снижаете остроту психической боли.

Только теперь можно переходить на уровень когнитивной перестройки, формирования критики к суициду.

2.4. Актуализация антисуицидальных факторов

- *Ты произнес, что хочешь умереть. Что в твоём понимании стоит за этими словами?*

Важно постепенно сдвигать мотив смерти в более безопасную зону.

Предполагается, что когда ребенок говорит, о том, что он хочет умереть, он в действительности больше стремится к состоянию «когда все закончится», выйти из непереносимой ситуации, то есть бессознательно устремлён в другую сторону, туда, где ему будет лучше. *Фраза - «не хочу жить!», должна Вами восприниматься как высказывание - «Не хочу жить так!»*. То есть возникает совершенно другой контекст ситуации, - не смерти, как выхода, а пути туда, где жить лучше.

- *То есть, на самом, деле ты стремишься оказаться в другой ситуации, когда это все закончится; наверное, это важнее, чем желание умереть.*

- *Что тебя заставило задуматься о таком решении.*

Здесь вероятны следующие причины: желание покончить со своими страданиями; усталость от постоянной борьбы; вернуть расположение и любовь эмоционально значимого человека; показать близким людям, что он/она

нуждаются в помощи; признании себя как личности, непризнании своей значимости; утрата ценности жизни. В дальнейшем и направление и методы вмешательства будут зависеть именно от этих мотивов, ценностей (для эффективного разрешения этой конкретной проблемы).

- Можно сказать, (тебе кажется), что ты не знаешь, - что же можно сделать? Ты не знаешь, как это сделать, чтобы оказаться в другой ситуации и не можешь понять - к кому идти за поддержкой.

Дальше разговаривать о смерти нет необходимости, так как к глубинной когнитивной перестройке понятия смерти, недопустимости самоубийства, он не готов, у него в голове конкретные переживания по поводу конкретного случая и невозможности его разрешить.

Постарайтесь составить представление о развитии проблемы.

Какое событие было последней каплей и вызвало кризис. Эмоции ребенку могут мешать говорить логично, поэтому будьте терпеливы, помогайте ему быть конкретным и последовательным в описании. Ребенок выложит вам много информации, слушайте, уточняйте, что не ясно, то, что кажется вам ерундой, для него может иметь жизненное значение, поэтому не давайте оценок, не оспаривайте. Задавайте уточняющие вопросы.

Периодически отражайте то, как Вы его поняли, но своими словами. Если соглашается - двигайтесь дальше. Все это требует очень много времени, но и Вы и ребенок нуждаетесь в ясном представлении о предмете проблемы - до того, как сможете что - либо предпринять.

Когда все неясности уточнены, а Вы составили представление о проблеме и ее развитии, суммируйте своими словами все сказанное о проблеме вместе с ребенком. Ничего не интерпретируйте, не занимайтесь «психоанализом», не «пришивайте» участникам проблемы догадок об их мотивах.

Если эта часть проведена основательно, возникает представление о центральной проблеме, основных ее составляющих.

Например, мама ругает за неуспеваемость в школе. Это так же - тема отвержения. Проблема состоит из отношений с мамой и успехов в школе.

Акцентируйте внимание на конкретной области - например; поговорим о маме (иногда может оказаться, что после проработки отдельно взятой проблемы, другая проблема - оказывается так же решенной).

- *Была ли такая ситуация раньше?* (мама всегда или вдруг стала ругаться?).

Если да, то, как справлялись с ней раньше, что делали или не делали (не обращали внимания, делали как хочет мама, терпели, спорили).

Раз кризиса не было, значит, это худо-бедно помогало.

Насколько успешно это помогало?

- *Чем сегодняшняя ситуация отличается от многих прежних, что в ней особенного? Чем она так задела, напугала, вызвала кризис,* (помимо мамы сказала еще и школа, ругань слышала соседка и поэтому стыдно). Выплывают дополнительные значимые нюансы; - каким образом эта ситуация стала преградой для привычной обычной жизни и вообще для жизни. («Я не могу идти в школу, все об этом знают, стыдно, они будут смеяться»). То есть он прогнозирует вероятные негативные последствия, которых он боится - что и является мотивом суицида.

Проблема - я плохой для мамы, есть цель - хочу быть хорошим для мамы и препятствие к этой цели: - неуспехи в школе - негативный прогноз - ничего не смогу, который сформировался - на основании только одного-двух испробованных способов, (учил в два раза дольше, но это не помогло, не смог стать хорошим для мамы). Он не пробовал другие способы - объяснить маме, что чего-то не понимает, что ему нужна помощь, не пробовал сам обратиться к учителю или к толковым детям. Эти варианты или не приходили ему в голову, или он считал их невыполнимыми. Так у него возникла некая концепция этой невыполнимости, отчаяние (это и есть препятствие - «стыдно, откажут, не поверят»). Предмет для работы - оценить реальные ли эти препятствия или это предубеждение.

Исходя из этого, начинаем работать с препятствием. Сознаёт ли он то, что преодолеть препятствие - это возможно. Готов ли он попробовать сам, нужна ли

какая - то помощь? (водить за ручку нецелесообразно - у него есть отрицательный опыт, он боится повторения его боли, но если этого шага не избежать, то вам нужно обеспечить успех этого шага). Проговаривать возможные неудачи, помнить, - у нас есть и другие возможности.

Напомнить, что преодоление препятствий всегда имеет какую-то цену (это усилие, отказ от чего - либо, преодоление страха) - но цена есть и у проблемы, *если ее не решать - какова она?* Каковы выгоды и вознаграждение в случае разрешения проблемы. Выгода для других и для него - мама будет рада, не будет плакать, бегать на собрания, стыдиться собрания. Для него - мама не будет ругать каждый день, он будет признан, будет уважать себя, возможно, увеличится уважение в классе - все эти выгоды ребенок находит сам - нужно его только стимулировать. Если ребенок все взвесил и решил нести цену усилий по решению проблемы - переходим к договору о плане действий. Опираемся при этом на принцип - «слона едим по кусочку». Помните, что сниженная уверенность в себе, стресс, забрал часть его и психических и физических сил, ребенку реально может быть тяжело. Вам, возможно, это кажется легким и доступным заданием. Но цените объективно силы Вашего подопечного. Не призывайте сделать больше, чем он может, подключайте людей помощников, делите нагрузку, помогайте сами. Стройте по кирпичику. Если нагрузите много, это может привести к провалу всего. Помните, как легко дети впадают в отчаяние.

Таким образом, разбор и план действий по проблеме школы решает и проблему мамы. Так бывает не всегда, если проблемы не связаны, то их следует разбирать последовательно, предварительно спросив ребенка - *какая проблема больнее, сильнее, какая наиболее актуальна - с той и начинать работу.*

2.5. Заключение контракта

- Сейчас мы с тобой, как на войне, давай составим план действий, на всем протяжении я буду помогать тебе, я твой союзник, нам нужно победить.

- Договоримся о конкретном шаге (нужно ли идти к специалисту?).

- Договоримся, когда этот шаг будет сделан - завтра, после второго

урока, (стимулирует к выполнению, как обещание).

Необходимо получить разрешение быть в курсе, следить за выполнением плана.

- Как ты думаешь, что может тебе помешать выполнить именно этот пункт плана?

Обсудить результат: - не выполнил сам, (пришёл, но не так сказал - то есть выполнил, но не всё получилось) или помешали какие - то обстоятельства.

Что он будет чувствовать? Вероятнее всего это будет означать для ребенка неудачу всего плана - но это только один шаг, меняем его. Какие корректировки он может предложить (шаг, план). Вырабатывать совместно (протаптываем запасные тропинки).

Встречаемся регулярно, корректируем план по ситуации. Для чего мы это делаем? - это не только попытка разрешить этот локальный кризис, одновременно - это обучение, для формирования моделей разрешения различных проблем. В конце работы, когда состояние становится нормальным - можно резюмировать эту модель, алгоритм и рекомендовать ребенку самому использовать этот алгоритм.

3. Профилактика подросткового суицида в образовательной организации

Цель работы по профилактике суицида в образовательной среде: систематизация мер, предпринимаемых в образовательной организации без понимания всего диапазона возможных ситуаций, связанных с проблемой суицида.

Принципы работы:

- Принцип ценности личности, включающий в себя ценность каждого участника процесса образования.
- Принцип уникальности личности - признание индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, заключается в том, что обучение является не самоцелью, а средством развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат:

Проведение социальной и психолого-педагогической защиты детей, снижение количества детей с девиантным поведением и исключение суицидальных попыток, организация работы по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Этапы профилактической работы

Цель - повышение сплоченности классного коллектива, всех учащихся в школе.

Мероприятия:

Создание общешкольных программ психического здоровья, здоровой

среды в школе, с целью создания у детей чувства заботы, уюта, любви. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия семьи и школы, включая все сообщество.

Учащиеся, ощущающие себя частью школы, справедливость учителей, чувствующие, что у них есть близкие люди в школе, намного реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение психолого-педагогических особенностей и статуса каждого учащегося с целью проведения своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

- Формирование системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных категорий в воспитательно-образовательном процессе, а так же в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).

- Привлечение заинтересованных государственных, муниципальных органов и общественных объединений для оказания помощи, защиты законных прав и интересов несовершеннолетнего.

- Формирование позитивного Я-образа, уникальности и неповторимости собственной личности и личности других людей.

- Привитие установленных в обществе социальных норм поведения, воспитание милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень - первичная профилактика

Цель - выделение детей группы суицидального риска; сопровождение детей и их семей с целью предупреждения суицида.

Мероприятия

1. Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога:

- Выявление детей «группы риска».

- Работа с семьей учащегося, попавшего в трудную жизненную ситуацию или находящегося в кризисном состоянии.

- Оказание экстренной помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия, направленные на формирование ценностного отношения к жизни, умения регулировать своё поведение; навыков здорового образа жизни, поиска социальной поддержки, принятие её, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога-психолога:

- Сопровождение детей и подростков группы риска с целью предупреждения суицида.

- Работа с семьей ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации или в кризисном состоянии.

3. Классные часы, круглые столы, оформление информационных стендов.

Задачи педагога-психолога:

- Изучение методических материалов по данному направлению с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование полученной информации в работе с педагогами и родителями.

- Повышение осведомленности педагогов, родителей и учащихся об особенностях суицидального поведения подростков, факторах риска и возможных путях выхода из данной ситуации.

С педагогами проводится просветительская и консультативная работа по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, сообщается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с причинами, факторами, динамикой суицидального поведения, подготовить рекомендации о том, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки

суицидального поведения, куда можно обратиться с данной проблемой.

С детьми беседы о суициде необходимо вести с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Бесспорно, подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому они должны быть осведомлены о том, что суицид это бегство от решения проблемы, от наказания, позора, унижения, отчаяния, разочарования, утраты.

4. Разработка алгоритма действий в случае самоубийства, в который включаются действия по выявлению учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога:

- Разработка общего плана действий с учётом созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Формирование своей позиции и алгоритма действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и в ситуации самоубийства.

Третий уровень - вторичная профилактика

Цель - предотвращение суицида

Мероприятия

1. Оценка риска суицида.

Определение формы реализации суицидальных действий:

- Истинный (у подростка есть действительно твёрдые намерения совершить самоубийство, выработан чёткий план, имеется средство совершения самоубийства. Чаще всего попытки удаются, если подростку кто-то препятствует, то происходит повтор.)
- Аффективный или чувствительный (возникает под влиянием сиюминутных сильных чувств. Если попытка самоубийства не удаётся, то скорее всего, повтора не будет).

- Демонстративный (основная цель - привлечь к себе внимание. Попытки могут повторяться многократно, почти никогда (если только дело случая) не заканчиваются самоубийством).

Задачи:

- В роли консультанта или решиться вступить в контакт с учащимся, который угрожает покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага может выступить педагог-психолог, классный руководитель, педагог, социальный педагог (тот, с кем ребенок идет на контакт).

- Психолог входит в состав группы по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение родителей. Направление их на консультацию к врачу суицидологу психоневрологического диспансера.

3. Информирование администрации школы и членов группы по предотвращению самоубийства, относительно стратегий и плана работы.

Если официальной причиной смерти учащегося признается самоубийство, тогда в сообщении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно упоминаться средство совершения самоубийства.

Задачи педагога-психолога:

- Оказание психотерапевтической, психолого- педагогической помощи близким друзьям погибшего ученика

- Другьям и одноклассникам можно разрешить посетить похороны и проститься с погибшим. Но они не должны нести гроб.

- В исключении увеличения возможности эпидемии самоубийств, не проводить вечера памяти в честь погибшего учащегося.

Четвертый уровень - третичная профилактика

Цель - снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев суицида, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятие. Информирование педагогов, учащихся, их родителей,

оказание психологом консультативной помощи, внимание к состоянию эмоционального климата в школе и его изменениям.

Задачи педагога-психолога:

1. Оказание экстренной психологической помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, педагоги).
2. Направление на консультацию к врачу суицидологу, медицинскому психологу.

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения рекомендуется использовать сочетание различных **форм**:

- организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни;

- информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы, видео- и телефильмов. В перспективе рекомендуется отказаться от преобладания запугивающей информации;

- активное социальное обучение социально-важным навыкам, которое преимущественно реализуется путем использования группового тренинга:

- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);

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

- тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты);

- организация активной деятельности, альтернативной девиантному поведению: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с

некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность; организация здорового образа жизни;

- активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - все это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию;

- минимизация негативных последствий суицидального поведения, направленная на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В качестве методов и приемов профилактической деятельности применяются диагностический инструментарий (использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательной организации); психотехнологии личностно-ориентированной терапии (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами); организационные (педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы); информационные методы (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ).

Основные формы работы с несовершеннолетними по профилактике суицидального риска:

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;

- меры по предупреждению конфликтных ситуаций среди обучающихся;

- мониторинг (личностных и поведенческих проблем младших школьников, диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую; адаптации учащихся к обучению в следующей

ступени; личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов; безопасности образовательной среды; состояния работы по обеспечению безопасности жизни детей и предотвращения преступлений в отношении несовершеннолетних; жестокого обращения с детьми);

- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия, консультации;
- консультации ребенка и родителей;
- горячая линия.

Инновационные технологии профилактической деятельности:

- сенсорная комната в образовательных организациях для релаксации, нормализации самочувствия, снятия агрессивности, нервно-психического напряжения, повышения мотивации к школьному обучению, налаживания эмоционально-положительного состояния с помощью релаксационных упражнений, медиативных игр. При работе в сенсорной комнате используются методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии с целью воздействия на состояние ребенка через соответствующие органы чувств. Использование арттерапевтических техник наряду с другими психологическими техниками позволяет восстановить эмоциональное равновесие подростка, устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь справиться со своими проблемами. Использование песочной терапии способствует снижению внутреннего напряжения, позволяет выражать свободно свои мысли и чувства, обеспечивает доступ к внутренним переживаниям, позволяет освободиться от конфликтов и сильных переживаний, восстанавливает эмоциональное равновесие, устраняет имеющиеся нарушения поведения;

- технология «куратор случая» является эффективной формой индивидуального сопровождения семьи и ребенка (оказание помощи и предоставление социальных услуг), осуществляемого межведомственной командой специалистов и направленного на выявление и актуализацию внутренних ресурсов семьи по преодолению кризисной ситуации и выводу из

социально опасного положения без ущемления прав детей. При поступлении информации о семье в социально опасном положении специалист учреждения системы профилактики («куратор случая») обязан установить отношения сотрудничества с членами семьи; провести углубленную диагностику и выявить причины ее неблагополучия. На основании полученных результатов «куратор случая» совместно с другими членами межведомственной рабочей группы и самой семьей разрабатывают план социального сопровождения семьи, координирует деятельность межведомственной рабочей группы по реализации разработанного и утвержденного комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав плана сопровождения;

- создание специальных школьных служб примирения (ШСП) с целью разрешения конфликтных ситуаций в общеобразовательных организациях и обучения школьников самостоятельному урегулированию конфликтов (Кировская область и др.).

Психолого-педагогические технологии работы с родителями

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья. При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе родитель-ребенок-учитель.

1) Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

2) Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

3) Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

4) Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

5) «Мозговой штурм». Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

6) Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

7) Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

8) Библиотерапия. На каждое занятие подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут пересказывать своим детям в ходе общения.

9) Метод «Я-сообщения» («Я-высказывания»). Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

10) Метод «активного слушания». Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

11) Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

12) Проблемное задание. Цель - теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

13) Анализ конкретных ситуаций.

14) Практическое задание - формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

В организации обучения родителей важно учитывать возрастные и особенности той или иной категории детей. Занятия для родителей детей до 10 лет могут быть направлены на коррекцию детско-родительских отношений и, как следствие, повышение жизнестойкости детей; для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет (подростки) основными направлениями работы являются информирование родителей о возрастных изменениях, связанных с пубертатным периодом; рассмотрение причин суицидальных действий; выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

В организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

Результатом эффективной работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки, комфортного климата для обучения в образовательной организации; выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, оказания им своевременной

психолого-педагогической помощи, включение их в профилактическую программу; снижение количества детей с суицидальным риском, предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновений осложнений.

Проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной и требующей постоянного внимания со стороны государства, общества, семьи в тесном сотрудничестве со всеми социальными институтами, повышения квалификации специалистов, поиска эффективного информирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних о суицидальном риске, оздоровления социальной среды.

Литература

1. Асламазова, Л.А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения несовершеннолетних / Л.А. Асламазова, Н.В. Гриценко, А.Н. Сафонова. – Майкоп, 2016.
2. Визель, Т.Г. Девиантное поведение подростков. Теории и эксперименты / Т.Г. Визель, Л.В. Сенкевич, В.А. Янышева, А.К. Железнова. – Тула, 2007.
3. Ворсина, О.П. Суицидальное поведение детей и подростков: Методические рекомендации / О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова. – Иркутск, 2014.
4. Игумнов С.А., Никифоров И.А., Костюк Г.П. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие / С.А. Игумнов, И.А. Никифоров, Г.П. Костюк. – М.: ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства», 2017. – 82 с.
5. Кошель, И.А., Латкин, А.Ю., Цэрнэ, Т.А., Быков, В.Ю. Профилактика суицидального поведения подростков: методические рекомендации по профилактике и работе с проблемами кризиса, суицида у учащихся / И.А. Кошель, А.Ю. Латкин, Т.А. Цэрнэ, В.Ю. Быков. - Сыктывкар, 2017. – 51 с.
6. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства / К. Лукас, Г. Сайден. - М.: Смысл, 2000.
7. Меннингер, К. Война с самим собой / К. Меннингер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
8. Методические рекомендации для педагогов-психологов и

социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению // Электрон. дан. - Режим доступа. - URL: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Method.rek_prof.-suitsidov_roditeli-1.pdf (дата обращения: 25.02.2021).

9. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения: Информационный материал. / Сост. С.В. Юфа. – Мн.: БГУИР, 2015. – 32 с.

10. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Т.А. Садовская, А.А. Сунцова, Н.В. Беляк – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 168с.

11. Родяшин, Е.В. Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты / Е.В. Родяшин, Т.В. Раева, О.А. Селиванова, М.Г. Фомушкина – Тюмень, 2013.

12. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: Когито-Центр, 2001.

13. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы / Э. Шнейдман. - М.: Смысл, 2001.

Методики диагностики суицидального поведения обучающихся образовательных организаций

Схема диагностического интервью суицидального клиента

Ф.И.О. _____

Пол _____ Год рождения _____ Возраст _____

Адрес _____

С кем проживает _____

Место учебы _____

Анамнестические данные:

1. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)

Наличие алкоголизма у родственников.

Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст).

Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии).

2. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)

Социальное положение родителей.

Личностные качества родителей:

- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная

- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный

Лидерство в семье.

Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.

Положение клиента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними).

Форма семейного воспитания - потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания.

Виды наказаний в семье.

3. Мотивация при обучении в образовательном учреждении

Успеваемость.

Положение в группе.

Участие в неформальных группировках (конкретно в каких).

Правонарушения: были или нет, какие конкретно.

Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.

Сексуальная жизнь.

Характерологические особенности личности:

а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпелептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные;

б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные.

Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.

4. Характеристики суицидного поведения.

Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие. Непроизвольные самоповреждения.

Сновидения.

- с символикой смерти: да/нет, возраст.
- с элементами аутоагрессии: да/нет, возраст, какие.
- со сценами нападения, убийства: да/нет, возраст.
- повторяющиеся сновидения: да/нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

Страх смерти: да/нет, обоснованный или нет, возраст.

Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание. Отсутствие интереса к жизни: возраст.

Желание собственной смерти: возраст.

5. Планирование последствий суицида: да/нет, конкретно, когда, содержание.

Борьба мотивов.

Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).

Записки: да/нет, содержание.

6. Характеристики постсуицидального периода.

7. Отношение к суицидальной попытке.

Опросник по определению самооценки (автор С.В. Ковалев)

Ниже приводятся 32 суждения, по поводу которых возможны 5 вариантов ответов, каждый из которых кодируется по схеме: очень часто - 4 балла, часто - 3 балла, иногда - 2 балла, редко - 1 балл, никогда - 0 баллов.

СУЖДЕНИЯ:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебном заведении.
3. Многие меня ненавидят.
4. Я беспокоюсь о своем будущем.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь о своем психическом состоянии.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованно.
26. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
27. Я уверен (а), что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (а) в своей правоте.
32. Я думаю о том, что ждет от меня общественность.

Для того, чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнение других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Шкала CES-D по определению уровня депрессии (А.Б. Смулевич)

Шкала включает 20 пунктов, каждый из которых определяет субъективную частоту симптомов депрессии и, соответственно ранжирован от 0 (симптом обнаруживается очень редко или вообще никогда) до 3 (симптом присутствует постоянно).

Процедура заполнения бланка шкалы сопровождается инструкцией:

«Ниже приведены вопросы, касающиеся вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последнего месяца. Пожалуйста, выберите ответ, который соответствует тому, испытывали ли Вы эти чувства крайне редко или никогда, иногда, значительную часть времени или практически все время, и отметьте значком в нужном поле».

Опросник CES-D

- 1.** Я нервничаю по поводу того, что раньше меня не беспокоило.
0 - Очень редко или никогда.
1 - Иногда.
2 - Значительную часть времени.
3 - Практически все время
- 2.** Я не получаю удовольствия от еды, у меня плохой аппетит.
0 - Очень редко.
1 - Иногда.
2 - Значительную часть времени.
3 - Практически все время.
- 3.** Несмотря на помощь друзей и членов моей семьи, мне не удается избавиться от чувства тоски.
0 - Очень редко или никогда.
1 - Иногда.
2 - Значительную часть времени.
3 - Практически все время.
- 4.** Мне кажется, что я не хуже других.
0 - Практически все время.
1 - Значительную часть времени.
2 - Иногда.
3 - Очень редко.
- 5.** Мне трудно сконцентрироваться на том, чем приходится заниматься.
0 - Очень редко или никогда.
1 - Иногда.
2 - Значительную часть времени.
3 - Практически все время.

- 6.** Я чувствую подавленность.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 7.** Все, что я делаю, требует от меня дополнительных усилий.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 8.** Я надеюсь на хорошее будущее
- 0 - Практически все время.
 - 1 - Значительную часть времени.
 - 2 - Иногда.
 - 3 - Очень редко или никогда.
- 9.** Мне кажется, что моя жизнь сложилась неудачно.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 10.** Я испытываю беспокойство, страхи.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 11.** У меня плохой ночной сон.
- 0 - Редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 12.** Я чувствую себя счастливым человеком.
- 0 - Практически все время.
 - 1 - Значительную часть времени.
 - 2 - Иногда.
 - 3 - Очень редко или никогда.
- 13.** Мне кажется, что я стал меньше говорить.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.
- 14.** Меня беспокоит чувство одиночества.
- 0 - Очень редко или никогда.
 - 1 - Иногда.
 - 2 - Значительную часть времени.
 - 3 - Практически все время.

15. Окружающие настроены недружелюбно ко мне.

- 0 - Очень редко или никогда.
- 1 - Иногда.
- 2 - Значительную часть времени.
- 3 - Практически все время.

16. Жизнь доставляет мне удовольствие.

- 0 - Практически все время.
- 1 - Значительную часть времени.
- 2 - Иногда.
- 3 - Очень редко или никогда.

17. Я легко могу заплакать

- 0 - Очень редко или никогда.
- 1 - Иногда.
- 2 - Значительную часть времени.
- 3 - Практически все время.

18. Я испытываю грусть, хандру.

- 0 - Практически все время.
- 1 - Значительную часть времени.
- 2 - Иногда.
- 3 - Очень редко или никогда.

19. Мне кажется, что люди меня не любят.

- 0 - Очень редко или никогда.
- 1 - Иногда.
- 2 - Значительную часть времени.
- 3 - Практически все время.

20. У меня нет сил и желания что-либо делать.

- 0 - Очень редко или никогда.
- 1 - Иногда.
- 2 - Значительную часть времени.
- 3 - Практически все время.

При интерпретации данных учитывается суммарный балл по всем пунктам шкалы. Ревалидизация шкалы позволила выделить следующие четыре области значений:

- 0 - 17 баллов - норма;
- 18 - 26 баллов - легкая депрессия;
- 27 - 30 баллов - депрессия средней тяжести;
- 31 балл и выше - тяжелая депрессия.

Микроисследование «Атмосфера в группе»

Учащимся групп раздавались бланки, включающие противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в группе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре они помещали точку или крестик, тем более выражен, по их мнению, этот признак в группе. Каждым учащимся заполнялся предложенный бланк.

Вычислив оценку по каждой паре слов (сумма всех оценок данного качества, делённая на количество опрошенных учащихся), на сводном графике представляются оценки психологической атмосферы в группах. Чем выше балл, тем отрицательнее психологическое качество. Порядковый номер соответствует психологическому качеству в бланке.

Бланк

№	Качества	Баллы					Качества
		5	4	3	2	1	
1.	Дружелюбие						Враждебность
2.	Согласие						Несогласие
3.	Удовлетворенность						Неудовлетворенность
4.	Увлеченность						Равнодушие
5.	Взаимоподдержка						Недоброжелательность
6.	Теплота						Холодность
7.	Сотрудничество						Отсутствие сотрудничества
8.	Взаимовыручка						Отсутствие взаимодействия
9.	Занимательность						Скука
10.	Успешность						Неуспешность

Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» - это ко мне совершенно не относится;
- «1» - мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» - сомневаюсь. Что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» - это на меня похоже;
- «6» - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный, на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.

20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.

27. Все труднее бороться с самим собой.

28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

29. В душе - оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в помощи, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже, когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи, не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом - не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушует.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил индивидуальность, проявил свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в данный момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - особенно, если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый, легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
									101

Показатели и ключи к интерпретации

<p style="text-align: center;">«Адаптация»</p> $A = \frac{a}{a + б}$	<p style="text-align: center;">«Самоприятие»</p> $S = \frac{a}{a + б} * 100\%$
<p style="text-align: center;">«Приятие других»</p> $S = \frac{1,2 a}{1,2 a + б} * 100\%$	<p style="text-align: center;">«Эмоциональная комфортность»</p> $E = \frac{a}{a + б} * 100\%$
<p style="text-align: center;">«Интернальность»</p> $I = \frac{a}{a + 1,4 б} * 100\%$	<p style="text-align: center;">«Стремление к доминированию»</p> $D = \frac{2a}{2a + б} * 100\%$

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности - как высокие.

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,4 1,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,7	(68-170) 68-136
	б	Дезадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,4 9,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,7 783	(68-170) 68-136
2		Лживость	8,34,45,48,81,82,89,92,101	(18-45) 18-36
3	а	Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	б	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	а	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	б	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	а	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44, 47,78	(14-35) 14-28
	б	Эмоциональный дисконфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	а	Внутренний кон- троль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98	(26-65) 26-52
	б	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	а	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	б	Ведомость	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Опросник суицидального риска (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель - экспресс диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 13-18 лет. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Инструкция: «Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-».

Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов:

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным

контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - «Я плох».

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

Опросник для исследования подростковой депрессивности «Депрископ» (Neumans)

Подростку необходимо отметить:

а) количество дней из последних 99, в течение которых он переживал данный симптом;

б) актуальное наличие (сегодня или вчера) каждого симптома.

Инструкция: «Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда удается. Мы хотели бы знать, бывают ли у Вас неприятные чувства и мысли, плохое самочувствие. Возьмем за единицу измерения один день из последних 99 дней. Если какое-то из перечисленных ощущений возникало у Вас ежедневно, Вы поставите против него число 99, если ни разу - число 0. Если же это ощущение то возникало, то исчезало, оцените его числом от 0 до 99 и поставьте его против соответствующего утверждения. Трудно выбрать число абсолютно точно, поэтому не задумывайтесь, отвечайте быстро. Если Вы испытывали это чувство вчера или сегодня, обведите соответствующий номер утверждения».

Бланк ответов

Утверждения	Число дней
1. Я испытывал страх	
2. Я был раздражительным	
3. Я не верил в будущее	
4. Я чувствовал себя подавленным	
5. Я волновался по пустякам	
6. Я был разочарован жизнью	
7. Я чувствовал себя одиноким	
8. Я не мог успокоиться	
9. Мне было трудно уснуть	
10. Мне пришлось принимать снотворное	
11. Проснувшись, я чувствовал себя усталым	
12. Обычно я чувствовал себя усталым и выжатым	
13. Я боялся идти в образовательное учреждение	
14. Я легко уставал	
15. Я потерял интерес к тому, что было для меня важным	
16. У меня пропал аппетит	
17. Я разочаровался в любви	

18. Я чувствовал себя никчемным	
19. Я не мог простить себе своих ошибок	
20. Я старался избегать общения с другими людьми	
21. Мне не хотелось жить	
22. Мне было трудно сосредоточиться на чем-то одном	
23. Я все делал медленнее, чем обычно	
24. Я испытывал упадок сил	
25. Я мог бы спать день и ночь	
26. Я чувствовал себя виноватым	
27. Я был очень несчастным	
28. Я совсем себе не нравился	
29. Я был обидчивый	
30. Мне хотелось плакать	
31. Я чувствовал себя нелюбимым	

Правила обработки:

Показатели:

1. DNOW - отражает количество пунктов (т.е. Симптомов), по которым испытуемый имел переживания в течении последних 24 часов. Показатель DNOW может теоретически варьировать от 0 до 31. DNOW является суммой дихотомически (0/1) обработанных ответов испытуемых, где «0» означает, что пункт не отмечен испытуемым как соответствующий переживаниям, имевшим место в течение последних 24 часов; «1» - пункт отмечен испытуемым как соответствующий переживаниям, имевшим место в течение последних 24 часов.

2. DINTRUS - отражает степень вмешательства депрессивности в сферу переживаний подростка. Депрессивное вмешательство является суммой показателей, рассчитанных для 31 индикатора по каждому испытуемому, где «1» по каждому пункту означает, что данный симптом встречался у данного испытуемого по крайней мере столько же (или больше) дней, чем указывает критическое число из таблицы № 3. Соответственно «0» означает, что данный симптом встречался у данного испытуемого меньше количества дней, чем указывает соответствующее число из таблицы.

№	Критическое число	№	Критическое число
1	5	17	1
2	11	18	1
3	1	19	3
4	4	20	1

5	6	21	1
6	1	22	6
7	2	23	4
8	2	24	4
9	3	25	3
10	1	26	5
11	4	27	2
12	3	28	2
13	1	29	6
14	4	30	3
15	1	31	2
16	1		

**Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков
(А.Н. Волкова)**

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9-15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

Бланк:

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<i>I. Биографические данные</i>			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальная попытка у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+1
<i>II. Актуальная конфликтная ситуация</i>			
<i>A - вид конфликта:</i>			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+1
<i>B - поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывание с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
<i>B - характер конфликтной ситуации:</i>			

6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+ 0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+1
<i>Г - эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+ 0,5	+2
III. Характеристика личности			
<i>А - волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+ 0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+ 0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+ 0,5	+1
<i>Б - эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+ 0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+ 0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+ 1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+2

Шкала депрессии А. Бека

Инструкция: Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

- 1)
 - 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
 - 1 Я расстроен.
 - 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
 - 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
- 2)
 - 0 Я не тревожусь о своем будущем.
 - 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
 - 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
 - 3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
- 3)
 - 0 Я не чувствую себя неудачником.
 - 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
 - 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
 - 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.
- 4)
 - 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
 - 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
 - 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
 - 3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне всё надоело.
- 5)
 - 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
 - 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
 - 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
 - 3 Я постоянно испытываю чувство вины.
- 6)
 - 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
 - 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
 - 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
 - 3 Я чувствую себя уже наказанным.
- 7)
 - 0 Я не разочаровался в себе.
 - 1 Я разочаровался в себе.
 - 2 Я себе противен.
 - 3 Я себя ненавижу.

- 8)
0 Я знаю, что я не хуже других.
1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.
- 9)
0 Я никогда не думал покончить с собой.
1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
2 Я хотел бы покончить с собой
3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
- 10)
0 Я плачу не больше, чем обычно.
1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
2 Теперь я все время плачу.
3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11)
0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12)
0 Я не утратил интереса к другим людям.
1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
2 Я почти потерял интерес к другим людям.
3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
- 13)
0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
3 Я больше не могу принимать решения.
- 14)
0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
3 Я знаю, что выгляжу безобразно.
- 15)
0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.
- 16)
0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

- 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17)

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18)

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3 У меня вообще нет аппетита.

19)

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

- 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
- 2 Я потерял более 5 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА НЕТ _____

20)

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.
- 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
- 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21)

- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.
- 1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.
- 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.
- 3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Оценка результатов:

0-9 - отсутствие депрессивных симптомов

10-15 - легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 - умеренная депрессия

20-29 - выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 - тяжелая депрессия

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

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

Шкала безнадежности А. Бека

Цель: предназначена для предсказания возможности самоубийства на основе мыслей о будущем и возлагаемых на него надежд и представляет собой 20 утверждений, которые отражают чувства, состояния, отношение к будущему и прошлому.

Испытуемым необходимо отметить ВЕРНО или НЕВЕРНО каждое утверждение по отношению к нему. Методика предьявляется в групповом режиме.

С точки зрения авторов методики безнадежность - это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств.

При разработке шкалы авторы следовали концепции, в рамках которой безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует негативному образу себя, своего функционирования в настоящем и негативному образу будущего.

Таким образом, Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у лиц, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства (Beck, 1991).

Бланк

Инструкция: Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
03	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет

05	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
08	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Всё, что я вижу впереди - скорее, неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в своё будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

Ключ

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
02	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
03	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
04	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
05	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
06	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1

07	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
08	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
09	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

Интерпретация:

0-3 балла - безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов - безнадёжность лёгкая;

9-14 баллов - безнадёжность умеренная;

15-20 баллов - безнадёжность тяжёлая.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание на учащихся, показавших умеренную и тяжёлую безнадёжность.

**Модифицированный вариант опросник «Решение трудных ситуаций»
(РТС) О. Ю. Михайловой**

Инструкция

Вам следует внимательно прочитать вопрос и выбрать нужный из предложенных вариантов ответ: никогда-1, редко-2, иногда-3, часто-4, почти всегда-5.

Текст

1. Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю все и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.
2. Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.
3. В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.
4. Если у меня не получилось какое-либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.
5. Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.
6. Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т.п.).
7. Если кто-то мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8. В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9. Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.
10. При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удается.
11. Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы все же добиться своей цели.
12. Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, все валится из рук.
13. Перед важным для меня событием я принимаю какое-нибудь лекарство, чтобы успокоиться.
14. Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.
15. В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16. При неудачах я виню себя за то, что не сделал все, что мог, для достижения цели.
17. При неудаче я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку».
18. Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.
19. Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.
20. Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему все, что думаю о

нем.

21. При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаюсь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.

22. Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаюсь добиться своей цели.

23. При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.

24. При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.

25. Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.

26. Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.

27. В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.

28. Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.

29. Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.

30. В наказание за неудачи я заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.

31. В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.

32. Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.

33. При неудачи я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю все заново, стараясь ее не повторять.

34. Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.

35. Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.

36. При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.

37. Виновник моих проблем чаще всего я сам.

38. В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.

39. Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.

40. Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.

41. Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.

42. При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.

43. Когда все против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.

44. При неприятностях я ищу утешения в каком-то привычном занятии или прогулке.

45. Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.

46. Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.

47. Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям или более сведущим людям.

48. При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра все изменится.

49. Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.

50. Даже при сильном гневе я не способен подражаться или ударить обидчика.

51. Я могу понять людей, которые принимают веселящие средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.

52. При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.

53. Если у меня что-то не получается и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.

54. Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.

55. Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов по пятибалльной системе:

«никогда» - 1 балл,

«редко» - 2 балла,

«иногда» - 3 балла,

«часто» - 4 балла,

«почти всегда» - 5 баллов.

Уход - 1, 12, 23, 34, 45.

Наркотизация - 2, 13, 25, 35, 51.

Сравнение своих проблем с проблемами других - 3, 14, 24, 36, 47.

Механизмы снижения психического напряжения - 4, 15, 26, 44, 48.

Вербальная агрессия - 9, 20, 31, 41, 53.

Агрессия к людям - 7, 17, 28, 38, 50.

Агрессия к предметам - 6, 18, 29, 39, 46.

Агрессия к себе - 8, 19, 30, 40, 52.

Интрапунитивное отношение к ситуации - 5, 16, 27, 37, 49.

Компенсация - 10, 21, 32, 42, 54.

Возрастание усилий к достижению цели - 11, 22, 33, 43, 55.

Измерение степени выраженности сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС)

Для проведения исследования можно использовать шкалу сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС), основанную на опроснике В.Зунга и адаптированную Т.Н.Балашовой. Шкала включает 20 утверждений, характеризующих проявления сниженного настроения — субдепрессии.

Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков помещении.

Интерпретация:

После заполнения тестового бланка производится подсчет баллов, набранных испытуемым. В опроснике содержится 10 «прямых» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19) и 10 «обратных» вопросов (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 и 20). Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов. «Обратные» ответы подсчитываются отдельно. Затем баллы, набранные испытуемым по «прямым» (Епр) и «обратным» (Z^p) ответам, суммируются, и полученная таким образом «сырая» оценка переводится в шкальную O' по формуле:

$$O' = \frac{\sum \text{пр} + \sum \text{обр}}{80} * 100\%$$

Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина индекса снижения настроения равна $40,25 \pm 5,99$ балла. Весь объем шкальных оценок делится на четыре диапазона:

диапазон 1 - ниже 50 баллов - лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения,

диапазон 2 - от 51 до 59 баллов - незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения,

диапазон 3 - от 60 до 69 баллов - значительное снижение настроения,

диапазон 4 - выше 70 баллов - глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).

Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения. Полученные данные записываются в протокол занятия с указанием как количества набранных испытуемым баллов, так и степени снижения настроения.

Бланк

Шкала сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС)

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и отметьте один из четырех вариантов ответов справа в зависимости от того, как Вы чувствуете себя в настоящее время».

Варианты ответов:

- 1 - нет, неверно;
- 2 - пожалуй, так;

- 3 - верно;
4 - совершенно верно.

1	Я чувствую подавленность, тоску	1 2 3 4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1 2 3 4
3	У меня близко слезы	1 2 3 4
4	У меня плохой ночной сон	1 2 3 4
5	У меня аппетит не хуже обычного	1 2 3 4
6	Мне приятно общаться с привлекательными женщинами (мужчинами)	1 2 3 4
7	Я теряю в весе	1 2 3 4
8	Меня беспокоят запоры	1 2 3 4
9	Мое 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 и всегда	1 2 3 4
12	Мне легко делать то, что я умею	1 2 3 4
13	Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1 2 3 4
14	Я надеюсь на будущее	1 2 3 4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1 2 3 4
16	Мне легко принимать решения	1 2 3 4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1 2 3 4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1 2 3 4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет	1 2 3 4
20	Меня и сейчас радует то, что радовало всегда	1 2 3 4

Тест «Самооценка психических состояний» (Айзенк)

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1-10 вопросы - тревожность;
- II 11-20 вопросы - фрустрация;
- III 21-30 вопросы - агрессивность;
- IV 31-40 вопросы - ригидность.

I. Тревожность: 0-7 - не тревожны; 8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов - очень тревожны.

II. Фрустрация: 0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0-7 баллов - вы спокойны, выдержанны; 8-14 баллов - средний уровень агрессивности; 15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0-7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость, 8-14 баллов - средний уровень; 15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Методика определения индивидуальных коппинг-стратегий Э. Хайма

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

Инструкция: «Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения.

Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!»

Утверждения

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)».
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Анализ результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов.

В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией.

Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной.

Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными.

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.

В скобках даны обозначения:

П - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

О - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

Н - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Ключ

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование - «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).
2. Смирение - «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).
3. Диссимиляция - «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).
4. Сохранение самообладания - «Я не теряю самообладания и контроля

над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния) (О).

5. Проблемный анализ - «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность - «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк» (О).

7. Религиозность - «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность - «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Обоснование смысла - «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности - «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест - «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка - «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций - «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм - «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация - «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность - «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

7. Самообвинение - «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8. Агрессивность - «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

В. Поведенчески копинг-стратегии

1. Отвлечение - «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

2. Альтруизм - «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание - «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация - «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (О).

5. Конструктивная активность - «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)» (О).

6. Отступление - «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество - «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

8. Обращение - «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Инструкция: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь наскучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.

31. Живет - не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как вешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу - все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье - тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп - за то и бьют.
63. Не в бороде честь - борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.

76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взаяся за гуж, не говори, что не дюж.

Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица №1 (мальчики 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

Таблица №2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14

Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

Таблица №3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

Таблица №4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12

Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

Таблица №5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

Таблица №6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения не высок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», « все надоело, я никому не нужен...» и т.д.;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- раздача значимых (ценных) для ребенка вещей;
- пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка.
- Окружить ребенка вниманием и заботой.
- Обратиться за помощью к психологу.
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО МИРА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Автор - составитель: Максименко Ульяна Владимировна

*Верстка, печать, сборка: Кайтмесова Нафисет Харуновна,
Карданова Фатима Газраилевна*

Тираж: 100 экз.

Адыгейский республиканский институт повышения квалификации
г. Майкоп, ул. Ленина, 15