


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА  
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.Д. Котоманова  
«02» 09 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В. И.

С.В. Фисун  
2024г.

**Профилактическая программа  
«Многоуровневая модель суицидальной превенции»**

Срок реализации программы: 1 год

Учебный год: 2024-2025

Адресность программы: 5-11 классы

Педагог-психолог: Кушина Юлия Анатольевна, Аникина Валерия Алексеевна

Психолого-педагогические методы и приемы, используемые при проведении мероприятий: наблюдение, диагностический минимум, групповые/индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, дискуссии, релаксационные методы.

Программа разработана на основании:

Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный Педагог-психолог, 2005, №1, Борщевецкая Л. Педагог-психологический час "Как научиться жить без драки" // Школьный Педагог-психолог, 2006, №10, Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков "В чем смысл жизни" // Школьный Педагог-психолог, 2005, №5, Евграфова Т. У нас новенький! // Школьный Педагог-психолог, 2005, №20.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3-7 с.
Список литературы.....	8 с.
Приложение 1. «Конспекты занятий по профилактике суицидального поведения.....	9-14 с.
Приложение 2. Тренинг «Позитивное мышление».....	15-18 с.
Приложение 3. Опрос учащегося с суицидальным поведением».....	19-20 с.
Приложение 4. «Правила работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство».....	21 с.
Приложение 5. «Диагностический инструментарий».....	22-29 с.

## **Пояснительная записка**

### **1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами.**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д. Таким образом, в настоящее время решение проблемы суицидального поведения подростков и молодежи в целом является наиболее актуальной среди других проблем современного общества. Ученые считают, что суицидальное поведение является результатом сложного взаимодействия социальных, психологических и социокультурных факторов в экстремальных для личности ситуациях, но до сих пор остается неясным, что толкает молодежь на совершение столь безрассудных действий. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. В любом случае, считается, что лучше предотвратить проблемную ситуацию, чем потом расплачиваться за ее последствия. В связи с этим, должно внимание уделяется стратегиям совладания с трудностями в повседневной жизни молодежи, как факторам профилактики и коррекции суицидального поведения.

### **2. Основные цели и задачи программы.**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Целью** данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

Программа профилактики включает в себя четыре уровня:

- I уровень – этап общей профилактики;
- II уровень – первичная профилактика;
- III уровень – вторичная профилактика;
- IV уровень – третичная профилактика.

Каждый профилактический уровень предполагает решение определенного ряда задач.

На этапе **общей** профилактики нами были поставлены следующие задачи:

- изучение особенностей социально-психологического статуса и адаптации учащихся с целью своевременной профилактики и эффективного решения возникших трудностей;
- повышение групповой сплоченности детских и педагогических коллективов;
- участие в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп;
- участие в разработке и проведении общешкольных и классных мероприятий, целью которых будет содействие формированию позитивного образа я, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни.

На **втором уровне** предполагается проведение первичной профилактики суицида, которая направлена на коррекцию суицидального поведения в отношении детей и подростков группы риска. В первую очередь необходимо провести комплекс мероприятий, содействующих повышению компетентности педагогов и родителей в области распознавания признаков суицидального риска, а также оказать поддержку детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. На этапе первичной профилактики суицида нами были поставлены следующие задачи:

- на основании диагностики, жалоб учителей и запросов родителей выделить подростков группы риска;
- провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить уровень тревожности и агрессивности подростков;
- провести анализ диагностических данных с выходом на рекомендации;
- участвовать в разработке и реализации программ сопровождения (индивидуального и группового);
- проведение работы с семьей подростка, попавшего в группу риска;
- разработать рекомендации (памятки) для родителей и педагогов, относительно распознавания кризисного состояния у ребенка и выхода из него.

На данном этапе профилактики необходимо включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет: отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности и образа «Я», развитие фрустрационной толерантности, что проводится педагогом-психологом в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.

**Третий уровень** профилактики осуществляется с группой учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и высказывающих суицидальные намерения (прямо или косвенно). Основной задачей на данном этапе является предотвращение суицида. В первую очередь перед педагогом-психологом стоит задача оценки риска самоубийства. Существует три степени риска: незначительный (наличие суицидальных мыслей без определенных планов), средней степени (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков

реализации), высокий (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого). Оценить степень риска можно, используя следующие диагностические методы:

- Опросник суицидального риска (ОСР);
- Шкала безнадежности (Бек);
- Шкала экзистенциального беспокойства (Лорен и Кейтрин).

*Задачи педагога-психолога при незначительном риске:*

- предложить ученику эмоциональную поддержку;
- проработать суицидальные чувства;
- сфокусировать внимание на сильных сторонах личности;
- направить к психотерапевту;
- назначить повторную консультацию.

*Задачи педагога-психолога при наличии риска средней степени:*

- предложить эмоциональную поддержку;
- проработать суицидальные чувства;
- укрепить желание жить;
- обсудить альтернативы самоубийства;
- заключит с подростком словесный контракт об отсрочке принятия решения о самоубийстве;
- направить к психотерапевту;
- связаться с семьей, друзьями.

*Задачи педагога-психолога при наличии высокого риска суицида:*

- постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту;
- при необходимости удалить орудия самоубийства;
- заключить с подростком словесный контракт об отсрочке принятия решения о самоубийстве;
- информировать семью.

Для педагогов надо организовать индивидуальные и групповые консультации, целью которых будет разработка стратегии взаимодействия с группой риска на период преодоления кризисной ситуации. Для родителей – индивидуальные консультации.

В случае необходимости оказания психотерапевтической помощи семье у педагога-психолога должна быть информация, которую он сможет предоставить родителям (телефон, адрес, условия оказания помощи).

Педагоги и школьный персонал, которые могут быть включены в суицидальный случай, следовательно, педагог-психолог может предоставить им возможность групповой или индивидуальной консультации.

Четвертый уровень – **третичная профилактика** предполагает мероприятия, снижающие последствия и уменьшающие вероятность парасуицида. В первую очередь адресатом этого профилактического уровня становятся дети и подростки, совершившие попытку суицида. Наиболее опасным периодом считаются 1-3-я недели после первой попытки.

*Задачи педагога-психолога на этапе третичной профилактики суицида:*

- определение типа постсуицидального состояния у подростка (**критичный** – стыд за совершенную попытку, **манипулятивный** – носит демонстративно-шантажный характер, **аналитический** – подросток будет искать способы решения конфликта, если не найдет, возможен суицид, но уже с высокой вероятностью летального исхода, **суицидально-фиксированный** – характерно сохранение суицидальных тенденций);

- разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам);
- индивидуальная коррекционная работа с подростком;
- организация групповой работы в классе и включение в нее подростка с целью восстановления навыков адаптации;
- организация консультаций для педагогов, родителей, включенных в суицидальный случай;
- мониторинг состояния подростков (метод наблюдения, интервью, опрос).

### **3. Основные направления деятельности:**

- Работа с подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления;
- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке;
- Работа с неблагополучными семьями.

### **4. Содержание основных понятий.**

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность** – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

### **5. Принципы реализации программы.**

Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка;

Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка;

Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;

Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**;

Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

#### **6. Ожидаемый результат.**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

### Список литературы:

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный Педагог-психолог, 2005, №1
2. Борщевецкая Л. Педагог-психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный Педагог-психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный Педагог-психолог, 2005, №5.
4. Евграфова Т. У нас новенький!!! // Школьный Педагог-психолог, 2005, №20.
5. Иванова В. Сердце// Школьный Педагог-психолог, 2004, №17.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный Педагог-психолог, 2005, №2.
7. Манелис Н. Педагог-психологический климат в классе // Школьный Педагог-психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
9. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Педагог-психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
11. Стишенок И. Друзья // Школьный Педагог-психолог, 2010, №19
12. Стишенок И. Две планеты // Школьный Педагог-психолог, 2010, №20
13. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный Педагог-психолог, 2004, №40, 41, 42.
14. Стебенева Н, Королева Н. Программа Педагог-психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный Педагог-психолог , 2008, №14
15. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный Педагог-психолог, 2003, №39
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный Педагог-психолог, 2006, №2
17. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный Педагог-психолог, 2008, №16
18. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Педагог-психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Педагог-психология. Управление).
19. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный Педагог-психолог, 2002, №11.



## Приложение 1

### Конспекты занятий по профилактике суицидального поведения.

#### Тема 1. "СМЫСЛ ЖИЗНИ"

"Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как."  
Ф. Ницше

**Цель:** помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя Личностью.

**Задачи:**

1. Выявить общие и индивидуальные проблемы возраста.
2. Помочь осознать особенности своего возраста, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников.
3. Помочь сформировать активную жизненную позицию, развитие саморефлексии.

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовить визитки (для знакомства с участниками занятия).

Задание: участникам занятия предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы он хотел, чтобы его называли на занятиях другие), ребята могут изображать на визитках все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ, сделать представление о себе более оригинальным и насыщенным.

2. "Мой девиз по жизни".

Задание: ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

3. "Сказка о милостивой судьбе" (Д. Соколов).

Задание: ведущий рассказывает сказку, после прослушивания которой предлагается ответить на несколько вопросов. Вопросы для обсуждения сказки:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (рост, всасывание, цветение)
- Какова судьба человека?(рождение, развитие, продолжение рода, смерть)
- Как хотелось изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли они своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет: смысл жизни судьбу или судьба смысл жизни?
- Для чего живет человек, зачем он пришел в этот мир?
- Для чего живете вы?

4. Игра "Золотая рыбка".

"Жизнь не шутка и не забава, жизнь - тяжелый труд".

И. С. Тургенев

**Цель:** определит каковы потребности современного подростка.

**Задание:** ребятам предлагается ответить на вопрос:

"О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?"

1. Игра "Удары судьбы".

**Цель:** выявить способ реагирования на внешние препятствия.

**Задание:** ребята делятся на подгруппы по 4—5 человек. Один из участников должен лечь на пол, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего

встать (за 1—2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый из участников.

При этом каждому участнику задаются вопросы:

- Какие трудности возникли при выполнении этого задания?
- Какие чувства возникли?

Ведущий должен сделать вывод о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина принимает "уродливую" форму, а мяч, ударяясь, отскакивает, оставаясь таким же. Неприятности не должны разбивать нас, а должны делать нас сильнее и выносливей.

6. Рефлексия.

Задание: ребятам предлагается ответить на вопрос: "Какие мысли возникли в ходе нашего занятия?".

Мнение может высказываться в любой последовательности: по кругу, передавать игрушку, бросать мяч, и т. д.

7. Домашнее задание: предлагается написать мини-сочинение: "Смысл моей жизни". "Для чего я живу".

8. Подарок: ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты.

"Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба".

Ф. М. Достоевский

"Наша жизнь путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя и все останавливается, цель утрачена и сил как не бывало".

В.Гюго

## **Тема 2. "МУЖЕСТВО БЫТЬ"**

"Жизнь — это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит".

И. С. Тургенев

**Цель:** воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

**Задачи:**

1. Установить причинно-следственную связь между потерей смысла жизни и суицидом.
2. Формировать осмысленность жизненного пути.
3. Развивать "мужество быть".

1. Приветствие.

**Цель:** показать значимость каждого участника как Личности.

**Задание:** ребятам предлагается закончить предложения:

"Меня любят за то, что..." "Если меня не будет, то кому-то будет, без меня..."

"Я хочу жить, потому что..."

2. Проверка домашнего задания: учащиеся зачитывают по кругу свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя позитивные стороны и отмечая важность смысла жизни для людей.

3. Беседа о причинах самоубийства.

Цель: проанализировать причины самоубийства и последствия суицида для человека и окружающих его людей, показать взаимосвязь между утратой смысла жизни и суицидом.

Вопросы для беседы:

■ Почему и ради чего человек лишает себя жизни, совершая самоубийство? (облегчить страдание, назло близким, чтобы пожалели о своих поступках, из-за страха перед будущим, чтобы не быть обузой, трудно жить, устал сопротивляться...)

■ Какими могут быть причины самоубийства?

■ Что это за люди? (слабые, наркоманы, одинокие, творческие, больные)

■ Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость? (проводится голосование)

Ведущий должен подвести к выводу, что человек проявляет слабость духа, так как не может найти в себе силы сопротивляться трудностям, не может обрести смысл жизни, поступает эгоистично и т. д.

#### 4. Игра «Обрыв».

Задание: на полу изображается черта, за чертой – «обрыв». Все ребята становятся в одну шеренгу напротив изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» и не упасть, используя поддержку группы.

Обратить внимание как использовать поддержку группы.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было идти? Какие способы использовали? Хотели ли бы вы реально оказаться в такой ситуации? Как вы себя повели? А если бы от этого зависела ваша жизнь или жизнь другого человека? Какое качество для этого понадобится? (мужество)

Человек думает о самоубийстве, когда не видит смысла в своем дальнейшем существовании, когда он не хочет быть, потому что быть – трудно. Жизнь требует мужества. Мы пришли к выводу, что альтернатива суициду – мужество бытия, мужество быть.

#### 5. "Мужество быть".

Задание: на листочках бумаги предлагается цветными мелками отразить ощущения смысла "Мужество быть", возникающие в сознании ребят в ответ на это словосочетание. (Например, рыцарь в доспехах с оружием — защищенность и возможность противостоять; дерево под солнцем, дерево под дождем — рост вопреки всему; огонь в ладонях; дом — покой, уверенность; яблоко — целостность жизни, всех ее компонентов; лодка на волнах — выстоять вопреки.).

6. Работа с таблицей: ведущий предлагает заполнить 1-ю колонку, 2-ю колонку дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются. Какие качества уже у вас есть?

Что включает в себя понятие «Мужество быть»? Какие качества для этого необходимы?

Согласие с миром

Согласиться с тем, что рождение и смерть – два объективных понятия Терпимость

Доброта

Стремление вперед, к цели

Сила

Выносливость

Способность выходить из любых ситуаций

Смелость не сойти с пути Страсть, уверенность

Борьба, сила воли

Целеустремленность

Самостоятельность

Ответственность  
Осознание несовершенства мира и общества  
Ответственность за свои поступки  
Любить жизнь и людей  
Не ждать отдачи от других  
Уметь увидеть важное и не убиваться по пустякам  
Найти свое место, дело  
Не унывать  
Осознать самоценность человеческой жизни      Оптимизм, юмор  
Терпение  
Вера  
Надежда  
Любовь  
Мудрость  
Опыт  
Умение прощать

#### 7. Рефлексия.

Задание: ребятам предлагается закончить предложение "Я рад, что...". Работа осуществляется по кругу или в любой последовательности.

8. Домашнее задание: заполнить таблицу или написать домашнее сочинение "Гроза в моей жизни".

9. Подарок: ведущий рассказывает "Сказку о каретном мастере".

Как в этом мире дышится легко.

Скажите мне, кто жизнью не доволен.

Скажите, кто вздыхает глубоко,

Я каждого счастливым сделать волен.

Пусть он придет! Я должен рассказать

Я должен рассказать опять и снова.

Как сладко жить...

Н. Гумилев

### **Тема 3. «Я ГОТОВ К ИСПЫТАНИЯМ»**

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К. Черный

**Цель:** развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

**Задачи:**

1. Осмысление своих социальных сторон и качеств.
2. Формирование умений конструктивного решения проблем.
3. Развитие творческих способностей, стремления к реализации личностного потенциала.

1. Приветствие.

Задание: учащимся предлагается закончить предложение : «Жизнь прекрасна потому, что...»

Ведущий должен создать атмосферу оптимизма, формировать умение видеть позитивное.

2. Проверка домашнего задания: обсуждаются написанные сочинения, таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

3. Притча

Задание: ведущий рассказывает притчу о буре, затем обсуждаются вопросы.

Вопросы для обсуждения:

-Какую роль сыграла буря в этой притче?

-Какая возникает у вас ассоциация при слове «буря»? (конфликт, ссора, развод, болезнь, предательство, смерть).

-Приведите пример из жизни или из художественных произведений, поговорок, пословиц.

Например: "Не было бы счастья, да несчастье помогло", "Нет худа без добра", "Что ни делается — все к лучшему" и др.

Ведущий показывает, как решается проблема безысходности, трудного положения в народном творчестве, художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное то, как к ним относиться.

4. Игра «Мяч».

Задание: (Вариант 1) Ребята стоят в кругу, ведущий в центре, бросает мяч и задает ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч обратно ведущему.

(Вариант 2) Ведущий бросает мяч и задает ситуацию, если ребенок отвечает позитивно, группа соглашается, а если нет, то ребенок снова отвечает, и так пока не найдет позитивный способ.

Например:

-Получил двойку...

-Поскользнулся и упал в людном месте...

-Хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой)...

-Хотел подарить подарок, а денег нет...

-Конфликт с учителем...

-Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают...

-Дали кличку...

-Провоцируют на драку...

-Потерял большую сумму денег или дорогую вещь...

-Потеря друга, близких...

Ведущий должен сделать вывод : «Не бойтесь трудностей. У каждого из вас всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потрудней. Но главное, чтобы ваше решение вело вас вверх, а не тянуло вниз. Чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только осознание необходимости самосовершенствования и уверенность в своей способности изменить себя».

5. Таблица.

Задание: участники занятия должны заполнить таблицу:

Кто из близких людей может тебе помочь в трудной ситуации?

В чем заключается эта помощь?

Кому ты можешь помочь? В какой ситуации (проблеме)?

Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Необходимо обсудить с ребятами их ответы. Особо подчеркнуть то, что многим людям они нужны и многие из окружающих могут им оказать помощь в трудной ситуации.

2. «Чемодан».

Задание: участникам предлагается представить себе, что они собирают чемодан в дорогу, только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

-Какие качества сегодня нужны молодому человеку, чтобы достойно интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

-Какое главное качество вы возьмете с собой?

(Ведущий записывает все предложенные ответы на доске).

3. Рефлексия.

Задание: ребятам предлагается заполнить анкету и нарисовать свое настроение во время всех трех занятий

1. Хочу сказать, что...

2. Больше всего запомнилось...

3. Теперь я ...

4. Мое настроение (опиши или нарисуй).

8. Домашнее задание: предлагается написать жизненный сценарий (планы на будущее «Моя биография», «Мой портрет», на выбор).

9. Подарок

Ведущий раздает записки с содержанием законов общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запомнить имена.
- Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.
- Заражайте оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь.
- Побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Помните: в споре рождается истина, а в дискуссии - она погибает.
- Демонстрируйте психологическую поддержку вашему собеседнику.
- Чаще пытайтесь встать на место другого.

Если вы будете выполнять эти законы, то станете интересным собеседником, и многие люди будут искать дружбы и общения с вами.

## Приложение 2

### Тренинг «Позитивное Мышление»

Это тренинг о том, как ум мешает нам жить и как сделать так, чтобы ум помогал жить.

Ты можешь верить, что ты сможешь это сделать  
Ты можешь верить, что не сможешь это сделать  
В любом случае ты окажешься прав  
(Г. Форд)

#### Коротко о главном:

Это тренинг о том, как ум мешает нам жить и как сделать так, чтобы ум помогал жить. Это тренинг о том, что основополагающее влияние на наши чувства оказывают не события жизни, а наша система убеждений. И каждый может разобраться в том, как появились эти убеждения, и изменить их. Это тренинг о том, каким образом мы сами себе создаем проблемы, и что нужно сделать для того, чтобы прямо сейчас жить эффективно. Это тренинг о том, как наши ожидания и наше отношение к миру влияют на то, что происходит с нами завтра.

#### Немного теории:

Этот тренинг для тех людей, которые допускают идею о том, что человек может изменяться. И для изменения достаточно начать замечать, как мы мыслим, думать по-другому и делать выводы.

У каждого человека есть свои представления, суждения и верования, на которые он опирается, строя свои отношения с окружающим миром. Эти представления, суждения и верования можно назвать установками.

Человек приобретает установки на протяжении всей своей жизни. Некоторые установки возникают, когда человек принимает на веру тот или иной факт или концепцию (например, вера в существование Бога). Другие установки появляются, когда человек обобщает свой прошлый опыт ("Этот, этот и этот человек не любит меня - значит никто не любит меня"). Человек может также создавать установки, как логическое (или нелогическое) следствие других установок ("Меня никто не любит - значит я недостоин любви").

Совокупность всех установок, которые есть у человека, можно назвать "моделью мира" в том смысле, что каждый человек взаимодействует с окружающим миром не непосредственно, а через систему своих установок, воспринимая только определенные аспекты окружающей реальности и исключая или искажая те, которые не совместимы с его уже существующими установками. Таким образом, каждый из нас создает свою субъективную реальность, богатство и разнообразие которой определяется нашей моделью мира.

Но поскольку мы принимаем нашу субъективную реальность за истинную реальность, наши установки начинают ограничивать нас и уменьшают нашу способность к гибкости наших реакций. Вообще говоря, все установки по своей природе являются ограничивающими в смысле ограничения количества выборов, которое они предоставляют

человеку. Но некоторые из них будут скорее открывать мир, облегчать жизнь, а некоторые гарантировано приведут к разочарованию, депрессии, неудачам.

Именно поэтому к задачам данной группы относится выявление, анализ и изменение наиболее распространенных ограничивающих убеждений в различных областях жизни, представлений о Себе, своем прошлом, возможном будущем и практика нового ПОЗИТИВНОГО мышления.

### Как создать у себя и у других позитивный настрой?

Переходя к вопросу о формировании на тренинге (или самостоятельно) позитивного настроения стоит учесть важный фактор: отношения, представления, эмоции не формируются прямым указанием, а могут возникать только как побочный продукт работы над целью. Это исследованная и доказанная психологическая закономерность, ее легко проверить самим – попробуйте прямо сейчас испытать радость, или грусть. Получилось? А теперь выберите что-то, что вам не нравится, и попробуйте позитивно отнестись к этому. Просто скажите себе – «на самом деле это хорошо». Получилось?

### 1. Аналитические техники

#### ***Баланс***

Делим лист на 2 части, в левой колонке пишем все минусы рассматриваемой ситуации, в правой – все ее плюсы. Этим приемом мы часто пользуемся в том или ином виде, чаще мысленно. Письменно он действует сильнее, причем именно в таком виде – минусы слева, плюсы справа. Это обусловлено тем, что в нашем сознании, а точнее, в подсознании, прошлое зрительно расположено слева, а будущее – справа. Располагая минусы слева, мы подсознательно фиксируем, оставляем их в прошлом. А плюсы справа ориентируют нас на позитивное будущее. Почему такой простой прием действует? Дело в том, что негативные эмоции в принципе сильнее позитивных, поэтому даже минимальное количество негативных событий субъективно воспринимается как преобладающее. «Все ужасно» - кажется нам. Создав на листе более-менее объективную картину происходящего, мы доводим до своего сознания, что на самом деле все совсем не так. На групповом тренинге такую работу удобно делать на листах флипчарта, при индивидуальной работе – на листах А4.

#### ***Хорошо-плохо***

Это упражнение можно проводить и как специальную тренировку гибкости восприятия и просто как разминку. Тренер начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы – и это хорошо, потому что ...» - продолжает следующий, и так до конца круга. Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.



### ***«Оттолкнуться от дна»***

Что делает тонущий человек? Из всех сил пытается выпрести на поверхность. Он задыхается, бьет по воде руками, барахтается, кричит, теряя последние силы и запас воздуха. Причем степень паники тонущего человека мало зависит от объективной ситуации – тонущий в речке паникует точно также, как и потерпевший крушение посреди океана. А вот методы спасения могут быть совершенно разными. Если под человеком десятки метров воды, у него нет другого выхода, кроме как пытаться держаться на поверхности. Скорее всего, ему нужна помощь, чтобы спастись. Но если до дна 2-3 метра, то лучшее, что он может сделать, задержать дыхание и уйти вниз. Достав ногами до дна, нужно оттолкнуться и, используя инерцию этого толчка, выйти на поверхность.

Подобная ситуация происходит и в сознании человека, когда его одолевают негативные переживания. Если глубина его горя велика, то попытка «достигнуть дна» может кончиться трагически. Однако в большинстве конкретных ситуаций – дно совсем близко, мы просто боимся уйти с поверхности и отчаянно барахтаемся, воображая под собой неведомые глубины собственных переживаний.

Как оттолкнуться?

Додумать до конца ответ на вопрос «что самое плохое, что может произойти в этой ситуации?»

Например, человек панически боится потерять работу. Эта техника поможет ему увидеть «дно» этой ситуации. Это может быть другая - тяжелая, нелюбимая, неприятная - работа; смена квартиры на худшую, переезд в другой город и т.д. Как правило, оказывается, что ни одно из этих последствий не смертельно и не заслуживает того отчаяния, которое испытывает человек первоначально. Особенно, если сравнить их с возможными последствиями самих переживаний, которые могут привести к инсульту, инфаркту, потере здоровья, инвалидности, развалу семьи, авариям и другим, страшным и весьма вероятным следствиям паники и стресса.

## 2. Ассоциативные техники

### ***Притчи, метафоры***

Иносказательно информация легче проникает в сознание. Поэтому так эффективны притчи и метафоры. Еще в детстве мы понимаем, как важно не сдаваться, услышав сказку про лягушат, упавших в банку со сливками. Помните? Один лягушонок сдался и утонул, а второй продолжал бороться – в результате его усилий сливки превратились в масло, и он с легкостью выбрался. Это, видимо, придало ему еще больше уверенности – после он неоднократно выбирался из самых различных ситуаций. Например, однажды он застрял в колее. Никто не верил в его спасение, друзья, плача, ушли домой. Но, когда они утром пришли, чтобы забрать его бездыханное тело, он был жив, здоров и свободен. «Как?» - изумились они. «Очень просто, - как всегда жизнерадостно ответил он, - появился грузовик, и ... я должен был выбраться».

Тематически удачно подобранные метафоры исключительно эффективно влияют на представления участников. При этом они иллюстрируют и украшают текст, привлекают внимание, создают настроение. При этом следует быть осторожным, поскольку неточная метафора и неполное ее понимание, различные культурные пласты говорящего и слушающего – могут значительно исказить суть высказывания и закрепить его в сознании именно в таком виде.

### 3. Эмоциональные техники

#### ***Фиксация позитивных воспоминаний***

Много раз видела, как простая утренняя разминка «вспомнить хорошее» за 2-3 минуты наполняет тренинговую комнату улыбками и энергией. Проводится она просто: участникам предлагается вспомнить приятное мгновение (что-то, что вызвало у них радость, позитивные эмоции), которое было у них в последнее время (лучше взять небольшой промежуток – утро, вчерашний вечер) и рассказать о нем группе.

#### ***Проекция***

Рисунки, коллажи, фотографии – любые видимые результаты действий, которые сами по себе сопровождались позитивными эмоциями (шутками, интеллектуальными творческими переживаниями) – можно закрепить на стенах. Просто своим присутствием они будут создавать эмоциональное поле.

### Приложение 3

#### Опрос учащегося с суицидальным поведением

1. Паспортные данные: Ф.И.О. пациента, Пол, год рождения, возраст
2. № истории болезни
3. С кем проживает
4. Адрес с указанием района
5. Место работы (учебы), занимаемая должность
6. Анамнестические данные
7. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)
8. Наличие алкоголизма у родственников
9. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)
10. Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии)
11. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
12. Социальное положение родителей
13. Личностные качества родителей:
  - мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная
  - отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный
14. Лидерство в семье
15. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
16. Положение пациента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
17. Неправильные формы семейного воспитания - отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм)
18. Виды наказаний в семье
19. Мотивация при обучении в школе
20. Успеваемость
21. Положение в классе
22. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)
23. Правонарушения: были или нет, какие конкретно
24. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.
25. Сексуальная жизнь.
26. Характерологические особенности личности:
  - а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпилептоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные
  - б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные
27. Выраженность характерологических особенностей личности:  
в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.
28. Характеристики суицидного поведения.
29. Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.

## Приложение 4

### Правила работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство (Э. Гроллман)

#### Следует :

- Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны «в интересах детей». Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.
- Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых временах и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно.
- Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обратить особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.
- Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце и самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.
- Помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь. Выход из депрессии и реабилитация не происходят после одной встречи, 1–2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

30. Непроизвольные самоповреждения.

31. Сновидения.

- с символикой смерти: да нет, возраст.

- с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие.

- со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.

- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

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

33. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.

34. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.

35. Отсутствие интереса к жизни: возраст.

36. Желание собственной смерти: возраст.

37. Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.

38. Борьба мотивов.

39. Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.

40. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).

41. Записки: да нет, содержание.

42. Характеристики постсуицидального периода.

43. Отношение к суицидальной попытке.

## Приложение 5 «Диагностический инструментарий»

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

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. 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 «-»

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. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
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 поставить 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 недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1 (ключ)

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			

#### **Шкала безнадежности 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 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью, и мне все надоело.

5

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

8

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой.

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

14

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

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 экзистенциального беспокойства Лорена и Кейтрин.

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Пол: \_\_\_\_\_

Учебное заведение: \_\_\_\_\_

1. У меня часто бывает ощущение, что у моей жизни примитивная цель.
2. Я почти все время чувствую скуку и безразличие к тому, что происходит вокруг меня.
3. Я нахожу, что жизнь – это волнующая штука, которая без конца подбрасывает нам сюрпризы.
4. Я часто чувствую, что мои достижения вполне бесполезны.
5. Я обычно чувствую, что не живу по-настоящему, а только существую.
6. Я, как правило, чувствую, что бесполезно обсуждать дела с другими, т. к. никто меня не понимает.
7. Я чувствую: в моей жизни больше того, что можно и нужно ожидать с нетерпением, чем у других людей.
8. Мои ежедневные дела и занятия выглядят довольно бессмысленными.
9. Когда я думаю о будущем, то обычно чувствую себя подавленным.
10. Я никогда не находил такой работы, от которой получал бы удовольствие.
11. Мои чувства не кажутся значимыми никому из окружающих.
12. Религию я нахожу довольно бессодержательной совокупностью мистических представлений и обрядов.
13. Я чувствую: бесполезно пытаться убедить кого-либо другого хоть в чем-нибудь.
14. Я часто чувствую: у меня мало того, к чему хотелось бы стремиться.
15. У меня нет ощущения, что жизнь бессмысленна.
16. Кажется, мне никогда не удавалось получить такое же удовольствие, от чего бы то ни было, какое могут получить другие люди.
17. Я обычно чувствую, что все мои усилия не дают никакого результата.
18. Я чувствую, что нашел больше смысла в жизни, чем масса других людей.
19. Я редко проявляю серьезный интерес к предмету чтения или изучения.
20. В моем прошлом нет ничего такого, что стоило бы вспомнить.
21. Я чувствую, что моя жизнь ни для кого не представляет никакого реального значения.
22. Я всегда могу найти себе какое-нибудь занятие, которым я действительно бы наслаждался.
23. Мне кажется, что в этом мире есть очень мало таких вещей, которых бы стоило добиваться в течение длительного периода времени.
24. Моя жизнь представляется довольно-таки бесцельным занятием.
25. Мне трудно поверить во что-нибудь.
26. Почти каждый, кого я знаю, живет, как мне кажется, довольно-таки бессодержательной жизнью.
27. Вообще я чувствую: все, чем я занимаюсь, вполне бесполезно.
28. Я обычно не знаю, что делать с самим собой.

29. У меня в жизни нет никаких важных целей.

30. Я, как правило, чувствую себя полностью одиноким в этом мире.

31. Я редко испытываю сильное чувство ответственности за какого-либо другого человека.

32. Я чувствую, что у меня творческая, деятельная, продуктивная натура.

Назови трех человек из класса, с которыми ты бы пошел в поход, полный приключений:

Ключи:

1) Да

2) Да

3) Нет

4) Да

5) Да

6) Да

7) Нет

8) Да

9) Да

10) Да

11) Да

12) Да

13) Да

14) Да

15) Нет

16) Да

17) Да

18) Нет

19) Да

20) Да

21) Да

22) Нет

23) Да

24) Да

25) Да

26) Да

27) Да

28) Да

29) Да

30) Да

31) Да

32) Нет

Если обнаруживается больше шести совпадений, то обнаруживается склонность к суициду.