1. Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН)

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

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

4. Шкала депрессии Бека

5. Определение уровня депрессии (Т.И. Балашова)

Методика определения суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН)

Данный опросник составлен как ориентировочная методика для выявления суицидально опасных установок у подростков 13—18 лет, но может применяться и для обследования взрослых. Опросник предназначен для выявления депрессивного и невротического состояний, а также уровня общительности. Общее количество шкал в опроснике — 4, количество утверждений — 74.

**1 шкала «И» — шкала искренности.**

Определяет достоверность результатов. 8—10 баллов означают высокий уровень искренности ответов; 4—7 баллов — средний уровень; 0—3 балла свидетельствует о низком уровне искренности ответов, ориентации только на социальное одобрение, исследование признается недостоверным.

**2 шкала «Д» — шкала депрессивности.**

Определяет уровень склонности к депрессивному состоянию. 17—21 балл — высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению. 8—16 баллов — средний уровень, 1—7 баллов — низкий уровень депрессивности.

**3 шкала «Н» — шкала невротизации.**

Определяет уровень невротизации. 17—21 балл — высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, проявляющемуся, в эмоциональной неустойчивости, тревожности.

**4 шкала «О» — шкала общительности.**

Определяет уровень развития общительности. 17—21 балл — высокий уровень общительности; 8—16 баллов — средний уровень; 1—7 баллов — низкий уровень. Низкий уровень общительности, в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

**Инструкция для испытуемого**

Представьте себе, что все услышанное вами далее сказано от вашего имени человеком, который давно и хорошо вас знает. Кое-что из сказанного верно, подходит к вам, а кое-что — не верно, то есть вы с этим утверждением не согласны. На бланке ответов отметьте то из утверждений, с которым вы согласны знаком «плюс» против соответствующего номера утверждения, а то, с которым вы не согласны — знаком «минус». Если вы не можете или не хотите ответить, обведите номер утверждения кружочком. Будьте внимательны, задание выполняется за ограниченное время. Следите за тем, чтобы номер ответа совпадал с номером утверждения. Постарайтесь не ставить кружочки, а ставьте наиболее вероятный ответ. Не старайтесь долго рассуждать. Обычно то, что вначале приходит в голову и является наиболее точным ответом.

**Предлагаемые утверждения**

(будьте внимательны и аккуратны, следуйте инструкции)

1. Я внимательно выслушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
2. Я часто легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
4. Иногда я могу похвастаться.
5. У меня часто бывает веселое настроение.
6. Меня часто одолевают грустные мысли.
7. Я люблю общение с людьми.
8. Нередко чувствую, что у меня немеют или холодеют руки и ноги.
9. Я быстро забываю об огорчениях.
10. Иногда ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
11. Я люблю развлекаться в веселой компании.
12. В моей семье есть нервные люди.
13. Бывает, что я с уверенностью говорю о вещах, в которых слабо разбираюсь.
14. Временами чувствую себя беспомощным.
15. У меня много хороших знакомых.
16. У меня часто болит голова.
17. Я почти всегда подвижен и активен.
18. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружиться голова.
19. Иногда я ссылаюсь на болезнь, чтобы избежать неприятностей.
20. Бывает, что я проявляю интерес к запретным темам.
21. У меня часто бывают приступы плохого настроения.
22. Мои друзья поражаются моей работоспособности и неутомимости.
23. Я человек чувствительный и возбудимый.
24. Все проблемы в жизни разрешимы.
25. У меня бывают приступы дрожи.
26. Я люблю рассказывать анекдоты и веселые истории.
27. Временами мне хотелось навсегда уйти из дома.
28. Я часто волнуюсь из-за пустяков.
29. В свое оправдание я иногда кое-что выдумываю.
30. Иногда вдруг весь покрываюсь потом.
31. Бывает, что я не выполняю своих обещаний.
32. Порой мне кажется, что я не на что не гожусь.
33. Не все мои знакомые мне нравятся.
34. Часто у меня нет аппетита.
35. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
36. Привычки некоторых членов семьи меня раздражают.
37. Я легко нахожу тему для разговора даже с незнакомым человеком.
38. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
39. Часто мне хочется умереть.
40. Меня считают человеком веселым и общительным.
41. Я все принимаю близко к сердцу.
42. У меня часто возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Я всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
44. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
45. Я много мечтаю, но никому об этом не говорю.
46. Иногда я полон энергии так, что все горит в моих руках, а иногда - совсем вялый.
47. Я не всегда говорю правду.
48. На спор я могу сделать все, что угодно.
49. Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.
50. Я часто чувствую себя вялым и усталым.
51. Я люблю подшучивать над другими.
52. Критика и замечания всегда очень задевают меня.
53. Мне часто снятся кошмары.
54. Я способен дать волю чувствам и повеселиться в компании.
55. Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.
56. У меня часто бывает бессонница.
57. Иногда я передаю слухи и сплетни.
58. Я ко всему отношусь достаточно легко.
59. Почти ежедневно думаю о том, насколько бы я лучше жил, если бы меня преследовали неудачи.
60. Я — уверенный в себе человек.
61. Меня часто беспокоит чувство вины.
62. Я хожу быстро.
63. Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.
64. Часто мне не спиться из-за того, что в голову лезут разные мысли.
65. Мне кажется, что другие часто смеются надо мной.
66. Я — человек беспечный.
67. Иногда у меня бывают такие мысли, которых нужно стыдиться.
68. У меня часто бывают сильные сердцебиения.
69. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
70. Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.
71. Я постоянно нуждаюсь в друзьях, которые меня понимают, могут ободрить, утешить.
72. Иногда я отказываюсь от начатого дела, так как не верю в свои силы.
73. У меня бывают периоды, когда меня сильно раздражают яркий свет, яркие краски, сильный шум, хотя на других людей это так не действует.
74. У меня есть плохие привычки.

**Ключ подсчета баллов по шкалам**

**Шкала «И».** Ответы «плюс»: 4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74.

**Шкала «Д».** Ответы «плюс»: 2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72.

**Шкала «Н».** Ответы «плюс»: 3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30,  34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73.

**Шкала «О».** Ответы «плюс»: 5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24,  26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70.

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА   
(МОДИФИКАЦИЯ Т.Н. РАЗУВАЕВОЙ)**

**ОПИСАНИЕ**

Экспрессдиагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

**ОБРАБОТКА**

Подсчитывается сумма положительных ответов отдельно по каждому фактору (ответ «да» - 1 балл).

Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Табл. 1): балл необходимо умножить на значение индекса.

По соотношению полученных значений определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

**Таблица 1**

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

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска

**Cодержание 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. При «**Несостоятельность**»=0–3 экстрапунитивность выражается в форме внутреннего диалога: "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.

**ИНСТРУКЦИЯ:** «В бланке для ответов поставьте 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. 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, повинуясь первому порыву.

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

Профилактика самоубийств - это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют:

* учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
* влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
* анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти.

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

* можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
* я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
* выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
* я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

Исследования показали, что аутоагрессивные тенденции и факторы, формирующие суицидальные намерения, можно измерить с помощью теста, который прошел многократную проверку на практике.

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Объект: учащиеся 5- 11 класса

Форма проведения: индивидуальная и групповая

**Инструкция**: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача 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 надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет - не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу - все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье - тьма.
57. И медведь из запасу 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. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.

**Бланк ответов**

Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания

Алкоголь, наркотики

Несчастная 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

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска

Требуется особое внимание

Требуется формирование  
антисуицидальных факторов

Алкоголь, наркотики

10-11

Более 11

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска

Требуется особое внимание

Требуется формирование  
антисуицидальных факторов

Алкоголь, наркотики

11-12

Более 12

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска

Требуется особое внимание

Требуется формирование  
антисуицидальных факторов

Алкоголь, наркотики

11-12

Более 12

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска

Требуется особое внимание

Требуется формирование  
антисуицидальных факторов

Алкоголь, наркотики

10-11

Более 11

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска

Требуется особое внимание

Требуется формирование  
антисуицидальных факторов

Алкоголь, наркотики

9

Более 9

Несчастная 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

\* Правая граница числового интервала дается исключительно

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 невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Шкала депрессии 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.

* + 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.
  + 0 Я не тревожусь о своем будущем.
  + 1 Я чувствую, что озадачен будушим.
  + 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
  + 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 0 Я не разочаровался в себе.
  + 1 Я разочаровался в себе.
  + 2 Я себе противен.
  + 3 Я себя ненавижу.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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 кr.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).  
ДА\_\_\_\_\_\_\_\_\_ НЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 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.
  + 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 опросника Бека**

* 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 (C-A)
* Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

**Определение уровня депрессии (Т.И. Балашова)**

**Инструкция:**Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и поставьте рядом соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Ответы:**

* 1 – никогда или изредка;
* 2 – иногда;
* 3 – часто;
* 4 – почти всегда или постоянно.

**Тест**

1. Я ощущаю подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

УД = Епр. + Еобр., где

Епр. – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Еобр. – сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

**Например**: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

* Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.
* Если УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.
* При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия.
* Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.