

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений за подростком

Пребывание в трудной жизненной ситуации

К трудной жизненной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида относятся:

1. ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
2. разрыв отношений или смерть значимого человека;
3. конфликтные отношения в семье;
4. запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
5. серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;
6. нежелательная беременность, аборт, его последствия;
7. серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
8. серьезная физическая болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

1. изменение внешнего вида;
2. самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
3. ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;
4. частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
5. резкие и необоснованные вспышки агрессии;
6. рисунки на темы смерти на последних страницах предметных тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

1. самоизоляция, прерывание дружбы;
2. резкие перепады настроения, несвойственные ранее;
3. повышенная агрессивность;
4. самоповреждающие действия;
5. постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;
6. внезапное изменение внешнего вида;
7. утрата обычных интересов и т.п.

Родители могут наблюдать следующие изменения:

1. изменение настроения, питания, сна;
2. изменение отношения к своей внешности;

3. уход от контактов в семье, самоизоляция;
4. интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т.п.);
5. отсутствие мотива к достижению чего-либо;
6. нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);
7. серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Диагностические мероприятия

В целях изучения самооценки предлагаем использовать методику «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н.П. и др. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» - М., 2002, 344 с.) (Приложение №1).

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по 5-тибалльной шкале. Проводится в групповом режиме.

Пометки испытуемых переводятся в баллы следующим образом:

«очень часто» – 4 балла;

«часто» – 3 балла;

«иногда» – 2 балла;

«редко» – 1 балл;

«никогда» – 0 баллов.

Чтобы определить уровень самооценки нужно сложить все баллы, выставленные по вертикали и получить суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11

Более 29 – заниженный уровень.

Учитывая тот факт, что заниженный уровень самооценки согласно тесту находится в диапазоне 29-60 баллов, предлагаем обратить особое внимание на подростков показавших значения самооценки, находящиеся в диапазоне 40- 60 баллов.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание:

1) на учащихся, показавших низкие значения самооценки;

2) на учащихся, показавших изменение самооценки (с более высокой на низкую) в сочетании с изменением социометрического статуса.

«Экспресс-диагностика уровня самооценки»

Опросник

Инструкция: По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко», или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны тебе мысли, описанные в тесте.

№ п/п	Суждение	очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1.	Я часто волнуюсь понапрасну					
2.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
3.	Я боюсь выглядеть глупцом					
4.	Я беспокоюсь за свое будущее					
5.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
6.	Как жаль, что многие не понимают меня					
7.	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми					
8.	Люди ждут от меня очень многого					
9.	Чувствую себя скованным					
10.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
11.	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне					
12.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
13.	Я не чувствую себя в безопасности					
14.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
15.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					

Шкала безнадежности Бека (Hopelessness Scale, Beck et al.) 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 (Приложение 2). Испытуемым необходимо отметить ВЕРНО или НЕВЕРНО каждое утверждение по отношению к нему. Методика предъявляется 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 образ себя, негативному образу своего функционирования в настоящем и негативный образ 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 (Бекс, 1991).

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 тяжелую безнадёжность.

Приложение 2

АНКЕТА (шкала безнадёжности Бека)

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