Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Бердск»

Согласовано УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР Директор МБОУ СОШ№ 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Фомина \_\_\_\_\_\_\_О.И.Гареева

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_ год. \_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_ год.

**Программа совместной работы по профилактики суицида**

**среди детей и подростков на 2017-2020 год.**

**Разработали: социальный педагог Першикова Галина Витальевна,**

**педагог-психолог Крапивина Оксана Николаевна.**

**2017г.**

По официальным данным в Новосибирской области увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год | Количество попыток суицида | Количество завершенного суицида |
| 2014 | 122 | 16 |
| 2015 | 124 | 16 |
| 2016 | 74 | 19 |

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.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

**Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся. Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между родителями, сверстниками другими людьми и миром в целом, с самим собой. Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения.

**Задачи программы:**

* выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
* создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации;
* привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка;
* пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Словарь терминов**

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

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

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

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

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

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

**Основания для разработки программы**

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО. Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года.
6. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г. №12 ФЗ.
7. ПРИКАЗ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».
9. ПРИКАЗ Управления образования и молодежной политики г. Бердск № 0015-р от 25.01.2017 «О порядке реализации межведомственного подхода в оказании помощи детям с суицидальным поведением».
10. Устав МБОУ СОШ №5.

**Срок реализации программы 3 года – 2017-2020 г.**

**Этапы реализации программы**

Направление деятельности

Планируемые результаты

1. Этап сбора и анализа информации

Информационно-аналитическая

Выявление актуальности данной проблемы в школьной среде.

2. Этап планирования, организации, координации

Организационно-исполнительская

Разработка и планирование комплекса мероприятий, а также назначение ответственных лиц при введении данной программы.

3. Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды

Контрольно-диагностическая

Мониторинг эффективности программы при помощи опроса, анкетирования и диагностики учащихся и родителей.

4. Этап регуляции и корректировки

Регулятивно-корректировочная

В результате мониторинга в случае необходимости коррекция программы для достижения наибольшей эффективности.

**Модель суицидальной профилактики**

1. **Общая профилактика-Создание благоприятного социума в школе**

**Цель** – проведение мероприятий направленных на повышение сплоченности в школе.  **Мероприятия.**  
Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.   
Обучающиеся, которые чувствуют, справедливое отношение со стороны учителей, не имеют конфликтов в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.   
**Задачи социального педагога и педагога-психолога на данном этапе:**

* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

1. **Профилактика- Выявление**

**Цель** - выделение групп суицидального риска; индивидуальная работа с выявленными группами риска, сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.  **Мероприятия**  
1.Диагностика суицидального поведения  
**Задачи социального педагога и педагога-психолога на данном этапе:**

* Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
* Разработка индивидуальной программы, для составления привлекать различные государственные органы и общественные объединения для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
* Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.  
**Задачи социального педагога и педагога-психолога на данном этапе:**

* Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний.
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
* Классные часы, круглые столы, стендовая информация.  
  **Задачи социального педагога и педагога-психолога на данном этапе:**
* Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
* Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

В суицидальном поведении принято выделять следующие этапы: предсуицидальный этап, этап реализации суицидальных намерений и пост суицидальный этап - в случае, если предпринятые суицидальные действия не закончились летальным исходом:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стрессовая**  **ситуация** | **Состояние**  **психическо**  **дезапаптации** | **Возникновение**  **суицидальных**  **мыслей** | **Принятие**  **решения,**  **планирование**  **и подготовка**  **суицид** | **Реализация**  **суицида** | **Лечение и**  **реабилитация** |
| **Личность,**  **предраспо-ложенная к**  **суицидальным**  **реакциям** |  |  |  |  | **В случаи не завершенности попытки суицида** |

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.  
С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.  
 Разработан план действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.  
**Задачи социального педагога и педагога-психолога на данном этапе:**

* Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
* Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

1. **Профилактика-Предотвращение**

**Цель** - Предотвращение самоубийства. **Мероприятия**  
1.Оценка риска самоубийства   
Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).  
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

**Задачи социального педагога на данном этапе:**

* Социальный педагог, может скоординировать работу специалистов различных организаций для помощи обучающемуся, отвести от черты, показать риски, запросить помощь.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.  **Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.**  
3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

1. **Профилактика-Оказание помощи**

**Цель** - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов. **Мероприятия**  
1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.  
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**  
•    Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

**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.

**Вывод**

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на долю юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется специальным термином -"пубертатный суицид", то есть самоубийство, совершенное в пору полового созревания. В последнее время заметна явная тенденция к "омоложению" суицида, причем это характерно для всех стран мира, не только для России. Причины этого явления по сути своей те же, что и у взрослого населения: отсутствие механизмов воздействия общества на индивида, болезни (например, наркомания или неизлечимые); личностные проблемы (чувство неприкаянности или же банальная антипатия к существующей жизни), и что является наиболее опасным - дети очень часто следуют примеру своего кумира или знакомого, уходя из жизни "за компанию". И именно в контексте детских суицидов стоит задуматься о приемлемости применения термина "добровольный" уход из жизни, едва ли дети в возрасте от 6 до 12 лет вообще понимают, что такое смерть, и что случится в результате их поступка. А несформировавшаяся психика несчастного, озлобленного на весь мир подростка не в состоянии контролировать тяжелейшие душевные переживания выпавшие на его долю.

Дети совершают суициды как в неблагополучных семьях, так и семьях с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Оказание своевременной психологической помощи, не равнодушное отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, могли бы дать возможность избежать трагедий. Целью данной программы является организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Программа разработана совместно социальным педагогом и педагогом- психологом, составлена опираясь на педагогический опыт, современные методики и рекомендации международных специалистов, специализирующихся на данной проблеме. Программа разработана таким образом, что выбранный стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Содержание программы носит практический характер. В содержании программы выделены 4 направления, по которым ведется работа:

* **создание благоприятного социума в школе;**
* **выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении**;
* **предотвращение совершения суицида, путем пропаганды здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся;**
* **профилактика и оптимизация межличностных отношений в школе.**

Ожидаемым результатом реализации программы профилактики суицида среди детей и подростков является то, что она позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, а также создаст условия для оптимизации детско- родительских взаимоотношений, формирование у учащихся позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**ПЛАН**

**мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков на 2017-2020 год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Просветительско-профилактическая деятельность*** | | | |
| ***Работа с обучающимися ОУ*** | | | |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | Постоянно | Кл.руководители  Соц. педагог |
| 2 | Исследования социального статуса семей учащихся. Составление социального паспорта класса и школы | Октябрь | Кл.руководители Соц.педагог |
| 3 | Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям | Октябрь | Соц. педагог |
| 4 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий семьями социального риска | В течение уч. года | Соц.педагог |
| 5 | Мини-тренинги  - учимся снимать усталость  - как преодолевать тревогу  - способы решения конфликтов  - стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом  - способы саморегулирования эмоционального состояния  - как сказать НЕТ! | В течение уч. года | Педагог-психолог |
| 8 | Правовые классные часы:  - что ты должен знать об УК РФ  - уголовная ответственность несовершеннолетних  - знаешь ли ты свои права и обязанности  -интернет и его влияние на поведение и поступкт | В течение уч. года | Соц. педагог  Кл.руководители |
| 9 | Психолого-педагогическая поддержка обучающимся при подготовке и проведении выпускных экзаменах | В течение уч. года | Учителя  Педагог-психолог |
| **Педагоги** | | | |
| 1 | Совещание при директоре «Что такое суицид и как с ним бороться» | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 2 | Подготовка Памятки «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | Декабрь | Педагог-психолог |
| 3 | Выступление на МО кл. руководителей:  - «Профилактика суицида среди школьников» | В течение года | Педагог-психолог |
| 4 | Индивидуальные консультации классных руководителей «Благоприятный психологический климат в классе» | Сентябрь-ноябрь | Педагог-психолог |
| **Родители** | | | |
| 1 | Родительский лекторий:  - возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)  - наказание и поощрение  - психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки  - признаки, мотивы, профилактика суицида  - трудный возраст или советы родителям  - уголовная ответственность родителей и несовершеннолетних  - как помочь ребенку при подготовке к экзаменам | По плану, по запросу | Соц. педагог  Педагог-психолог |
| **Диагностика учащихся** | | | |
|  | Диагностика психологического климата в коллективе (1, 5, 10 классы) | октябрь | Педагог-психолог |
| 1 |
| 2 | Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) | Сентябрь-Ноябрь | Кл.руководители  8-11 кл. |
| 3 | Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин) | По запросу | Педагог-психолог |

**Литература**

1. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
2. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
3. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
4. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.
5. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.
6. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
7. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
8. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
9. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
10. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
11. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2

**Приложение № 1.**

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы:***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Приложение № 2.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы ….

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2**. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4**. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала « улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.** Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8**. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9**. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10**. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

**Приложение№ 3**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Что можно сделать для того, чтобы помочь**

*I. Подбирайте ключи к разгадке суицида.*Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

*2. Примите суицидента как личность.*Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

*3. Установите заботливые взаимоотношения.*Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

*4. Будьте внимательным слушателем***.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

*5. Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

*6. Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

*7. Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

**Приложение №4**

**Что нужно подросткам знать о суициде**

**Что нужно знать о суициде?**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно любить себя, принимать себя такими как есть.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

* твои родители тебя хвалят;
* ты завалил экзамен;
* твои друзья “за тебя горой”;
* учитель физкультуры кричит на тебя;
* ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
* кто-то назвал тебя “психом”;
* тебя избрали в совет класса;
* ты подвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Приложение № 5**

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)**

**(модификация Т.Н. Разуваевой)**

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

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

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

*Текст опросника*

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. 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.

*Обработка результатов.* По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

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

*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.

**Приложение № 6**

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА**

**(И.А. Погодин)**

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены — +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15, 4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

*Карта риска суицидальности*

*Изучаемые факторы:*

I.Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.

2. Ранее имела место суицидальная попытка.

3. Суицидальные попытки у родственников.

4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).

5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.

6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.

7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.

8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.

9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.

10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.

12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.

13. Продолжительный служебный конфликт.

14. Подобный конфликт имел место ранее.

15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.

16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.

17. Чувство обиды, жалости к себе.

18. Чувство усталости, бессилия.

19. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности

20. Эмоциональная неустойчивость.

21. Импульсивность.

22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.

23. Доверчивость.

24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.

25. Болезненное самолюбие.

26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.

27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).

28. Настойчивость.

29. Решительность.

30. Бескомпромиссность.

31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

**«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия,**

**выраженности и значимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристика наличия факторов | Номера факторов | | |
| 8; 9; 11—31 | 5—7 | 1—4; 10 |
| Отсутствует (фактор) | -0,5 | -0,5 | -0,5 |
| Слабо выражен | +0,5 | +1,0 | +1,5 |
| Присутствует | +1,0 | +2,0 | +3,0 |
| Наличие не выявлено |  | 0 | 0 |

**Приложение № 7**

**Опросник «Группа риска наркозависимости» (ГРН)**

**Выявление групп риска наркозависимости в старшем подростковом возрасте**

Методика разработана 1995-1996 гг. доктором психологических наук Б.И. Хасаном и кандидатом психологических наук Ю.А. Тюменевой.

Борис Иосифович Хасан - психолог, доктор психологических наук, профессор, директор Института психологии и педагогики развития СО РАО г. Красноярск, Россия.

Целевая группа: несовершеннолетние обучающиеся (13-18 лет).

Предлагаемая методика «Выявление групп риска наркозависимости в старшем подростковом возрасте» представляет собой опросник для обучающихся.

Опросник предназначен для определения динамики степени (актуальности) риска появления зависимого поведения в условиях системы образования. Методика служит одним из инструментов оценки эффективности реализуемых программ профилактики.

**Обработка.** Подсчитывается общее количество баллов по каждой колонке: за отметку в 1-ой – 1 балл, 2 – 2 балла, 3 колонка – 3 балла (за каждый выбор).

Суммируется общее количество по трем колонкам.

Интерпретация результатов:

66 – 52 – не рискующие;

51 – 37 – потенциальный риск;

36 – 22 – группа риска.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | \_\_\_ класс | | \_\_\_ класс | | Итого | |
| Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |
| Кол-во детей  (опрошено) |  |  |  |  |  |  |
| Не рискующие |  |  |  |  |  |  |
| Потенциально рискующие |  |  |  |  |  |  |
| Группа риска |  |  |  |  |  |  |

**Бланк опросника**

**Инструкция:** Прочитайте пары утверждений, отметьте крестиком положение, которое вам ближе, если сомневаетесь в выборе, поставьте отметку посередине. Здесь нет правильных или неправильных ответов, отметьте так, как вы думаете.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Я не собираюсь откладывать удовольствие из-за других важных дел. |  |  |  | 1. Я откладываю удовольствие, если сейчас есть важные дела. |
| 2. Мне часто бывает скучно. |  |  |  | 2. Мне не бывает скучно. |
| 3. В своей жизни мне довелось разговаривать с людьми, употребляющими наркотики. |  |  |  | 3. В своей жизни мне не приходилось общаться с людьми, употребляющими наркотики. |
| 4. Кроме уроков в школе у меня нет никакого важного дела. |  |  |  | 4. Кроме уроков в школе у меня есть и другие важные дела. |
| 5. Я жажду новых впечатлений. |  |  |  | 5. Мне не нужны новые впечатления. |
| 6. Некоторые мои друзья употребляют наркотики. |  |  |  | 6. Мои друзья не употребляют наркотики. |
| 7. Бывают моменты, когда я чувствую, что от меня все отвернулись. | | | | |
| 7а. Я не пытаюсь понять причину возникновения этой ситуации. |  |  |  | 7а. Я пытаюсь понять, в чем причина. |
| 7б. Я ничего не делаю. |  |  |  | 7б. Делаю все, чтобы исправить такое положение дел. |
| 8. Я легко назову 3 наркотических вещества. |  |  |  | 8. Я не смогу сразу назвать наркотические вещества. |
| 9. Плохие оценки меня не волнуют. |  |  |  | 9. Я очень переживаю из-за плохих оценок. |
| 10. Я интересуюсь книгами, фильмами о наркотиках и людьми, к ним причастным. |  |  |  | 10. Мне неинтересны книги, фильмы о наркотиках и люди, к ним причастные. |
| 11. Я знаю о наркотиках больше своих сверстников. |  |  |  | 11. Я знаю о наркотиках не больше своих сверстников. |
| 12. Мне безразлично, что думают обо мне родители. |  |  |  | 12. Мне далеко не безразлично, что думают обо мне родители. |
| 13. Мне есть о чем поговорить с людьми, причастными к наркотикам. |  |  |  | 13. Мне не о чем говорить с людьми, причастными к наркотикам. |
| 14. У меня нет планов на будущую жизнь. |  |  |  | 14. У меня есть четкий жизненный план. |
| 15. Когда друзья предлагают мне сделать что-то запретное, но интересное, я соглашаюсь. |  |  |  | 15. Когда друзья предлагают мне сделать что-то запретное, но интересное, я не соглашаюсь. |
| 16. Если бы у меня была возможность выбирать, то я бы: | | | | |
| 16. Спрыгнул с парашютом. |  |  |  | 16. Сыграл в компьютерную игру, имитирующую прыжки с парашютом. |
| 17. Я считаю, что здоровый образ жизни не важен. |  |  |  | 17. Я считаю, что здоровый образ жизни – это важно. |
| 18. Мне все равно, хороший у меня характер или нет. |  |  |  | 18. Мне важно, хороший у меня характер или нет. |
| 19. Я ничего не делаю для того, чтобы родители могли мною гордиться. |  |  |  | 19. Я делаю все, чтобы родители могли мною гордиться. |
| 20. Я не стараюсь сделать свой характер лучше. |  |  |  | 20. Я стараюсь изменить свой характер в лучшую сторону. |
| 21. Мне все равно, что думают обо мне мои одноклассники. |  |  |  | 21. Для меня важно, что думают обо мне мои одноклассники. |

**Приложение № 8**

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СКЛОННОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ ЗАВИСИМОСТЯМ Лозовая Г.В.**

**Санкт Петербург. Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта**

Методика представляет собой анкету шкального типа с 5ю вариантами ответов (Нет -1, Скорее нет - 2, Ни да, ни нет -3, Скорее да - 4, Да - 5).

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.

2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.

3. Я считаю, что одиночество - это самое страшное в жизни.

4. Я - человек азартный и люблю азартные игры.

5. Секс - это самое большое удовольствие в жизни.

6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.

7. Я соблюдаю религиозные результаты.

8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.

9. Я довольно часто принимаю лекарства.

10. Я провожу очень много времени за компьютером.

11. Не представляю свою жизнь без сигарет.

12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.

13. Я пробовал наркотические вещества.

14. Мне тяжело бороться со своими привычками.

15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.

16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего-нибудь интересного по телевизору.

17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом.

18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.

19. Я не думаю о сексе только когда я сплю.

20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.

21. Я довольно активный член религиозной общины.

22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.

23. Лекарства - самый простой способ улучшить самочувствие.

24. Компьютер - это реальная возможность жить полной жизнью.

25. Сигареты всегда со мной.

26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.

27. Попробовать наркотик - это получить интересный жизненный урок.

28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим.

29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю.

30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.

31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.

32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.

33. Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.

34. Если кушанье очень вкусное, то я не удержусь от добавки.

35. Считаю что религия - единственное что может спасти мир.

36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.

37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.

38. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких-то делах.

39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.

40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.

41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.

42. Привычка - вторая натура, и избавиться от нее глупо.

43. Алкоголь в нашей жизни - основное средство расслабления и повышения настроения.

44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером.

45. Быть покинутым любимым человеком - самое большое несчастье, которое может произойти.

46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.

47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое вызовет сексуальную неполноценность.

48. При походе в магазин не могу удержаться, что бы не купить что-нибудь вкусненькое.

49. Самое главное в жизни - жить наполненной религиозной жизнью.

50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.

51. Я довольно часто принимаю лекарства.

52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь.

53. Я ежедневно курю.

54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.

55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.

56. Человек - существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.

57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.

58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.

59. Любить и быть любимым это главное в жизни.

60. Игра - это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.

61. Секс - это лучшее времяпровождение.

62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.

63. Я часто посещаю религиозные заведения.

64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.

65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.

66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером.

67. Я - курильщик со стажем.

68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.

69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.

70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Обработка: суммирование баллов по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. алкогольная зависимость: 1,15,29,43,57

2. телевизионная зависимость: 2,16,30,44,58

3. любовная зависимость: 3,17,31,45,59

4. игровая зависимость: 4,18,32,46,60

5. сексуальная зависимость: 5,19,33,47,61

6. пищевая зависимость: 6,20,34,48,62

7. религиозная зависимость: 7,21,35,49,63

8. трудовая зависимость: 8,22,36,50,64

9. лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65

10. компьютерная зависимость: 10,24,38,52,66

11. табачная зависимость: 11,25,39,53,67

12. зависимость от здорового образа жизни: 12,26,40,54

13. наркотическая зависимость: 13,27,41,55,69

14. общая склонность к зависимостям: 14,28,42,56,70

Условные нормы: 5-11 баллов - низкая, 12-18 средняя, 19-25 - высокая степень склонности к зависимостям.

**Методика Г.В. Лозовой**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Прочти внимательно предложенные вопросы и в бланке для ответов напротив номера вопроса поставь балл соответствующий твоему варианту ответа: Нет -1, Скорее нет - 2, Ни да, ни нет -3, Скорее да - 4, Да – 5

Бланк ответов:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | ответ | № вопроса | ответ | № вопроса | ответ | № вопроса | ответ | № вопроса | ответ | итого |
| 1. |  | 15. |  | 29. |  | 43. |  | 57. |  |  |
| 2. |  | 16. |  | 30. |  | 44. |  | 58. |  |  |
| 3. |  | 17. |  | 31. |  | 45. |  | 59. |  |  |
| 4. |  | 18. |  | 32. |  | 46. |  | 60. |  |  |
| 5. |  | 19. |  | 33. |  | 47. |  | 61. |  |  |
| 6. |  | 20. |  | 34. |  | 48. |  | 62. |  |  |
| 7. |  | 21. |  | 35. |  | 49. |  | 63. |  |  |
| 8. |  | 22. |  | 36. |  | 50. |  | 64. |  |  |
| 9. |  | 23. |  | 37. |  | 51. |  | 65. |  |  |
| 10. |  | 24. |  | 38. |  | 52. |  | 66. |  |  |
| 11. |  | 25. |  | 39. |  | 53. |  | 67. |  |  |
| 12. |  | 26. |  | 40. |  | 54. |  | 68. |  |  |
| 13. |  | 27. |  | 41. |  | 55. |  | 69. |  |  |
| 14. |  | 28. |  | 42. |  | 56. |  | 70. |  |  |

**Приложение №9**

**Методика Орела (мужской вариант)**

|  |
| --- |
| 1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов. |
| 2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня. |
| 3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях. |
| 4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями. |
| 5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни. |
| 6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили. |
| 7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте. |
| 8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь. |
| 9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем. |
| 10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность. |
| 11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы. |
| 12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями. |
| 13. Я всегда говорю только правду. |
| 14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально. |
| 15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам. |
| 16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов. |
| 17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить. |
| 18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет. |
| 19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие. |
| 20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку. |
| 21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено. |
| 22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение. |
| 23. Я иногда не слушаюсь родителей. |
| 24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность. |
| 25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом. |
| 26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин. |
| 27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях. |
| 28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно. |
| 29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». |
| 30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте. |
| 31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества. |
| 32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно. |
| 33. Бывает, что мне так и хочется выругаться. |
| 34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно». |
| 35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков. |
| 36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач. |
| 37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал. |
| 38. Бывает, что иногда я говорю неправду. |
| 39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно. |
| 40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить. |
| 41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником. |
| 42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой. |
| 43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил. |
| 44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе. |
| 45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино. |
| 46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально. |
| 47. Иногда я скучаю на уроках. |
| 48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений. |
| 49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю. |
| 50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов. |
| 51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей. |
| 52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро. |
| 53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования. |
| 54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку. |
| 55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих. |
| 56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей. |
| 57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко. |
| 58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях. |
| 59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты. |
| 60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся. |
| 61. Меня раздражает, когда девушки курят. |
| 62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь. |
| 63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место. |
| 64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает. |
| 65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю. |
| 66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания. |
| 67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни. |
| 68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках. |
| 69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить. |
| 70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку. |
| 71. Я могу вспомнить случаи, кода я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее. |
| 72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права. |
| 73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом. |
| 74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают. |
| 75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня. |
| 76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска. |
| 77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально. |
| 78. Я часто не могу сдержать свои чувства. |
| 79. Бывало, что я опаздывал на уроки. |
| 80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом. |
| 81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест. |
| 82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной. |
| 83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание. |
| 84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения. |
| 85. Мне кажется, что я не способен ударить человека. |
| 86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным. |
| 87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки. |
| 88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали. |
| 89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком. |
| 90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя. |
| 91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания. |
| 92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз. |
| 93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение. |
| 94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить. |
| 95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков. |
| 96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу. |
| 97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям. |
| 98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом. |

Методика Орела (Женский вариант)

|  |
| --- |
| 1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее. |
| 2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня. |
| 3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию. |
| 4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями. |
| 5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться. |
| 6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили. |
| 7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте. |
| 8. Я иногда люблю немного посплетничать. |
| 9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни. |
| 10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения. |
| 11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы. |
| 12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни. |
| 13. Я всегда говорю только правду. |
| 14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально. |
| 15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать. |
| 16. Я с удовольствием смотрю боевики. |
| 17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить. |
| 18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет. |
| 19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие. |
| 20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку. |
| 21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено. |
| 22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь. |
| 23. Бывало, что я не слушалась родителей. |
| 24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость. |
| 25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта. |
| 26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане. |
| 27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях. |
| 28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно. |
| 29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». |
| 30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте. |
| 31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества. |
| 32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно. |
| 33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться. |
| 34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: "Если нельзя, но очень хочется, то можно". |
| 35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков. |
| 36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи. |
| 37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить. |
| 38. Бывает, что иногда я говорю неправду. |
| 39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно. |
| 40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить. |
| 41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей. |
| 42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой. |
| 43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила. |
| 44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе. |
| 45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино. |
| 46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально. |
| 47. Бывает, что я скучаю на уроках |
| 48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений. |
| 49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю. |
| 50. Во время путешествий и поездок я люблю отклонятся от обычных маршрутов. |
| 51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей. |
| 52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле. |
| 53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования. |
| 54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот. |
| 55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих. |
| 56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей. |
| 57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко. |
| 58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах. |
| 59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты. |
| 60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся. |
| 61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит. |
| 62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь. |
| 63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место. |
| 64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает. |
| 65. Некоторые люди побаиваются меня. |
| 66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания. |
| 67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремится в жизни. |
| 68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках. |
| 69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить. |
| 70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку. |
| 71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее. |
| 72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права. |
| 73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом. |
| 74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают. |
| 75. Счастливы те, кто умирают молодыми. |
| 76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую. |
| 77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо. |
| 78. Я часто не могу сдержать свои чувства. |
| 79. Бывало, что я опаздывала на уроки. |
| 80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом. |
| 81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест. |
| 82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной. |
| 83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание. |
| 84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения. |
| 85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека. |
| 86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным. |
| 87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки. |
| 88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали. |
| 89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу. |
| 90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по--настоящему проявить себя. |
| 91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания. |
| 92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз. |
| 93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение. |
| 94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей. |
| 95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков. |
| 96. Я бы с удовольствием покатилась на горных лыжах с крутого склона. |
| 97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно. |
| 98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки. |
| 99. Мне иногда не хочется жить. |
| 100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя. |
| 101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх. |
| 102. Я люблю смотреть выступления боксеров. |
| 103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня. |
| 104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны. |
| 105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством. |
| 106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной. |
| 107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей. |
| 108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы. |

**ОПРОСНИК «СОП»**

**(Склонность к отклоняющемуся поведению)**

(приводится по учебнику: Клейберг Ю.А. «Социальная психология девиантного поведения» М. «Сфера» - 2004)

*Автор А.Н. Орел*

**Инструкция:** Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

**«КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ**

Мужской вариант

**1. Шкала установки на социально-желательные ответы**

2 (нет), 4 (нет), б (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

**2. Шкала склонности к нарушению норм и правил**

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 66 (нет), 80 (да), 86 (да), 91 (да), 93 (нет)

**3. Шкала склонности к аддиктивному поведению**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да). 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

**4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), ;73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), ;40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), ; 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

***7.* Шкала** склонности **к делинквентному поведению**

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), ,44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), .64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

Женский вариант

**1. Шкала установки на социально-желательные ответы**

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

**2. Шкала склонности к нарушению норм и правил**

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

**3. Шкала склонности к аддиктивному поведению**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

**4. Шкала склонности к самоповреждающему я саморазрушающему поведению**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да). 104 (да)

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

**7. Шкала склонности к делинквентному поведению**

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

**8. Шкала принятия женской социальной роли**

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет). 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

*Примечание.* Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.