

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) «Педагогика и психология: историко-
филологические аспекты образования»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

**Внеурочная деятельность как средство профилактики суицида у старших
школьников**

Выполнила студентка
2 курса группы ИФМ-201
очной формы обучения
Бондаренко Оксана Владимировна

(подпись)

Научный руководитель
Прохоренко Ирина Анатольевна,
доцент, кандидат исторических
наук, доцент

(подпись)

Допустить к защите:
Заведующий кафедрой
(подпись)

(Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

Тольятти
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Организация внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях	13
1.1. Нормативно-правовое обеспечение внеурочной работы школы	13
1.2. Виды внеучебной деятельности в работе общеобразовательных учреждений	20
1.3. Психолого-педагогические аспекты суицидального поведения старших школьников	28
Выводы по 1 главе	38
Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование профилактики суицидальных намерений старших школьников посредством организации внеурочной работы	41
2.1. Диагностика суицидальных намерений старших школьников	41
2.2. Организация работы, направленной на профилактику суицидального поведения старших школьников, посредством внеурочной деятельности	55
2.3. Анализ результатов исследования суицидальных намерений старших школьников	62
Выводы по 2 главе	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	82
ПРИЛОЖЕНИЯ	96

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях вопрос успешной социализации подрастающего поколения можно с уверенностью отнести к стратегически важным задачам воспитательного процесса, осуществляемого целым рядом социальных институтов. Особое место в данном процессе занимают специалисты системы общего образования. Школа - сохраняет позиции ключевой активности старшего школьника, что обуславливает необходимость формирования системы особого контроля и профилактики различных отклонений в поведении старшего школьника.

В наше время одной из значимых проблем общества является суицидальное поведение, а так же его последствия. Социальные изменения, а так же нестабильность в экономике в современных условиях развития российского общества, недостаток внимания в обращении на тех людей, которые подвержены риску суицидального поведения заставляет присмотреться к ним, так же выявить причины как оно могло возникнуть, найти способы решения и рассмотреть план коррекции.

Старший школьный возраст – самый сложный период в жизни человека. Очень быстро начинают развиваться все системы и органы. Именно в этом возрасте старший школьник начинает активно вести поиск своего «я».

Всего лишь две трети молодых людей размышляют о самоубийстве. Старший школьник является неуправляемым и неуязвимым в этот период, и поэтому кризис может перейти в суицидальную ситуацию. Официальная статистика показывает, что от самоубийства каждый год погибает примерно 2800 детей и старших школьников примерно в возрасте от 5 до 19 лет, и сюда еще не включены попытки к самоубийству, которые не удались.

Есть проблемы, которые характерны для старших школьников с суицидальным поведением. Одна из них, которая занимает первое место и самая главная – это отношение с родителями, следующей проблемой на втором месте

является – трудности, связанные со школой, и последняя главная проблема – это проблема взаимоотношений с друзьями, в основном, это противоположный пол.

Вопрос о профилактике суицидов является очень актуальным, а особенно в образовательном учреждении. Именно здесь только начинают зарождаться проблемы, они достигают своего предела в старшем школьном возрасте и юношеском, где всего у 10% старших школьников имеется истинное желание покончить с собой в случае самоубийства, а остальные 90% - это всего лишь крик о помощи.

Важную роль в формировании личности играет досуговая сфера, которая оказывает влияние на развитие ее потенциала. В процессе досуга происходит контакт между человеком и окружающим миром, трансляция духовно-культурных ценностей, передача традиций, обычаев поколениям, и стимулирование творчества. Благоприятные условия для всестороннего развития личности создаются при помощи культурно-развивающего потенциала. Сфера свободного времени позволяет подростку выбирать формы деятельности в соответствии со своими интересами, свободно общаться, проявлять инициативу, творить, осуществлять действия, ведущие к изменениям в социальной ситуации и ценностной динамике в сознании личности. Опираясь на закономерности досуга, сфера свободного времени существенно расширяет возможности успешного решения задач самореализации, самоопределения, формирования отзывчивости на общественные проблемы, умения старших школьников приобретать новый социальный опыт. И чем выше уровень организации досуга старшего школьника, тем более его поведение приобретает творческий характер, тем большую роль начинает играть социальная активность как системообразующее качество личности.

Методологическую основу исследования составили:

- концепция рациональной организации досуга М.А. Ариарского, теории психологического и психофизиологического восприятия и роли досуга в развитии личности К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.С. Дмитриев, К. Левин, С.Л. Рубинштейн, Б.И. Цуканов, Д.Г. Элькин;

- исследования педагогических аспектов культурно-досуговой деятельности В.С. Беспалько, И.В. Бестужев-Лада, Э.В. Соколов;
- материалы по проблеме социального воспитания в сфере досуга и социально-культурной деятельности в целом М.А. Ариарского, А.И. Арнольдова, А.Ф. Воловик, Е.И. Григорьевой, Г.А.Евтеевой, А.Д. Жаркова, С.В. Сальцевой, Ю.А. Стрельцова, С.Т. Шацкого, Н.Н. Ярошенко;
- выделенные профессиональные компетенций И.А. Зимней; методологические положения методики и технологии работы социального педагога М.В. Шакурова;
- законодательные и нормативно-правовые акты, регулирующие профилактику суицидального поведения школьников.

Теоретическая основа исследования.

Проблема суицидального поведения школьников представлена в трудах А.Г. Амбрумовой, Ц.П. Короленко, Карл Ясперс. Также изучением причин суицидов старших школьников занимались такие ученые, как Ю.М. Бубнов, Е.М. Вроно, А.Е. Личко, В.Н. Мясищев, Н.В. Ярощенко.

Основные вопросы профилактической деятельности девиантного поведения отражены в работах отечественных ученых Г.А. Аванесова, С.А. Беличева, В.Ф. Зудина, Д.А. Керимова, Л.И. Кононова, А.Л. Навроцкого, М.М. Скугаревской, А.Н. Спиридонова, В.И. Федулова, М.В. Фирсова, В.М. Фокина, Е.И. Холостовой, В.В. Аршинова, В.Г. Белова, С.А. Беличевой, В.А. Крутецкого, С.С. Люгайло, Л.П. Макарова, А.С. Макаренко, М.С. Матусевич, П.И.Сидорова, Н.И. Соколовой, П.В. Станкевич, Н.А. Титовой, В.Д.Трошина, Б.Е. Шахова, М.Г. Ярошевского.

Н.К. Крупская, Б.А. Рович, М.Ю. Феноменов, В.Г. Хлопин изучили роль школьных проблем в развитии тенденций суицидального поведения. И.Е. Майзель, П.А. Сорокин отметили значение высокого потенциала школы в профилактике суицидов. Г.И. Гордоном, И.П. Островским, В.К. Хорошко изучено влияние возрастных особенностей на суицидальное поведение школьников. А.Н. Острогорский, И.А. Сикорский осуществили исследования

психологических причин суицидов старших школьников, проблемы просвещения педагогов и родителей в сфере профилактики детских суицидов; А.В. Бернацкий – вопросы педагогической поддержки старшего школьника в кризисе.

Анализу влияния внеурочной деятельности образовательных учреждений на суицидальное поведение старших школьников посвящены работы А.В. Белоусова, А.Г. Бересневой, Е.И. Денисенко, Л.А. Дубровина, А.В. Иванова, Е.Ю. Кашникова, И.Е. Мищенко, Е.Б. Скачкова, О.В. Прохорова, А.В. Путинцев, Д.В. Шамсутдинова.

Концептуальные положения значимости введения внеурочной деятельности образовательных учреждений в осуществление профилактической работы освещенные в трудах М.А. Ариарского, И.Н. Аксенов, Ю.К. Бабанского, А.Н. Басов, О.Н. Безрукова, Е.П. Белинская, Т.Е. Большова, А.Д. Жаркова, Р.А. Зобов, Т.Б. Казаренкова, В.Н. Келасьев, Т.Г. Киселевой, Е.Ю. Коржова, А.В. Петровского, Е.М. Пеньков, О.А. Рагимова, Т.Б. Сергеева, Е.А. Сивицкая, И.И. Соковня, В.Д. Трошин, Э.В. Соколова, Ю.А. Стрельцова, Д.В. Шамсутдиновой, Н.Н. Ярошенко.

Вышеобозначенные аспекты позволяют выявить **противоречие** между необходимостью эффективности профилактики суицидов подростков и недостаточной научно методической проработанностью данного вопроса, а также соотношения профилактической работы с социально-педагогической деятельностью.

Все выше сказанное говорит об актуальности данного исследования, так как профилактика суицидального поведения старшего школьного возраста в России на сегодняшний день является одной из важных задач современной школы.

Цель исследования - рассмотреть и проанализировать внеурочную деятельность как средство профилактики суицидальных намерений старших школьников; разработать рекомендации по организации досуга во внеурочной школьной деятельности.

Объект исследования: система профилактики суицидального поведения старших школьников в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: внеурочная деятельность как средство профилактики суицидальных намерений старших школьников.

Гипотеза исследования: Профилактика суицидальных настроений у старших школьников посредством внеурочной деятельности возможна, если:

1. Будут учтены основные психолого-педагогические аспекты суицидального поведения старших школьников при формировании программы внеурочной деятельности образовательного учреждения.

2. Включить во внеурочную деятельность мероприятия, направленные на профилактику суицида у старших школьников.

В соответствии с поставленной целью были определены **задачи исследования:**

1. Изучить нормативно-правовое обеспечение внеурочной работы школы.
2. Рассмотреть виды внеурочной деятельности в работе общеобразовательных учреждений.

3. Определить психолого-педагогические аспекты суицидального поведения старших школьников.

4. Провести диагностику суицидальных намерений старших школьников.

5. Организовать работу, направленную на профилактику суицидального поведения старших школьников, посредством культурно-досуговой деятельности.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования и нормативно-правовой базы, регулирующей внеурочную деятельность общеобразовательных учреждений.

2. Эмпирические методы: тестирование; эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).

3. Математические методы: методы статистической обработки экспериментальных данных.

Научная новизна исследования заключается:

В уточнении сущностных характеристик суицидальных настроений старших школьников и разработке комплекса мероприятий, направленного на снижение уровня суицидального поведения старших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его материалов и выводов в процессе социально-педагогической деятельности по профилактике суицидов школьников старшего школьного возраста в данном общеобразовательном учреждении.

Экспериментальная база исследования: МБУ школа «Образовательный центр «Галактика».

Положения, выносимые на защиту:

1. Профилактика суицидального риска старших школьников является важной социальной, педагогической и психологической проблемой в связи с трудностью протекания старшего школьного возраста, а также необходимостью своевременного предупреждения детских и суицидов старших школьников.

2. К факторам определения уровня выраженности суицидального риска у старших школьников относятся следующие показатели: депрессия, тревожность, отклоняющееся поведение, злоупотребление психоактивными веществами, демонстративность, аффективность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, негативная временная перспектива, низкий антисуицидальный фактор, выраженная реакция эмансипации, высокий риск социальной дезадаптации, склонность к истинному суициду.

3. Активизация внеурочной деятельности способствует профилактике суицида среди старших школьников.

Структура работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

Апробация исследования:

– Участие в XI Международной научно-практической конференции, «Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития» с докладом на тему «Предупреждение склонности к суицидальному поведению подростков посредством досуговой деятельности» (г. Петрозаводск, 2024).

– Участие в Международной научно-практической конференции «Научные исследования в высшей школе: новые идеи, проблемы внедрения, поиск решений» с докладом на тему «Психолого-педагогические особенности подросткового возраста в аспекте рисков суицидального поведения» (Пермь, 24 октября 2024 г.)

– Участие в VI Рождественских образовательных чтениях Тольяттинской епархии «Глобальные вызовы современности и духовный выбор человека» с докладом на тему «Предупреждение склонности к суицидальному поведению подростков посредством досуговой деятельности» (3 декабря 2024г.).

– Участие в XVI Региональной научно-практической психологической конференции «Социально-психологическое благополучие семьи: теоретические и прикладные аспекты» (17 января 2025г.).

Основные результаты магистерской диссертации отражены в следующих публикациях:

– Бондаренко О.В. Предупреждение склонности к суицидальному поведению подростков посредством досуговой деятельности // Сборник статей XI Международной научно-практической конференции «Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития» (14 мая 2024 г., г. Петрозаводске). - Петрозаводск, 2024 – с. 96

– Бондаренко О.В. Психолого-педагогические особенности подросткового возраста в аспекте рисков суицидального поведения // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Научные исследования в высшей школе: новые идеи, проблемы внедрения, поиск решений» (Пермь, 24 октября 2024 г.). - Стерлитамак: АМИ, 2024 – с. 156

– Бондаренко О.В. Профилактика суицидальных намерений школьников средствами культурно-досуговой деятельности // Сборник статей IV

Поволжского педагогического форума «Система непрерывного педагогического образования: инновационные идеи, модели и перспективы» (22 ноября 2023 г., г. Тольятти). - Тольятти, 2023 – с. 81

Глава 1. Организация внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях

1.1. Нормативно-правовое обеспечение внеурочной работы школы

В современном обществе происходят перемены, которые требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы. В связи с этим приоритетным становится обеспечение развивающего потенциала новых образовательных стандартов. Внеурочной деятельности отводится особое значение. Она представляет собой важный элемент образовательного процесса и одну из форм организации досуга.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) внедряются в образовательную систему страны на протяжении нескольких лет.¹ Применение данного Стандарта требует пересмотра устоявшейся системы образования, что приводит к значительным изменениям: структурным, целевым, содержательным и технологическим.

Одним из главных отличий вводимого образовательного стандарта является то, что целью обучения в соответствии с требованиями ФГОС является достижением обучающимися личностных и метапредметных результатов наряду с предметными.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) устанавливают ясные ориентиры для педагогов, определяя ключевые характеристики выпускника основной школы и способствуя организации учебного процесса как в классе, так и во внеурочное время.

Портрет выпускника основной школы включает в себя:

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 (дата обращения 02.03.2025).

- любовь к своей родине и своему краю, знание русского и родного языков, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального народа России и всего человечества;
- активно и с интересом исследующий окружающий мир, понимающий значимость труда, науки и творческой деятельности;
- обладающий умением учиться, осознающий важность образования и самообразования для своей жизни и профессиональной деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- социально активный гражданин, который уважает закон и порядок, взвешивает свои действия с точки зрения нравственных ценностей и осознает свои обязательства перед семьей, обществом и своей страной;
- уважающий окружающих, способный вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и сотрудничать для достижения общих целей;
- осознанно соблюдающий принципы здорового и экологически безопасного образа жизни, который не наносит вреда ни людям, ни окружающей среде;
- ориентирующийся в разнообразии профессий, понимающий важность профессиональной деятельности для человека в контексте устойчивого развития общества и природы.

Согласно идеологии ФГОС, личность ребенка, а также его общие и специальные компетенции должны занимать центральное место в работе педагогического коллектива на протяжении всего обучения в общеобразовательной школе. В этой связи ФГОС акцентирует внимание на определении термина «внеурочная деятельность», а также на возможных направлениях и организации этой деятельности.

Таким образом, в соответствии с ФГОС начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373, и ФГОС основного общего образования,

утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, основные образовательные программы начального общего, основного общего и средней школы реализуются образовательным учреждением через организацию урочной и внеурочной деятельности с соблюдением государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение школьниками личностных, метапредметных и предметных результатов» (Письмо Министерства образования науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»).²

Иначе, внеурочная деятельность – это образовательная активность, которая выходит за рамки учебного занятия (урока) и может проходить вне класса, но направлена она на освоение материала, заложенного в основной образовательной программе (примерной основной образовательной программе по предмету).

Цели и результаты внеурочной деятельности полностью соответствуют основным задачам и заявленным итогам общего образования. Основной целью организации внеурочной деятельности является создание условий, способствующих достижению запланированных результатов Стандарта. Это включает в себя формирование и развитие личности обучающихся, их общей культуры, а также духовно-нравственного, гражданского, социального и интеллектуального развития. Важными аспектами также являются самосовершенствование, способствующее социальной успешности, развитие творческих способностей и поддержание здоровья.

² Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/ (дата обращения: 02.03.2025).

Очевидно, что внеурочная деятельность, как и учебная деятельность на уроке, направлена на решение следующих задач воспитания и социализации учащихся:

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- вовлечение в общечеловеческие и национальные ценности, а также традиции, включая региональные социокультурные особенности;
- предотвращение асоциального поведения;
- формирование условий для профессионального выбора;
- обеспечение целостности процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности обучающегося;
- укрепление взаимодействия между педагогами и семьями обучающихся.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что результат внеурочной деятельности заключается в развитии личности обучающегося, активизации его учебно-познавательной деятельности, а также формировании готовности к саморазвитию и непрерывному обучению на основе освоения универсальных учебных действий и познания окружающего мира. Следовательно, главной целью организации внеурочной деятельности в школе является формирование ключевых компетенций учащихся, таких как информационная, коммуникативная, проблемная и компетенция сотрудничества. Основные принципы и требования к организации внеурочной деятельности закреплены в нормативных документах федерального и регионального уровней.

Основным нормативным правовым документом, определяющим подходы к организации внеурочной деятельности является Федеральный государственный образовательный стандарт.

Следующие федеральные документы определяют содержание внеурочной деятельности в условиях внедрения и реализации ФГОС:

- национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;³

³ Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждено Президентом РФ от 4 февраля 2010 г. №Пр-271) URL: <https://base.garant.ru/6744437/> - [Электронный ресурс] (дата обращения: 02.03.2025).

- Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;⁴
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 №03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандарта основного общего образования»;⁵
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;⁶
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 №ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;⁷
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.07.2013 №09-879 «О направлении рекомендации по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;⁸

⁴ Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 (дата обращения: 02.03.2025).

⁵ Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 №03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандарта основного общего образования» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55071359/> (дата обращения: 02.03.2025).

⁶ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/ (дата обращения: 02.03.2025).

⁷ Письмо Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 №ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=561547#QRkU7oUPNoIJogCV> (дата обращения: 02.03.2025).

⁸ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.07.2013 №09-879 «О направлении рекомендации по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе» URL: <https://base.garant.ru/70427354/> (дата обращения: 02.03.2025).

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;⁹

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;¹⁰

– Санитарные правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;¹¹

– Санитарные правила СанПиН 2.4.4.12.51-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей».¹²

Следующий уровень документов, регламентирующих внеурочную деятельность – это Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего образования, одобренные Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 №1/15).

Деятельность образовательных учреждений региона в области внеурочной деятельности осуществляется в соответствии с распоряжениями и

⁹ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/ [Электронный ресурс] (дата обращения 02.03.2025).

¹⁰ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (СанПиН 1.2.3685-21). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 [Электронный ресурс] (дата обращения 02.03.2025).

¹¹ Санитарные правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 (СП 2.4.2821-10). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12083577/> [Электронный ресурс] (дата обращения 02.03.2025).

¹² Санитарные правила СанПиН 2.4.4.12.51-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27 (СП 2.4.4.12.51-03). URL: <https://base.garant.ru/12131083/> [Электронный ресурс] (дата обращения 02.03.2025).

инструктивными письмами региональных органов управления образованием, которые содержат конкретные управленческие решения.

Учебный план образовательного учреждения выступает основным инструментом для реализации учебной деятельности в рамках основной образовательной программы школы.

Документы, разработанные на федеральном и региональном уровнях, определяют содержание локальных нормативных актов (положений) школы, которые регламентируют работу педагогического коллектива.

Воспитание в образовательных учреждениях должно основываться на совместной деятельности взрослых и детей, а также взаимодействии между самими детьми, что представляет собой единственно возможный способ присвоения ими ценностей, а не просто их осознания. Важно отметить, что воспитание не может быть ограничено каким-либо одним видом образовательной деятельности; оно должно охватывать и пронизывать все формы, включая учебную (в рамках различных образовательных дисциплин) и внеурочную (такие как художественная, коммуникативная, спортивная, досуговая, трудовая и другие) деятельность. Данная позиция отражена в новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, который акцентирует внимание на внеурочной деятельности школьников и определяет соответствующее пространство и время в образовательном процессе.

Внеурочная деятельность охватывает различные формы активности школьников, за исключением учебной деятельности, осуществляемой в рамках уроков, и предоставляет возможности для решения задач их воспитания и социализации. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности представляет собой важный элемент образовательного процесса в школе. Время, выделенное на внеурочную деятельность, используется по усмотрению учащихся и в формах, отличающихся от традиционной уроков.

Таким образом, анализ нормативных документов, касающихся организации внеурочной деятельности, позволяет определить её как образовательную деятельность, реализуемую в формах, отличных от традиционной классно-урочной, и ориентированную на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов у школьников.

1.2 Виды внеучебной деятельности в работе общеобразовательных учреждений

Перемены, происходящие в России в последние десятилетия, глубоко затронули не только социально-экономическую, но и культурную, воспитательную, духовно-нравственную сферу жизни общества.

Актуальность проблемы организации досуга для молодежи, его нравственного облика продиктована социальными запросами, предъявляемыми к школе, учреждениям дошкольного образования, оздоровительным учреждениям закрытого и открытого типа с длительным и кратковременным пребыванием, необходимостью приобщения учащихся к системе общечеловеческих ценностей.

К особенностям внеурочной деятельности в школе относится возможность образовательного учреждения самостоятельно ее планировать. Ученикам предоставляется обширный выбор занятий, направленных на их умственное и духовное развитие.

Внеурочная деятельность в школе представляет собой инновацию Государственного образовательного стандарта и является неотъемлемым элементом школьного образования в целом, ставящим задачу перед педагогическим коллективом, организовать развивающую среду для обучающихся.

Заинтересованность школы во внеурочной деятельности в рамках ФГОС проявляется, прежде всего, не во включении вышеназванной деятельности в учебные программы, а в новых взглядах на образовательные результаты, т.е.

урочная и внеурочная деятельность должны иметь определённую связь, но не подменять друг друга. Значимость внеучебной деятельности для образовательного процесса поистине высока, так как она способствует достижению личностных результатов, интересов и потребностей ребенка при том, что он сам выбирает ее.

Основные цели внеурочной деятельности — помогать ребёнку гармонично развиваться, раскрывать его творческий и учебный потенциал и формировать интерес к получению новых знаний. Творческие, спортивные, интеллектуальные занятия учат детей проявлять самостоятельность и инициативу, раскрывают способности и таланты. Во время таких занятий педагоги передают ученикам свой опыт, а также формируют культуру общения.¹³

Грамотно организованная внеурочная деятельность повышает конкурентоспособность учащихся, обеспечивая им активную и успешную жизнь в будущем, а значит, косвенно способствует развитию государства в целом.

Внеурочная деятельность решает следующие задачи:

- вовлечение детей в творческую работу, которая соответствует их возрасту и индивидуальным характеристикам;
- применение на практике знаний по учебным предметам;
- определение и развитие способностей и талантов у детей;
- адаптация младшеклассников к школе;
- ознакомление детей с разными видами деятельности;
- привлечение школьников к общению в неформальной обстановке, сплочение коллектива;
- помощь в профориентации старшеклассников и выборе будущей профессии;
- вовлечение учащихся в социальную активность и общественно полезную деятельность;

¹³ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 (дата обращения 02.03.2025).

- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие трудовых навыков и самостоятельности в процессе решения поставленных задач.

Чтобы эффективно реализовать эти задачи, внеурочная деятельность должна быть построена на определённых принципах:¹⁴

Принцип социальной значимости. Дети должны заниматься той деятельностью, которая не только нравится им, но и приносит пользу окружающим.

Принцип креативности. В задачи учителей входит развитие творческих способностей обучающихся и их интереса к творчеству.

Принцип вариативности. Каждый ребёнок должен иметь возможность выбрать наиболее привлекательный для себя вид деятельности. Задача школы — предоставить ученикам как можно больше вариантов.

Принцип гуманистической направленности. Внеурочная деятельность должна соответствовать интересам, потребностям и индивидуальным особенностям детей.

Принцип системности. Внеурочная деятельность должна устанавливать и усиливать взаимосвязи между всеми участниками школьной системы — учениками, педагогами и родителями.

Соблюдение этих принципов позволяет осуществлять внеурочные мероприятия с максимальной пользой и делать их интересными для школьников.

ФГОС выделяет пять направлений внеурочной деятельности для школьников:¹⁵

- Социальное — совместная работа над какими-либо проектами и другие виды групповой деятельности.

¹⁴ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/ (дата обращения 02.03.2025).

¹⁵ Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 (дата обращения 02.03.2025).

- Общекультурное — изучение культур разных стран и народов, посещение музеев, театров, галерей.

- Общеинтеллектуальное — создание кружков интеллектуальной направленности (физики, химии, математики, иностранного языка и т. д.), проведение тематических викторин.

- Спортивно-оздоровительное — проведение спортивных соревнований, эстафет, командных игр, походов и отдыха на природе.

- Духовно-нравственное — разговоры о семье, моральных ценностях, социальных нормах; воспитание патриотизма, заботливого отношения к природе.

Внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Виды внеурочной деятельности в школе тесно связаны с направлениями внеурочной деятельности, а именно художественно-эстетическим, спортивно-оздоровительным, духовно-нравственным, общеинтеллектуальным, общекультурным и социальным.

В общеобразовательных учреждениях можно проводить следующие виды внеурочной деятельности:

- Игровая. Проведение сюжетно-ролевых или деловых игр, игр-путешествий.

- Познавательная. Занятия, способствующие расширению кругозора, развитию логического и аналитического мышления, повышению эрудиции. Проведение лекций, конференций на заданную тематику, создание научных сообществ или клубов, организация курсов.

- Досугово-развлекательная. Развлекательные мероприятия, которые помогают развивать социальные навыки, пробуждают интерес к культуре, искусству и другим сферам жизни. Организация и посещение концертов, ярмарок, фестивалей.

- Проблемно-целостная. Изучение общественных ценностей, развитие умения анализировать информацию. Проведение бесед, дискуссий на актуальные темы.

- Спортивно-оздоровительная. Организация спортивных соревнований, активных игр, отдыха на природе, посещение секций, летний оздоровительный лагерь.

- Трудовая. Уборка пришкольной территории, высаживание деревьев, цветов и уход за ними, ремонт мебели в классе, дежурства в столовой и т. д.

- Художественная. Кружки рисования, лепки, музыки, театрального искусства и т. д.

- Социальная. Участие в общественно полезных мероприятиях — проведение акций, создание волонтерских отрядов.

- Туристско-краеведческая. Посещение музеев, туристические походы, экскурсии, ознакомление с родными краями.

Разнообразие и направления внеурочной деятельности учащихся находятся в тесной взаимосвязи. К примеру, некоторые направления пересекаются с определенными видами деятельности, такими как спортивно-оздоровительная, познавательная и художественная творческая.

Военно-патриотическое направление и проектная деятельность могут быть интегрированы в любой из видов внеурочной деятельности и выступают в качестве ключевых приоритетов при организации внеурочных занятий. Общественно-полезная деятельность может проявляться в таких видах внеурочной активности, как социальное творчество и трудовая (производственная) деятельность.

Таким образом, все аспекты внеурочной деятельности следует рассматривать как важный ориентир при разработке соответствующих образовательных программ, а создание и реализация конкретных форм внеурочной работы с учащимися должны основываться на различных видах деятельности.

Целью духовно-нравственного направления внеурочной деятельности является социально-педагогическая поддержка формирования и развития высоконравственного, творческого и компетентного гражданина России, который воспринимает судьбу своей страны как личную, осознает свою ответственность за настоящее и будущее Отечества и глубоко укоренен в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Общеинтеллектуальное направление внеурочной деятельности предполагает формирование у обучающихся интеллектуальных умений, связанных с:

- определением стратегии для решения познавательных задач;
- анализом ситуаций и сопоставлением различных данных;
- развитием навыков наблюдения, сравнения, обобщения, выявления закономерностей, а также построения и проверки гипотез;
- формированием пространственных представлений и воображения, а также умений логически рассуждать;
- поощрением познавательной активности.

Социальное направление внеурочной деятельности направлено на развитие у обучающихся следующих аспектов:

- навыков взаимодействия с ровесниками и детьми разного возраста;
- активного участия обучающихся в процессах изменения окружающей среды;
- осваивание и отработку различных социальных ролей;
- приобщение к ценностям гражданственности и социальной солидарности;
- формирование умений принимать групповые нормы.

Реализация программ курсов внеурочной деятельности в рамках социального направления ориентирована на создание условий для интеграции обучающихся в общество. Общекультурное направление направлено на формирование современного гармонично развитого человека, включая его

внутреннюю и духовную культуру, а также интеллектуальную и эмоциональную свободу. Оно способствует формированию эстетического восприятия и представлений о эстетических идеалах и ценностях. Развитие эмоционально-образного и художественно-творческого мышления в рамках внеурочной деятельности предоставляет учащимся возможность ощущать свою связь с национальной культурой и укреплять чувство личной самодостаточности.

Реализация внеурочной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного направления заключается в обучении школьников заботе о собственном здоровье, начиная с раннего возраста. В современных условиях вопрос сохранения здоровья детей становится особенно актуальным в связи с резким снижением числа здоровых детей.

Внеурочная деятельность в области спорта и оздоровления представляет собой двигательную активность с общеразвивающим характером. В процессе освоения данной деятельности у школьников не только улучшаются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление и творческая самостоятельность. Это создает дополнительные возможности для школьников развивать свою творческую и познавательную активность, а также реализовывать свои лучшие личные качества. Главная задача учителя заключается в воспитании и развитии в каждом ученике свободной, талантливой и физически здоровой личности, обладающей знаниями и готовой к созидательной трудовой деятельности.

Формы этой деятельности определяются каждым учебным заведением самостоятельно, в зависимости от его ресурсов и интересов учащихся. Спортивно-оздоровительное направление осуществляется через такие формы внеурочной деятельности, как физкультурные факультативы, соревнования, оздоровительные и подвижные игры, а также спортивные секции.

Духовно-нравственное направление реализуется через кружки художественного и прикладного искусства, такие как вышивка и флористика. В эту категорию также входят кружки батика, витража, технического творчества, а также посещение музеев, кино и различных фестивалей, посвященных искусству

и театру. Дополнительно проводятся игры на историческую тематику, отобранные специалистами компьютерные развивающие игры и прослушивание классической музыки.

Общеинтеллектуальное направление осуществляется через школьный музей, беседы и факультативы, сосредоточенные на определенных темах. К примеру, это могут быть занятия по «Детской риторике» или «Путешествию в прошлое».

В рамках занятий социальной направленности проводятся общественно полезные мероприятия, включая коллективные творческие дела, ролевые продуктивные игры и встречи с представителями различных профессий.

Результаты внеурочной деятельности в образовательных учреждениях предполагают увеличение количества детей, вовлеченных в организованный досуг, а также формирование у них социальной культуры, патриотизма и гражданской ответственности. Данная деятельность способствует приобщению к здоровому образу жизни, воспитанию толерантности и уважения к окружающему миру.

Важно отметить, что воспитательный итог внеурочной активности школьников заключается в развитии их духовно-нравственных качеств, которое достигается через участие в различных мероприятиях. Воспитательный эффект данной деятельности проявляется в том, как приобретенные нравственные качества влияют на общее развитие ребенка, являясь следствием его участия в этих мероприятиях.

Проблема распределения свободного времени всегда являлась насущной для нашего общества, так как наиболее продуктивное воспитание личности происходит в свободное от обучения время. Поэтому внеурочная деятельность по ФГОС в школе направлена на развитие у школьников внутренней дисциплины, самосознания и способности делать правильный нравственный выбор.

Таким образом, участвуя в различных видах внеурочной работы, ребенок проявляет интерес к разнообразной деятельности, совершенствует свои знания и

навыки, проявляет свои индивидуальные особенности и учится при этом жить в коллективе, а именно, проявлять заботу о товарищах, сотрудничать с другими школьниками. Внеучебная деятельность в школе, будь она спортивная, творческая, познавательная, игровая или трудовая, способствует коллективному взаимодействию школьников, что в свою очередь производит определенный воспитательный эффект.

1.3 Психолого-педагогические аспекты суицидального поведения старших школьников

Старший школьный возраст (14-17 лет) является периодом окончания детства и перехода к взрослости. Анализируя суицидальные проявления старших школьников, исследователи приходят к выводу, что суицидальное поведение в данном возрасте во многом схоже с таковым у взрослых, однако оно также обладает характерными возрастными особенностями, вызванными специфическими физиологическими и психологическими процессами, происходящими в организме, находящемся в стадии роста, и в процессе формирования личности.¹⁶

Сравнивая себя с взрослыми и младшими школьниками, старший школьник осознает, что он уже не является ребенком, а скорее относится к взрослым. Подросток стремится к тому, чтобы окружающие признавали его взрослость и самостоятельность; он жаждет независимости, подтверждения своих прав и общения со сверстниками, создавая группы. Главным противоречием старшего школьного возраста является желание школьника быть признанным взрослыми как личность при отсутствии реальных возможностей для самоутверждения в мире взрослых.

Из-за недостатка жизненного опыта и эмоциональной незрелости подростки часто воспринимают даже незначительные конфликтные ситуации

¹⁶ Ишимбаева А.Н. Суицидальное поведение у детей и подростков Забайкальского края: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. мед. наук: 14.01.06: / Ишимбаева Анна Николаевна; [Место защиты: Московский научно-исследовательский институт психиатрии]. Москва, 2013. — 22 с.

как безвыходные, что может привести к суицидальным мыслям. Важным фактором в этом контексте является наличие неблагоприятного семейного анамнеза. К суицидогенным аспектам семейного воспитания можно отнести гиперопеку, авторитарный стиль родительства с жесткими установками, а также низкий уровень культуры и образования родителей. Конфликты с членами семьи, как правило, возникают из-за непринятия подростком ценностей старшего поколения.¹⁷ Осознание себя как взрослого является психологическим признаком перехода к старшему школьному возрасту, в то время как биологическими маркерами этого перехода служат процессы полового созревания, часто обозначаемые как «гормональная буря».

Поскольку подросток продолжает оставаться школьником, учебная деятельность остается для него актуальной, однако на передний план выходит общение со сверстниками. Взаимодействие, осознанные попытки построения отношений с другими, поиск друзей, конфликты и их разрешение, а также смена компаний становятся важной частью жизни старшего школьника. Именно в кругу сверстников подросток стремится удовлетворить свою основную потребность – найти свое место в обществе.¹⁸

Таким образом, при рассмотрении проблемы формирования суицидального поведения необходимо учитывать психологические особенности старшего школьного возраста:

— это и интенсивное половое созревание, и физиологические изменения, которые вызывают переживания по поводу собственной внешности, а также повышенная утомляемость;

— нестабильность в эмоциональной сфере, трудности с саморегуляцией эмоций, частые колебания настроения, ощущение подавленности, проявления депрессивных симптомов;

¹⁷ Купченко В. Е. Зависимость от социальных сетей и склонность подростков к суицидальному риску [Электронный ресурс] / В. Е. Купченко // Омские научные чтения-2018 : мат-лы второй всерос. науч. конф., 10-15 декабря 2018 г., - 2018. - С. 121-123. URL: <https://conf.omsu.ru/Conference/ShowThesis?thesisId=1022> (дата обращения 15.05.2025).

¹⁸ Ишимбаева А.Н. Суицидальное поведение у детей и подростков Забайкальского края: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. мед. наук: 14.01.06: / Ишимбаева Анна Николаевна; [Место защиты: Московский научно-исследовательский институт психиатрии]. Москва, 2013. — 22 с.

— стремление к утверждению своей независимости и уникальности, проблемы или конфликтные отношения со взрослыми, негативизм, склонность к упрямству, бунт против ограничений и авторитета старших, равнодушие к оценке достижений;

— общение с ровесниками как ведущая деятельность, значимость успешного освоения новых норм поведения и взаимодействия с окружающими, стремление к получению признания со стороны сверстников, необходимость в дружбе и «своем» круге общения;

— развитие характера, самооценки, возможность формирования как заниженной, так и завышенной самооценки;

— вероятность появления акцентуаций личности и социальной дезадаптации;

— недостаток подлинной самостоятельности, высокая степень внушаемости и склонность к конформизму в отношении сверстников;

— развитие логического и абстрактного мышления, критического подхода, способности к теоретическим размышлениям и самоанализу;

— формирование мировоззрения, создание круга значимых и отвергаемых ценностей, стремление установить собственные правила и поиск своего места среди окружающих;

— трудности в области самоконтроля и планирования своей деятельности;

— склонность к риску, проявлениям агрессии, как приемам самоутверждения;

— «чувство взрослости», стремление быть самим собой и в то же время быть вместе с друзьями, быть, как они;

— стремление к самопознанию, саморазвитию;

— возникновение социального сознания, самоопределение;

— стремление к лидерству в группе сверстников, чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, следование за модой и идеалами старшей школьной группы;

— стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой молодежной среде, острая потребность в признании и самоутверждении, деление мира на «своих» и «чужих».¹⁹

Быстрое развитие личности старшего школьника может приводить к различным отклонениям в поведении, включая суицидальные наклонности. Этот возраст часто называют «стрессом развития», что подчеркивает интенсивность происходящих изменений. Л.С. Выготский отмечал, что одной из характеристик старшего школьного возраста является несовпадение полового, общего и социально-культурного созревания. Это несовпадение может вызывать интроспекцию, повышенный интерес к собственным переживаниям, чувство неудовлетворенности окружающим миром, а также склонность к уединению, формированию ощущения своей исключительности, стремлению к самоутверждению и конфликтам с окружающими.²⁰

В литературе выделяются несколько причин суицидов среди старших школьников, среди которых конфликты в личной жизни, ощущение одиночества, влияние искусства, неразделенные чувства, нестандартная сексуальная ориентация, разрушение этнических традиций и генетическая предрасположенность.²¹

Суицидальные поведенческие реакции у старшеклассников могут возникать вследствие обострений или акцентуаций характера, повышенного уровня экстремальности поведения, проблем с адаптацией к условиям социальной среды и восприятия мира через призму негативных переживаний.²²

¹⁹ Купченко В. Е. Зависимость от социальных сетей и склонность подростков к суицидальному риску [Электронный ресурс] / В. Е. Купченко // Омские научные чтения-2018 : мат-лы второй всерос. науч. конф., 10-15 декабря 2018 г., - 2018. - С. 121-123. URL: <https://conf.omsu.ru/Conference/ShowThesis?thesisId=1022> (дата обращения 15.05.2025).

²⁰ Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 1 [Электронный ресурс] / Л.С. Выготский // Научная педагогическая электронная библиотека имени К. Д. Ушинского - 1983. URL: http://elbib.old.gnpbu.ru/text/vygotsky_ss-v-6tt_t1_1982/go,24;fs,0/ (дата обращения: 16.05.2025).

²¹ Борисов И.В. Диагностика и экзистенциальная психотерапия суицидального поведения [Электронный ресурс] / И.В. Борисов, Е.Б. Любов // Медицинская психология в России: электрон. науч. Журн. – 2013. – N2 (19). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.01.2025 г.).

²² Городова Л.В. Методические рекомендации по психолого - педагогическому сопровождению детей социального и суицидального риска в условиях общеобразовательной организации [Электронный ресурс] / Л.В. Городова / Белгород. - 2020. – 17 с. URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-socialnogo-i-suicid-riska.pdf> (дата обращения: 16.05.2025).

Одной из характерных черт старшего школьного возраста является усиленный интерес к вопросам смерти, размышления о смысле жизни и увлечение философскими проблемами, связанными с этой темой.

Мотивация суицидального поведения среди старших школьников проявляет уникальные черты. Характеризуется неопределенностью и разнообразием предсуицидальных переживаний, что затрудняет выявление угрозы самоубийства. Суицидальное поведение часто скрывается под маской гиперактивности, при этом основной причиной могут быть депрессивные состояния. Особую опасность представляют старшие школьники с выраженными нравственными устоями, идеализирующие любовь и сексуальные отношения. Наиболее распространенными мотивами суицидального поведения в данной возрастной группе являются обида, протест, стыд, недовольство собой, чувство одиночества, отчуждение и потерянности, утрата родителей или уход одного из них из семьи, неразделенная любовь, ощущение вины, задето самолюбие, ревность, страх наказания, стремление к мести, сексуальное насилие и подражание.

Суицидальные действия среди старших школьников чаще имеют демонстративный характер и иногда могут восприниматься как «суицидальный» шантаж. В исследовании Б.Н. Алмазова были изучены мотивы суицидального поведения (в частности, самопорезы): лишь 4% старших школьников испытывали суицидальные мысли, у 30% суицидальное поведение было спровоцировано конфликтом со сверстниками, 20% участников прибегали к обряду «породнения кровью», а 20% использовали самопорез как способ продемонстрировать храбрость перед ровесниками. 15% старших школьников были признаны психически здоровыми, у остальных выявлены психический инфантилизм, пограничная умственная отсталость, а у 50% наблюдается акцентуация характера.²³

²³ Гайсина Д.А. Генетические факторы риска суицидального поведения [Электронный ресурс] / Д.А. Гайсина, З.А. Халилова и др. //Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2008. - № 1. URL: <http://www.mediasphera.ru/journals/korsakov/detail/415/6063/> (дата обращения: 10.01.2025 г.).

Следует подчеркнуть, что частота завершенных суицидов среди старших школьников невелика и составляет более 1% от общего числа суицидальных действий. Разграничение между покушениями на суицид и демонстративными попытками в данной возрастной группе бывает достаточно затруднительным.

Как и у взрослых, у старших школьников различают демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение. Демонстративное суицидальное поведение проявляется у старших школьников, когда они неосознанно пытаются привлечь внимание к своим проблемам, вызвать сочувствие, избежать неприятностей или выйти из сложной ситуации, угрожая или шантажируя «недрузгов». Неспособность учесть реальные обстоятельства часто приводит к тому, что подросток завершает эту демонстрацию настоящим суицидом.

Для старших школьников с акцентуациями характера может развиваться аффективное суицидальное поведение как острая психогенная реакция. Аффективные суицидальные реакции, возникающие в состоянии протеста, обычно происходят в одиночестве, и в случае неудачной попытки суицида подросток испытывает чувство стыда и стремление скрыть свои действия.

В условиях депрессивных расстройств различного характера наблюдаются случаи истинного суицидального поведения, когда подросток долго обдумывает решение о самоубийстве и разрабатывает планы по преодолению возможных преград. При этом степень стремления к смерти у старшеклассников может варьироваться.

К группе повышенного суицидального риска относятся подростки с депрессией, лица, злоупотребляющие алкоголем и наркотическими веществами, свидетели суицидов, а также те, кто уже совершал попытку самоубийства. Кроме того, в данную категорию входят одаренные дети, учащиеся с низкой успеваемостью, беременные девушки и подростки, ставшие жертвами насилия.

Ключевой особенностью суицидального поведения старшеклассников является депрессия, которая в этом возрасте проявляется с определенными

особенностями. Психологи выделяют несколько типов депрессии у старшеклассников.²⁴

Для делинквентного типа характерно быстрое развитие ранее не наблюдавшихся у ребенка нарушений поведения, проявляющихся в грубости и непослушании по отношению к взрослым, особенно к родным и учителям. Агрессивные и озлобленные состояния старших школьников в течение нескольких недель или даже месяцев приводят к их отдалению от близких, усиливают чувство одиночества и потери, что может провоцировать аутоагрессивные действия.

При ипохондрической форме депрессии у старших школьников наблюдаются незначительные соматические нарушения, которые сопровождаются множеством жалоб, указывая на преувеличенное восприятие своих переживаний. В случае астенопатической формы депрессии у старших школьников отмечается снижение успеваемости, утрата прежних интересов и появление суицидальных мыслей. Когда у старшего школьника наблюдается болезненно угнетенное настроение, ощущение безысходной тоски, малоподвижная поза, скорбная мимика и тихий голос, это свидетельствует о меланхолической депрессии.

Суицидальное поведение у старших школьников часто формируется под влиянием «суицидально опасной референтной группы», в которую могут входить молодые люди с нарушениями межличностных отношений, интроверты, а также лица, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, юноши с девиантным или делинквентным поведением, склонные к физическому насилию, а также те, кто пережил унижения или трагические утраты.²⁵

²⁴ Баева Л.В. «Группы смерти» и «колумбайн-сообщества» в онлайн-культуре и реальном социуме [Электронный ресурс] / Л.В. Баева // Информационное общество. — 2019. — № 3. — С. 45—56. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/gruppy-smerti-kolumbajn-soobshchestva-v-onlajn-kulture/> (дата обращения: 16.05.2025).

²⁵ Гетманова Н. А. Социально-коррекционная деятельность с лицами, склонными к суицидальному поведению. В: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества [Электронный ресурс] / Н. А. Гетманова, Е. В. Благовская // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции Горно-Алтайск. - 2023. - с. 280-283. URL: https://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=5180:1142&catid=19:pedagogy&Itemid=175 (дата обращения: 16.05.2025).

А.Г. Амбрумова и Л.Я. Железнякова выделили ряд особенностей суицидального поведения среди старших школьников, включая неадекватную оценку своих действий, легкомысленность мотивов, а также влияние окружающей среды и склонность к подражанию.²⁶

Для старших школьников концепция смерти зачастую воспринимается как нечто абстрактное и временное, подобное сну. Они объясняют свои суицидальные намерения часто мимолетными и незначительными причинами, находясь, в значительной мере, под влиянием окружающей среды. Суицидальное поведение нередко проявляется на фоне побегов из дома, прогулов занятий, конфликтов с родителями и других проблем.

А.Г. Амбрумова и Е.М. Вроно выделили различные типы суицидоопасных ситуационных реакций у старшеклассников:²⁷

— реакция депривации, которая проявляется в утрате интересов, снижении эмоциональной активности, скрытности, молчаливости и негативных переживаниях; данный тип характерен для старших школьников, воспитывающихся в семьях с жестким авторитарным стилем;

— эксплозивная реакция, характеризующаяся эмоциональной напряжённостью, агрессивностью, завышенными притязаниями, стремлением к лидерству и желанием отомстить обидчику, а также доказать свою правоту;

— реакция самоустранения, присущая педагогически запущенным старшеклассникам с низким уровнем интеллекта, проявляющаяся в эмоциональной нестабильности, внушаемости и несамостоятельности, нацеленная на избегание трудностей.

²⁶ Амбрумова А.Г. Предупреждение самоубийств. Изучение и проведение предупредительных мер [Электронный ресурс] / А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, А.С. Михлин // Научная библиотека СГЮА. - 1980. - 164 с. URL: http://lib.ssla.ru/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=SSLA&P21DBN=SSLA&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=Амбрумова,%20А.%20Г. (дата обращения: 02.01.2025).

²⁷ Амбрумова А.Г. Телефонная психотерапевтическая помощь – Телефон Доверия в системе социально психологической службы [Электронный ресурс] / А.Г. Амбрумова, А.М. Полеев // Электронный каталог ФГБОУ ВО МГППУ. - 2013. - 18 с. URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:90324/Source:default> (дата обращения: 02.01.2025).

Помимо этого, возрастные особенности суицидального поведения старших школьников обусловлены спецификой суицидальных действий:

- самоповреждения, которые часто наблюдаются у детей из неблагополучных и асоциальных семей и сопровождаются чувством злобы и обиды;

- демонстративно-шантажные суициды среди старших школьников с агрессивным компонентом чаще встречаются в семьях с конфликтами, где имеются завышенные требования, проблемы в общении, а также стремление доказать свою правоту и отомстить обидчикам; незавершенные суициды зачастую «переигрываются»;

- манипулятивное и демонстративно-шантажное поведение старших школьников из дисгармоничных, проблемных семей с неадекватным воспитанием проявляется через капризы, завышенную самооценку, длительный поиск безболезненных способов совершения суицида и уведомление окружающих о своих намерениях;

- суициды, мотивированные самоустранением, характеризуются высокой тревожностью, нестабильной самооценкой, чувством вины, инфантилизмом, а также несамостоятельностью, конформизмом, пассивностью и низким статусом среди сверстников.

А.А. Александров и А.Е. Личко пришли к выводу, что примерно у половины старших школьников суицидальные действия возникают на фоне острой аффективной реакции, которая развивается по принципу «короткого замыкания» и может быть спровоцирована незначительным поводом, выступающим в роли «последней капли». Несмотря на то, что действия старшего школьника в момент попытки суицида зачастую выглядят демонстративно, происходят на людях и сопровождаются проявлением храбрости, «игра в самоубийство» может привести к трагическому исходу и закончиться смертью подростка.²⁸

²⁸ Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у старших школьников [Электронный ресурс] / А. Е. Личко // Электронная библиотека ИПиКП, - 1977. - 208 с. URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1306> (дата обращения: 16.05.2025).

У старших школьников различия между суицидами, покушениями и суицидальными попытками достаточно расплывчаты. Е. Шир утверждает, что большинство суицидальных поступков в этом возрасте имеют микросоциальные причины и направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей.²⁹ В период старшей школы чаще речь идет не о настоящих попытках суицида, а об использовании «суицидальной техники» с несуицидальными намерениями. В некоторых случаях суицидальное поведение подростков может выражать лишь желание временно «выключиться» из сложившейся ситуации. Тем не менее, несмотря на отсутствие реальных суицидальных намерений, потенциальная угроза таких действий остается довольно высокой.

Э. Шнейдером были выделены общие черты суицидального поведения старших школьников:³⁰

- обусловленность целью поиска решения, выхода из затруднения, кризисной или невыносимой ситуации;
- задача выхода из сложившейся ситуации через прекращение существования;
- стремление избежать душевной боли путем прекращения сознания;
- фрустрация психологических потребностей как главный стрессор и стремление избавиться от ее состояния через суицид;
- беспомощность и безнадежность воспринимаются как ключевые эмоции, связанные с суицидальными мыслями; бесполезность утешений, разъяснительных бесед, а также методов поощрения или оказания давления;
- амбивалентность проявляется как общее внутреннее отношение к суициду, выражающееся в одновременном стремлении как к смерти, так и к спасению при помощи внешнего вмешательства;

²⁹ Соловьева К.С. Подростковый суицид как отражение реалий современного информационного общества [Электронный ресурс] / К.С. Соловьева // Идеи и идеалы. — 2021. — Т. 13, № 2, ч. 2. — С. 458-469. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-suitsid-kak-otrazhenie-realiy-sovremennogo-informatsionnogo-obschestva> (дата обращения: 16.05.2025).

³⁰ Польская Н.А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения [Электронный ресурс] / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. - 2016. - Т. 24. - № 3. - С. 110 - 125. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016_n3/polskaya (дата обращения: 16.05.2025).

— «туннельное сознание» и сужение когнитивной сферы представляют собой общее состояние психики, характеризующееся ограничением выбора вариантов поведения;

— эгрессия как бегство из зоны бедствия, которая может проявляться в уходе из дома или в суициде, рассматриваемом как крайняя форма бегства;

— выражение намерений, представляющее собой коммуникативный акт, сигнализирующий о бедственном положении: жалобы на беспомощность, обращения за поддержкой и стремление найти пути спасения;

— самоубийство соответствует общему стилю поведения в жизни.

Таким образом, психологические особенности старшего школьного возраста обуславливают ряд специфических черт суицидального поведения у старшеклассников, что следует учитывать при разработке программ профилактики.

Основной причиной суицидальных наклонностей среди старших школьников является социально-психологическая дезадаптация, возникающая в условиях острых психотравмирующих ситуаций и нарушенного взаимодействия ребенка с его ближайшим окружением. Психопатологические реакции, социально-психологическая дезадаптация и суицидальное поведение в старшем школьном возрасте связаны с динамичностью, незавершенностью и неустойчивостью нервно-психических функций в этот период. Увеличенные проявления эмоционального реагирования, затрагивающие интимно-коммуникативную сферу, создают риск возникновения субъективного неразрешимого конфликта и способствуют суицидальным реакциям.

Выводы по 1 главе

Анализ нормативных документов по организации внеурочной деятельности определяет ее как образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение школьниками личностных, метапредметных и предметных

результатов» (Письмо Министерства образования науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования).

На федеральном уровне основной закон, регулирующий внеучебное образование, является Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации». Он определяет цели, задачи, принципы и формы работы внеурочной деятельности.

Нормативно-правовая база способствует развитию внеурочной деятельности. Она определяет подходы к её организации и устанавливает общее количество часов на каждом уровне общего образования. Образовательные учреждения самостоятельно устанавливают количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, в соответствии с их основной образовательной программой. В дополнение к федеральным документам в образовательных организациях разработаны локальные нормативные акты, такие как устав, учебный план и положения о внеурочной деятельности.

Нормативно-правовая база связана с профилактикой суицида следующим образом: на образовательные учреждения возложена обязанность предоставлять социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, а также выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении.

Важно уделить особое внимание следующим аспектам:

- Организация внеурочной деятельности: формы должны предусматривать активность и самостоятельность обучающихся, сочетать индивидуальную и групповую работы, обеспечивать гибкий режим занятий, переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры и пр.

- Профилактика суицидального поведения: необходимо проводить экспертизу ссылок в сети Интернет и при наличии запрещённой информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимать решение о блокировании данных ссылок.

Внеурочная деятельность соотносится с профилактикой суицида через активное социальное обучение социально важным навыкам. Это реализуется в форме индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения и групповых тренингов.

Таким образом, использование нормативно-правового регулирования внеурочной деятельности педагогами, родителями и учащимися способствует более эффективной организации и контролю данной деятельности. Коллективный подход, учитывающий интересы и мнения всех участников образовательного процесса, способствует достижению максимальных результатов и развитию учащихся.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование профилактики суицидальных намерений старших школьников посредством организации внеурочной работы

2.1 Диагностика суицидальных намерений старших школьников

Исследование проводилось на базе МБУ школа «Образовательный центр «Галактика» с разрешения администрации учебного учреждения и родителей учащихся. Выборку исследования составили 56 учащихся 9 и 10 классов школы в возрасте 14-16 лет.

В обследуемой выборке 62% учащихся воспитываются в полных семьях, в неполных – 38%. Различные нарушения поведения (регулярные пропуски уроков, грубость по отношению к педагогам и сверстникам, агрессивные формы поведения, курение, употребление алкоголя и др.) однократно или повторно отмечались у 24% учащихся.

Обследование осуществлялось централизованно, в групповой форме, при помощи подготовленных тестовых бланков, в два этапа, под контролем исследователя, классного руководителя и завуча по воспитательной работе.

В результате исследования были выделены факторы суицидального риска, позволившие определить уровень его выраженности у старших школьников. К таким факторам можно отнести следующие показатели: депрессия, тревожность, отклоняющееся поведение, злоупотребление психоактивными веществами, демонстративность, аффективность, несостоятельность, социальный пессимизм, слом культурных барьеров, максимализм, негативная временная перспектива, низкий антисуицидальный фактор, выраженная реакция эмансипации, высокий риск социальной дезадаптации, склонность к истинному суициду. Наличие одного из критериев оценивалось нами в 1 балл, двух – в 2 балла, 3 – в три балла и т.д. Максимальное количество баллов, набранное старшими школьниками, позволило разделить старших школьников на две группы: группа старших

школьников с высоким риском суицидального поведения и группа старших школьников с низким риском суицидального поведения.

Исследование осуществлялось следующими методиками.

1. Анкета суицидального риска А. Пералеса (1999) переведена А.С. Синдеевым и адаптирована О.С. Ковшовой в 2018 году. Методика направлена на выявление риска суицидального поведения (Приложение А).

Анкета включает 6 разделов:

- «Общая информация» включает 6 вопросов, касающихся пола, возраста, структуры семьи, социального статуса обследуемых.

- «Депрессия» включает 20 вопросов, касающихся ухудшения физиологического и эмоционального состояния обследуемого в течение последнего месяца. Каждому варианту ответа (никогда; почти никогда; иногда; часто; всегда или почти всегда) присваивается от 1 до 4 баллов. Свидетельствующие о наличии выраженной гипотимии показатели составляют 61 балл и выше, средние показатели – от 41 до 60 баллов и низкие – от 20 до 40 баллов.

- «Тревожность» включает 20 вопросов, отражающих психофизиологические симптомы эмоциональной напряженности в течение последнего месяца, показатели ситуативной тревожности. Свидетельствующие о наличии выраженной тревожности показатели составляют 61 балл и выше, средние показатели – от 41 до 60 баллов и низкие – от 20 до 40 баллов.

- «Суицидальное поведение» - данный раздел не предлагался обследуемым старших школьного возраста в связи с возрастными особенностями и невозможностью задавать прямые вопросы о признаках суицидального риска.

- «Отклоняющееся поведение» содержащих 12 вопросов, связанных с девиантным и делинквентным поведением. Обследуемому даются варианты ответов «да» и «нет». За каждый положительный ответ начисляется 1 балл. При показателях равных 9 баллам и выше можно предположить наличие склонности к отклоняющемуся поведению. Средними показателями считаются значения от 5 до 8 баллов, низкими – от 0 до 4 баллов.

- «Склонность к злоупотреблению психоактивных веществ» - включает 19 вопросов, касающихся употребления алкоголя, табака, наркотических веществ. За каждый положительный ответ начисляется 1 балл. При показателях равных 13 баллам и выше можно предположить наличие риска злоупотребления психоактивными веществами. Средними показателями считаются при значении от 6 до 12 баллов, а низкими – от 0 до 6 баллов.

2. Опросник суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой (Приложение Б). Данный опросник направлен на выявление индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений обследуемого, включает в себя 29 утверждений, на которые обследуемый дает ответы «да» или «нет». Опросник состоит из девяти шкал: «Демонстративность», «Аффективность», «Уникальность», «Несостоятельность», «Социальный пессимизм», «Слом культурных барьеров», «Максимализм», «Временная перспектива», «Антисуицидальный фактор». Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» соответствует 1 балл. Полученные баллы по каждой шкале уравниваются в значениях с учетом индивидуального эмпирически выведенного индекса. На основе полученных данных делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.³¹

3. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) для старших школьников разработан на основе классификации акцентуаций характера А.Е. Личко (1970). Методика направлена на психологическую диагностику типов акцентуации характера и психопатий, а также связанных с ними личностных особенностей, таких как: психологическая склонность к алкоголизации, делинквентности, к диссимуляции черт характера (Приложение В). В методике также используются дополнительные шкалы, которые предназначены: для оценки склонности к депрессии, риска социальной дезадаптации, возможности формирования психопатий, риска злоупотребления

³¹ Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). URL: <http://ravnay-pr.narod.ru/tendencii/oprosnik.htm> (дата обращения: 14.01.2024).

наркотиками и другими дурманящими веществами, риска ранней половой жизни у девочек, а также для дифференциальной диагностики истинных и демонстративных попыток самоубийства.

Опросник включает в себя 25 блоков, состоящих из утверждений, представляющих собой отношение разных типов акцентуаций характера к ряду различных жизненных аспектов («самочувствие», «настроение», «сексуальные проблемы», «отношение к родителям» и т.д.). В блоке может содержаться от 10 до 19 утверждений. На первом этапе обследуемому предлагается выбрать в каждом блоке утверждения, которые наиболее подходят ему, и записать номера данных утверждений в регистрационный бланк. На втором этапе из тех же блоков обследуемый выбирает те утверждения, которые ему наиболее не подходят, отвергаются им, и так же вносит номера этих утверждений в бланк регистрации ответов.

По результатам данной методики могут быть диагностированы следующие типы психопатий и акцентуаций характера: гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, психастенический, шизоидный, epileptoидный, истероидный, неустойчивый, конформный. Дополнительные шкалы используются исследователем для решения частных аспектов психодиагностики в случае необходимости.³²

4. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (1954) была адаптирована в 2004 году А.К. Осницким. Опросник направлен на психологическую диагностику особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Методика включает 101 утверждение, которые сформулированы в третьем лице единственного числа. Обследуемому предлагается оценить эти утверждения по 7-балльной шкале (от 0 – «это ко мне совершенно не относится» до 6 – «это точно про меня»). Для получения результатов методики производится оценка баллов с помощью индивидуальных эмпирически рассчитанных формул

³² Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у старших школьников [Электронный ресурс] / А. Е. Личко // Электронная библиотека ИПиКП, - 1977. - 208 с. URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1306> (дата обращения: 16.05.2025).

по следующим шкалам: интегральный показатель «Адаптация», показатели «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Интернальность», «Стремление к доминированию», а также «Эскапизм».

Для интерпретации результатов методики были выведены нормативные показатели по каждой шкале для обследуемых старшего школьного возраста и взрослых.

5. Анкета «Изучение особенностей организации внеурочной деятельности в школе». Анкетирование включает в себя шесть вопросов в несколькими вариантами ответов. Учащимся предлагалось выбрать один или несколько вариантов на их усмотрение (Приложение Г).

6. Математический анализ данных осуществлялся при помощи U-критерия Манна-Уитни и корреляционно-регрессионного анализа.

U-критерий Манна-Уитни определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому, чем меньше $U_{\text{эмп.}}$, тем более вероятно, что различия достоверны.

Критерий Манна-Уитни определяется по формуле:

$$U = (n_1 \times n_2) + \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x,$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1, n_2 – количество испытуемых в выборке 2, T_x – большая из двух ранговых сумм, n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

Рассмотрим полученные результаты диагностического исследования по всем выбранным методикам для выявления суицидальных намерений старших школьников.

Методика выявления риска суицидального поведения А. Пералеса позволила получить следующие результаты констатирующего эксперимента, представленные на рисунке 1.

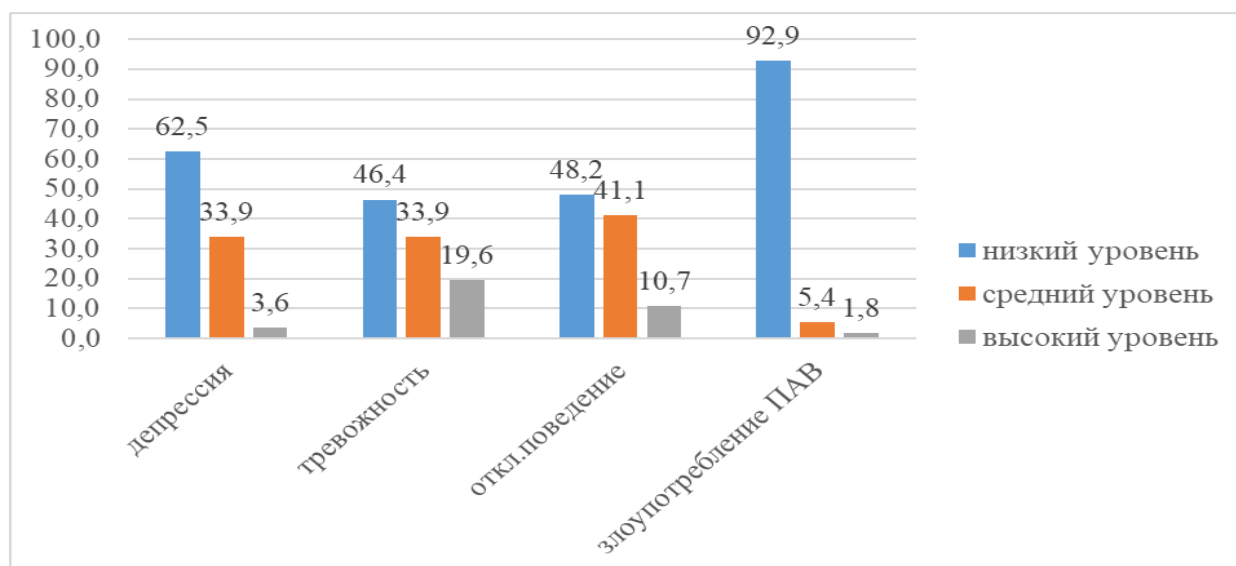


Рисунок 1 – Результаты по анкете суицидального риска А. Пералеса

Качественный анализ позволил выявить следующие результаты при первичной диагностике старших школьников. Высокий уровень депрессивного состояния был выявлен у 3,6% респондентов. Самый высокий показатель – это низкий уровень депрессивного состояния, составляющий 35 человек или 62,5%. На средний уровень приходится 33,9% от общего количества опрошенных. Отсюда, можно сделать вывод, о небольшом количестве старших школьников, находящихся в группе выраженного риска.

Показатель тревожности имеет существенные различия с предыдущим показателем депрессии. Так, высокий уровень тревожности наблюдается у 11 исследуемых, что составляет 19,6% от общего количества опрошенных. Это свидетельствует о восприятии старшими школьниками ситуаций, встречающихся в их жизни, в виде опасности, ситуации, вызывающие беспокойство и увеличивающие уровень их тревожности. Показатель среднего

уровня тревожности наблюдается у 33,9% опрошенных старших школьников, а низкого уровня тревожности – у 46,4% или 26 человек.

Склонность к отклоняющемуся поведению на высоком уровне выявлена у 6 человек (10,7%), отметим, что злоупотреблением ПАВ на высоком уровне отметились у 1 старшего школьника (1,8%). В отклоняющемся поведении средний уровень немногим меньше низкого уровня и составляет 41,1%, в то время как низкий – 48,2%.

Наибольшее значение в показателе злоупотребление ПАВ имеет низкий уровень, составляющий 92,9%, что позволяет делать вывод о несклонности большинства опрошиваемых к аддиктивным и делинкветным формам поведения.

Общее заключение такого, что применение методики позволило выявить присутствие некоторого риска суицидального поведения в выборке. Наличие у старших школьников сниженного фона настроения повышает внутреннюю тревожность, снижает жизненный тонус, что в свою очередь может привести к переходу в разрез повышенного риска суицидального поведения.

Применение опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой позволило выявить наличие суицидальных намерений и факторы суицидального риска. Результаты опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой представлены на рисунке 2.

Согласно, описания методики, чем ближе значение фактора к максимально возможной его величине, тем более он выражен, можно судить о наличии у опрошиваемых индивидуальных факторов суицидального риска. Наиболее выраженными являются показатели: несостоятельность, слом культурных барьеров, максимализм, антисуицидальный фактор.

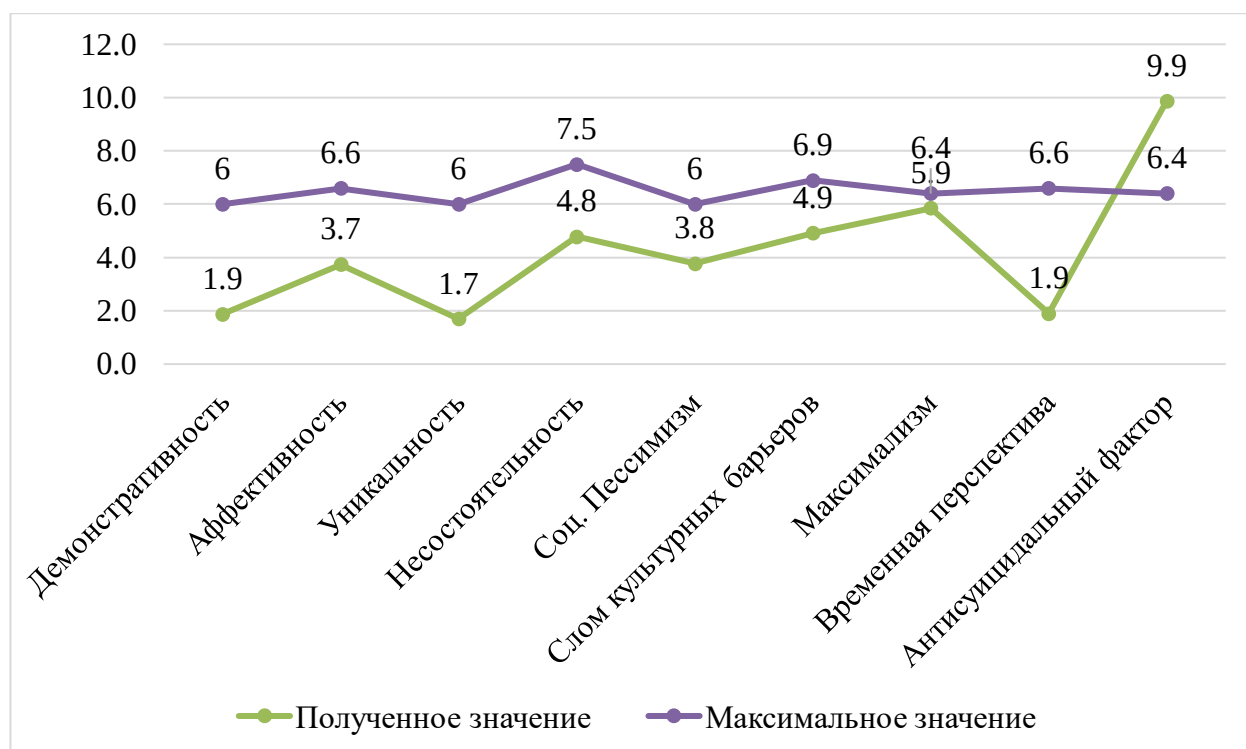


Рисунок 2 – Результаты опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой

Для построения плана профилактической работы важно оценить значение такого показателя как «Антисуицидальный фактор». От его выраженности, или отсутствия выраженности будет зависеть стратегия взаимодействия с обучающимся и эффективность работы в целом. По данным рисунка, в опрашиваемой выборке показатель антисуицидального фактора превышает максимальные допустимые значения, что обусловлено наличием у старших школьников чувства ответственности, долга, боязни к болевым ощущениям, физическим страданиям и может являться хорошей основой для выстраивания профилактической работы со старшими школьниками.

Следующим максимально выраженным фактором является максимализм. Этот фактор отражает наличие у опрашиваемых старших школьников завышенных ожиданий от жизни, от отношений, не имеющих ничего общего с реальностью. Идеализируя свое представление о мире, они ждут что реальность будет именно какой ее представляют, но в итоге получают глубокое

разочарование. Начинается конфликт внутри самой личности, в ходе которого, ребенок уходит в недовольство и разочарование, не имея навыка адаптации к реальному миру.

В свою очередь, сильная выраженность максимализма, может стать предпосылками к одной из причин суицидальных наклонностей, в контексте: «Я сам вершитель своей судьбы и мне решать когда умирать!». Так находит свое выражение другой показатель опросника – слом культурных барьеров, который также имеет близкое к максимальному, значение в проведенной диагностике.

Еще одним из выделяющихся по значению, факторов является несостоятельность. Опрашиваемые не способны справляться с негативными переживаниями, личной несостоятельностью, самокритикой. Не имеют планы на будущее и не склонны воспринимать их в «темном свете». Отсутствие поддержки внутри семьи (учитывая наличие в выборке неполных семей), неуважение со стороны сверстников могут стать предпосылками к суицидальному поведению старших школьников.

Результаты первых двух методик позволили произвести распределение выборки на две группы: с низким суицидальным риском, куда вошли 29 человек и с высоким суицидальным риском, куда вошли 27 человек. В последующих методиках диагностика производится на сравнении полученных групп. Статистические расчеты производились программой SPSS Statistics 27.

Результаты первичной диагностики по методике ПДО по определению типа психопатий и акцентуации характера представлены в таблице 1 и на рисунке 3.

В группе с высоким уровнем суицидального риска достоверно значимым выражен лабильный тип акцентуации характера, проявляющийся в таких основных чертах, как частая смена настроения, инфантильность, подверженность влиянию внешних факторов, может привести к аффективно обусловленному решению о совершении суицидальных намерений.

Таблица 1 – Результаты диагностики акцентуаций характера методикой ПДО в группах сравнения (средние значения)

Тип акцентуации характера	Группа с низким СР (n=29)	Группа с высоким СР (n=27)	U-критерий Манна-Уитни	p
Гипертимный	4,62	5,11	360	0,6
Циклоидный	4,24	4,04	368	0,697
Лабильный	4,07	5,56	270,5	0,044*
Астено-невротический	2,76	3,11	360,5	0,604
Сенситивный	3,34	4,26	317	0,216
Психастенический	4,31	5,33	291	0,096
Шизоидный	3,55	2,81	336,5	0,361
Эпилептоидный	6,62	4,85	289	0,9
Истероидный	3,24	3,7	361,5	0,618
Неустойчивый	4,52	4,63	383,5	0,895

СР – суицидальный риск; * - значимые различия ($p \leq 0,05$)

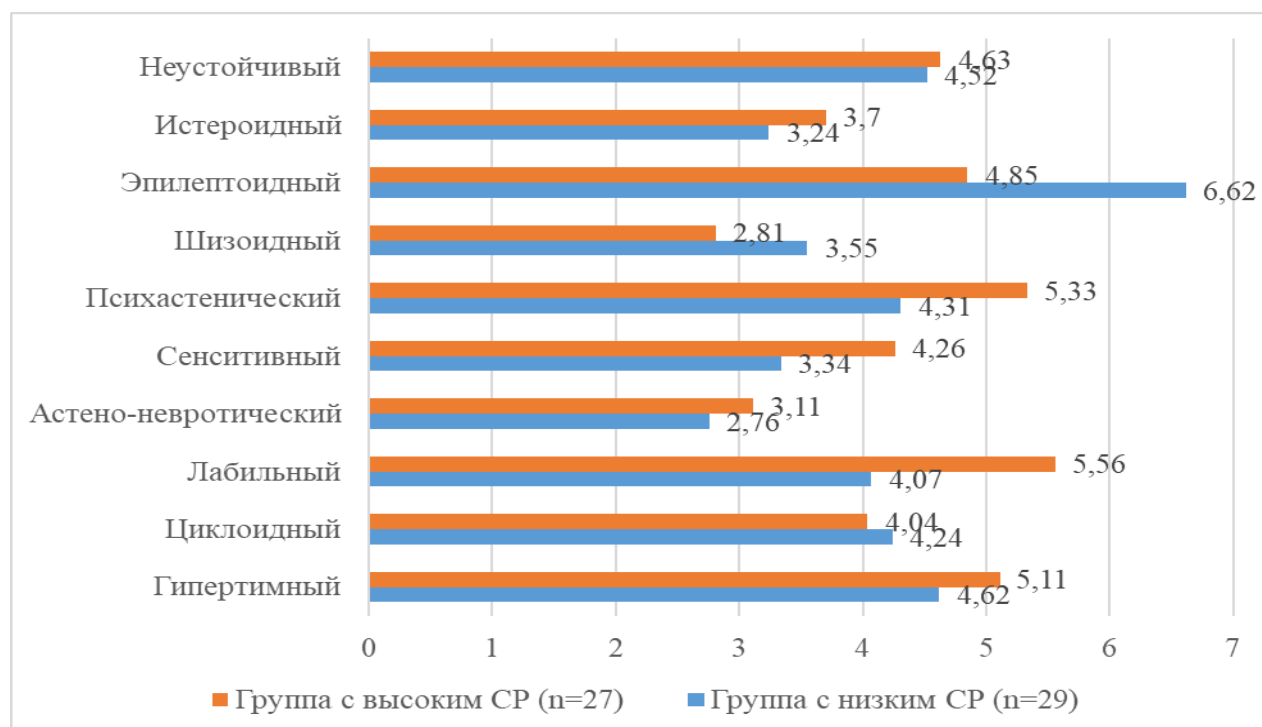


Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики по методике ПДО

Данные таблицы 1 и рисунка 3 отражают преобладание типов характера эпилептоидного, гипертимного и неустойчивого в группе с низким суицидальным риском. Выраженность лабильного, гипертимного и психоастенического типов характера в группе с высоким уровнем суицидального риска.

В методике также используются дополнительные шкалы, результаты дополнительных шкал методики ПДО представлены в таблице 2 и на рисунке 4.

Таблица 2 – Результаты дополнительных шкал методики ПДО в группах сравнения (средние значения)

Дополнительные шкалы	Группа с низким СР (n=29)	Группа с высоким СР (n=27)	U-критерий Манна-Уитни	p
Конформность	1,97	2,67	284,5	0,072
Реакция эмансипации	2,48	2,52	153,5	0,01*
Склонность к делинквентности	1,52	1,81	191,0	0,05*
Склонность к алкоголизации	1,52	1,26	372,5	0,745
Риск социальной дезадаптации	0,41	0,67	343,5	0,361
Риск злоупотребления ПАВ	2,10	1,59	318	0,216
Склонность к депрессии	0,66	0,56	348,5	0,472
Склонность к истинному суициду	1,93	1,96	87,5	0,001*
Склонность к демонстративному суициду	1,17	1,33	364,5	0,638

СР – суицидальный риск; * - значимые различия ($p \leq 0,05$)

Достоверно значимыми показателями, при исследовании данных дополнительных шкал ПДО, выявлены реакция эмансипации, склонность к делинквентности, склонность к истинному суициду.

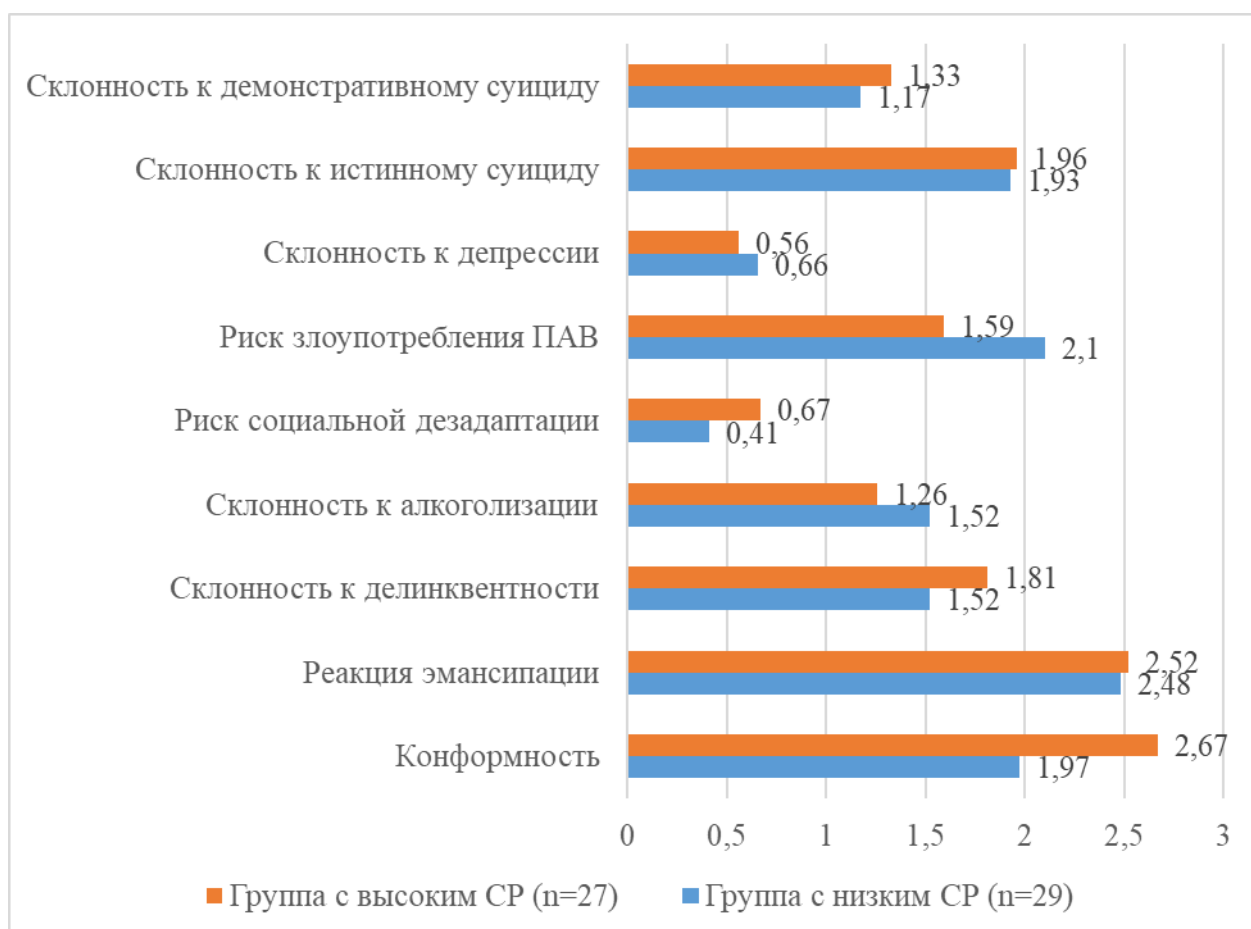


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики дополнительных шкал по методике ПДО

В группе с низким суицидальным риском выражены реакция эмансипации, риск злоупотребления ПАВ, конформность и склонность к истинному суициду. В группе с высоким суицидальным риском значительно преобладают конформность, реакция эмансипации и склонность к истинному суициду.

В данном случае необходимо отметить один из важных показателей – конформность. Она проявляется в податливости старшего школьника давлению окружающих его людей и ведущая к изменчивости в поведении и смене своего личного мнения на мнение окружающего его большинства из-за страха. В крайних формах конформизм, склонность к нему часто приводит к негативным последствиям, особенно у старших школьников, из-за возникновения и нарастания внутреннего конфликта могут возникнуть суицидальные намерения.

В завершении представим результаты первичной диагностики особенностей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд, в таблице 3 и на рисунке 5.

Таблица 3 – Результаты методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд в группах сравнения (средние значения)

Шкалы	Группа с низким СР (n=29)	Группа с высоким СР (n=27)	U-критерий Манна- Уитни	p
Адаптивность	58,45	61,33	307	0,01*
Самопринятие	59,55	62,56	322,5	0,257
Принятие других	58,38	61,11	383	0,889
Эмоциональный комфорт	54,48	58,44	358,5	0,587
Интернальность	67,21	62,30	283	0,054*
Стремление к доминированию	48,79	46,22	384	0,902
Эскапизм	13,76	12,89	379	0,837

СР – суицидальный риск; * - значимые различия ($p \leq 0,05$)

Наиболее значимые различия наблюдаются в шкалах адаптивность и интернальность, что свидетельствует о наличии у старших школьников с низким уровнем суицидального риска, ответственности за происходящее в их жизни, контроль за складывающимися ситуациями. В свою очередь, это отражает высокий уровень социальной и психологической адаптации в группе.

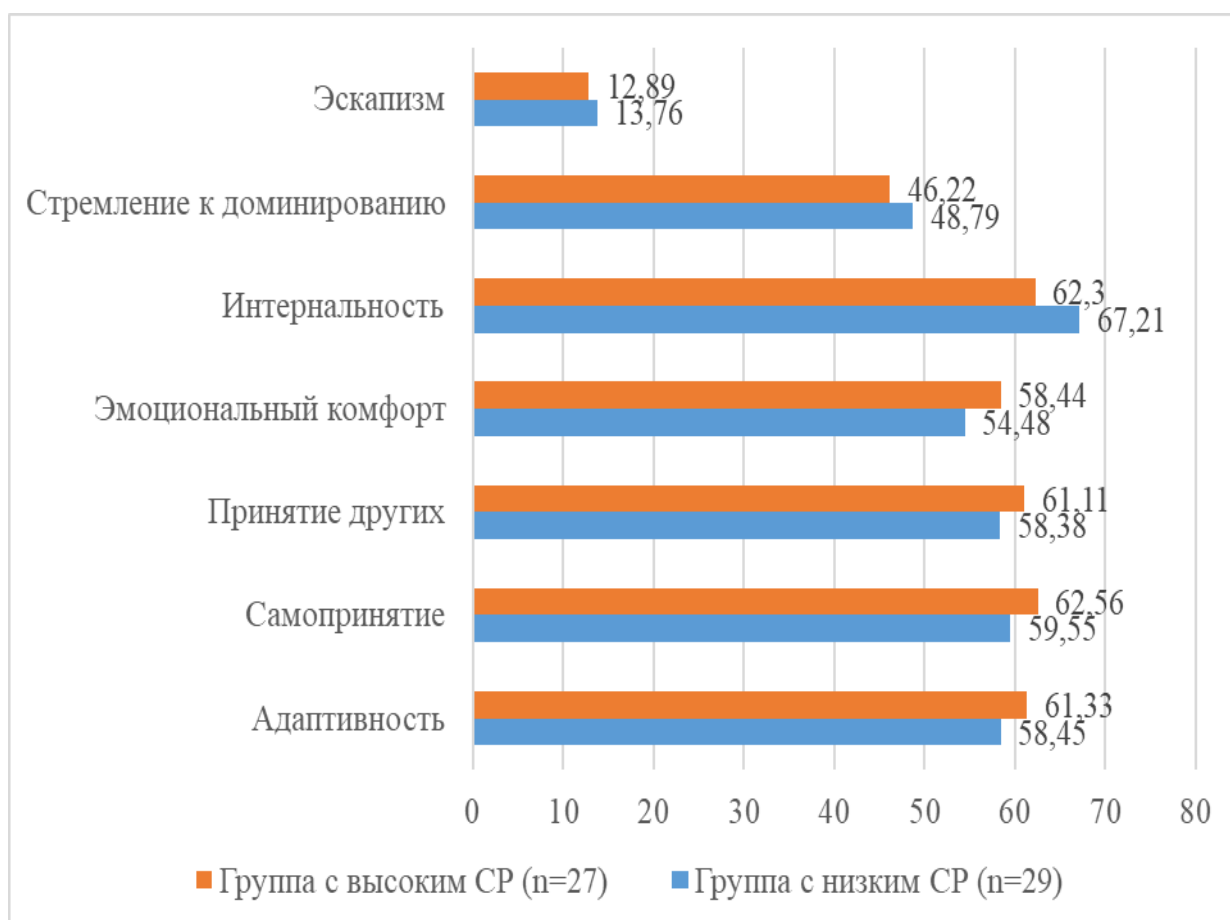


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд

На рисунке 5 наглядно отражено преобладание высоких показателей по исследуемым шкалам, что в целом позволяет судить о достаточно удовлетворительном уровне социально-психологической адаптации у исследуемой выборки.

Отметим, что невысокими являются показатели по шкале эскапизма и стремления к доминированию. Согласно нормативным значениям, уход от проблем не выходит за пределы, и, соответственно, позволяет сделать вывод о готовности старших школьников решать проблемы. В тоже время стремление к доминированию значительно превосходит нормативные пределы, отражая высокий уровень стремления быть лидером.

Результаты первичной диагностики показали необходимость проведения профилактических мероприятий для старших школьников, участвующих в исследовании.

2.2 Организация работы, направленной на профилактику суицидального поведения старших школьников, посредством внеурочной деятельности

После выявления суицидальных намерений старших школьников была организована работа по профилактике суицидального поведения у них, посредством внеурочной деятельности

Целью данной работы является разработка и реализация комплекса мероприятий, направленного на снижение уровня суицидального поведения старших школьников.

Задачи:

1. Разработать комплекс мероприятий, нацеленных на уменьшение суицидального поведения среди старших школьников.
2. Осуществить реализацию данного комплекса мероприятий.
3. Провести анализ результатов проведенных мероприятий.

Важной частью формирующего эксперимента стало проведение комплекса мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения у старших школьников, включая снижение уровней агрессивности и тревожности, повышение самооценки и снятие эмоционального напряжения.

Для детей были организованы различные мероприятия, такие как классные часы, брей ринги, встречи, беседы, театральные постановки и турниры. Эти активности внедрялись постепенно, учитывая последовательность усвоения детьми норм адекватного общения. Все этапы работы плавно перетекают друг в друга.

Цели данного комплекса мероприятий заключаются в следующем:

- формировании уверенности у учащихся и повышении их самооценки;
- воспитании правильной нравственной позиции;

- приобщении к эстетической культуре;
- профилактике заболеваний и стрессовых состояний;
- развитии умения находить положительные аспекты в сложных жизненных ситуациях.

Таблица 4 - Тематический план комплекса мероприятий, направленного на снижение уровня суицидального поведения старших школьников

№ п/п	Цель и задачи	Мероприятие	Материалы и ТСО
1.	Экологическое воспитание		
	Цель: формирование нового экологического сознания и экологически разумного поведения в современных условиях. Задачи: -Воспитание экологически целесообразного поведения как показателя духовного развития личности. -Формирование экологического мышления и экологической культуры старших школьников. -Развитие практических знаний и умений.	Экологический Брейн-ринг Создание коллективной презентации «Улицы нашего района»	-ручки; -плакаты. -компьютер
2.	Эстетическое воспитание		
	Цель:		

	формирование основ общей культуры, умение общаться, потребности к самовоспитанию. Задачи: -Приобщать к эстетической культуре -Прививать чувство прекрасного. -Развивать вкусы творческие способности	Встреча с Красотой, Грацией и Обаянием (информационно-познавательная беседа для девочек с элементами театрализации)	ножницы; перчатки; полотенце; зубная щетка; расческа; шампунь; палка,
3.	Патриотическое воспитание		
	Цель: Формирование гражданского самосознания, гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции Задачи: -Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев. -Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения. -Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.	1.Встречи с ветеранами «Посидим по-хорошему» 2.Классный час, посвященный Дню защитника Отечества «Рыцарский турнир»	- аудиоаппаратур а -компьютерная презентация, оформление классной доски: плакат, рисунки, стихи, раздаточный материал.
4.	Трудовое воспитание		

	Цель: формирование культуры учебной и трудовой деятельности, жизненно необходимых трудовых и бытовых навыков; Задачи: -Организация интересных встреч с представителями различных профессий. -Воспитание бережливости, трудолюбия.	1.Участие в субботниках 2. Сценарий вечера- встречи с представителями различных профессий «Профессии, которые мы выбираем»	Компьютерная презентация
5.	Физическое воспитание		
	Цель: формирование физической культуры личности, оздоровление старших школьников и их подготовки к профессиональной деятельности. Задачи: -Воспитание профессиональных знаний физических качеств личности. -Содействие гармоничному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья. - Профилактика заболеваний и стрессовых состояний.	1.День здоровья «Питание и здоровье». (Игра – конкурс) 2.«День здоровья и спорта» - спортивный праздник	вилка, ложка, нож, тарелка и салфетка. -музыкальное сопровождение; -канат; -мешки; -воздушные шары; -скакалка с привязанным мешочком песка; мячи; соломинки; грамоты.
6.	Нравственное воспитание		

	Цель: Формирование нравственных качеств. Задачи: -Способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к человечности, - Воспитывать правильную нравственную позицию.	1.Участие в движении «Социальная инициатива помощь престарелыми и обездоленным людям» 2. Театральная постановка в школе «Зажги в себе свечу»	
--	--	--	--

Данный комплекс мероприятий, ориентированный на снижение уровня суицидального поведения среди старшеклассников, включал 11 различных мероприятий, охватывающих разнообразные аспекты досуговой деятельности: нравственное, физическое, трудовое, патриотическое, эстетическое и экологическое воспитание. Каждое из мероприятий проводилось в различных форматах, таких как классные часы, брейн-ринги, беседы, встречи, лекции и субботники.

В рамках экологического направления основная цель заключалась в формировании экологического сознания и правильного поведения в современных условиях. Экологический брейн-ринг был направлен на развитие навыков наблюдения и соблюдения норм поведения в природной среде, а также на умение анализировать экологические ситуации и пропагандировать экологические знания среди сверстников.

В мероприятии приняли участие две команды, которые за столами отвечали на вопросы по различным темам, связанным с экологией. Эти вопросы способствовали углублению экологических и биологических знаний учащихся, а также расширению их представлений о природе родного края.

В рамках экологического воспитания была также подготовлена общая презентация под названием «Улицы нашего района». Наша цель заключалась в формировании экологического мышления и культуры, а также в развитии практических навыков и знаний. Учащиеся с энтузиазмом совместно работали над созданием презентации.

Подводя итоги занятия, большинство участников отметило, что им известно недостаточно о красоте нашей природы и о том, как к ней относиться, осознав необходимость её защиты и поддержания чистоты.

Следующее направление работы касалось эстетического воспитания, целью которого стало формирование основ общей культуры, развитие навыков общения и потребности в самовоспитании. Основной задачей являлось приобщение к эстетической культуре, воспитание чувства прекрасного и развитие творческих способностей. В классе была организована информационно-познавательная беседа для девочек, включающая элементы театрализации. Участницам были представлены увлекательные сведения о правильном уходе за кожей, волосами и телом, а также даны практические рекомендации.

В результате беседы многие девочки узнали о правилах, ранее им неизвестных. Следующим этапом стало патриотическое воспитание, целью которого являлось формирование гражданского самосознания, правовой ориентированности личности и активной жизненной позиции. В рамках этого направления была организована встреча с ветеранами, которая проходила в форме беседы, посвященной их заслугам.

Второй формой мероприятия стал рыцарский турнир, организованный в формате классного часа, целью которого было воспитание патриотического отношения к Родине и формирование чувства долга защитника.

Классный час проходит в виде игры-соревнования. Учащиеся класса участвуют в конкурсных заданиях в соревновательном формате. За правильные ответы они получают баллы, и в конце классного часа подводятся итоги, а победители получают свои награды.

После встречи с ветеранами многие учащиеся осознали значимость защиты Родины и необходимость изучения того, как наши деды и прадеды исполняли этот долг. Важно понимать историю, и классный час способствовал углублению знаний о Родине.

Следующим направлением стало трудовое воспитание, которое способствует формированию культуры учебной и трудовой деятельности, а также развитию жизненно необходимых трудовых и бытовых навыков. В рамках этого направления был организован субботник вокруг школы, что способствовало сплочению класса и взаимопомощи. Кроме того, состоялась встреча с представителями различных профессий, на которой каждый из них делился информацией о своей работе и объяснял её важность. Встреча прошла увлекательно, и дети задавали множество вопросов.

Наиболее увлекательным направлением стало физическое воспитание, в котором все старшие школьники с большим энтузиазмом приняли участие. Досуг был организован в двух различных форматах: День здоровья «Питание и здоровье» в формате игры-конкурса и «День здоровья и спорта» как спортивный праздник.

День здоровья и спорта вдохновил старшеклассников на ведение здорового образа жизни и занятия физической культурой. Учащиеся были разделены на две команды, и праздник включал в себя активные конкурсы, в которых почти все проявили свою инициативу. В конечном итоге победила дружба, такие мероприятия способствуют укреплению коллектива и формируют целеустремленность у учащихся.

Подводя итоги Дня здоровья, старшие школьники пришли к осознанию важности самоконтроля и способности отказаться от вредных привычек.

Последнее направление носило нравственный характер и имело целью способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей, осознанию личной причастности к человечности, а также формированию правильной нравственной позиции. Вместе с учащимися была подготовлена театральная постановка в школе под названием «Зажги в себе свечу», которая преследовала цель донести

до всех мысль о равенстве людей и отсутствии границ между богатыми и бедными.

Учащиеся с большим удовольствием приняли участие в проекте. Даша и Илона прекрасно вжились в свои роли, и благодаря этой постановке они пересмотрели свои взгляды на жизнь и окружающих. Антон даже извинился перед одноклассниками за свое некорректное поведение, осознав, что деньги не могут решить все проблемы.

Наиболее значимым стало участие старшеклассников в движении «Социальная инициатива: помощь престарелым и обездоленным людям». Они провели опрос среди жителей города Тольятти, который позволил определить количество и категории людей, нуждающихся в поддержке. Суть этого движения заключается в том, чтобы выявить нуждающихся и оказать им помощь. Некоторые учащиеся, происходящие из обеспеченных семей, отказались участвовать, не осознавая, насколько важна их поддержка для этих людей.

Отзывы о выполненной работе среди всех участников были положительными. Почти все отметили, что произошли значительные изменения в их взаимоотношениях и возникло стремление улучшить свою жизнь. Участники обменивались множеством добрых слов друг с другом.

Мероприятия для старшеклассников были проведены на высоком уровне. Совместная работа в группе оказала заметное влияние на поведение участников. Хотя не все с охотой принимали участие в мероприятиях, после их завершения многие переосмыслили свои взгляды.

2.3 Анализ результатов исследования суицидальных намерений старших школьников

Для контрольного этапа использовались диагностические методики, применяемые при первичной диагностике.

Рассмотрим полученные результаты диагностического исследования по всем выбранным методикам для выявления суицидальных намерений старших школьников.

Методика выявления риска суицидального поведения А. Пералеса позволила получить следующие результаты контрольного эксперимента, представленные на рисунке 6.

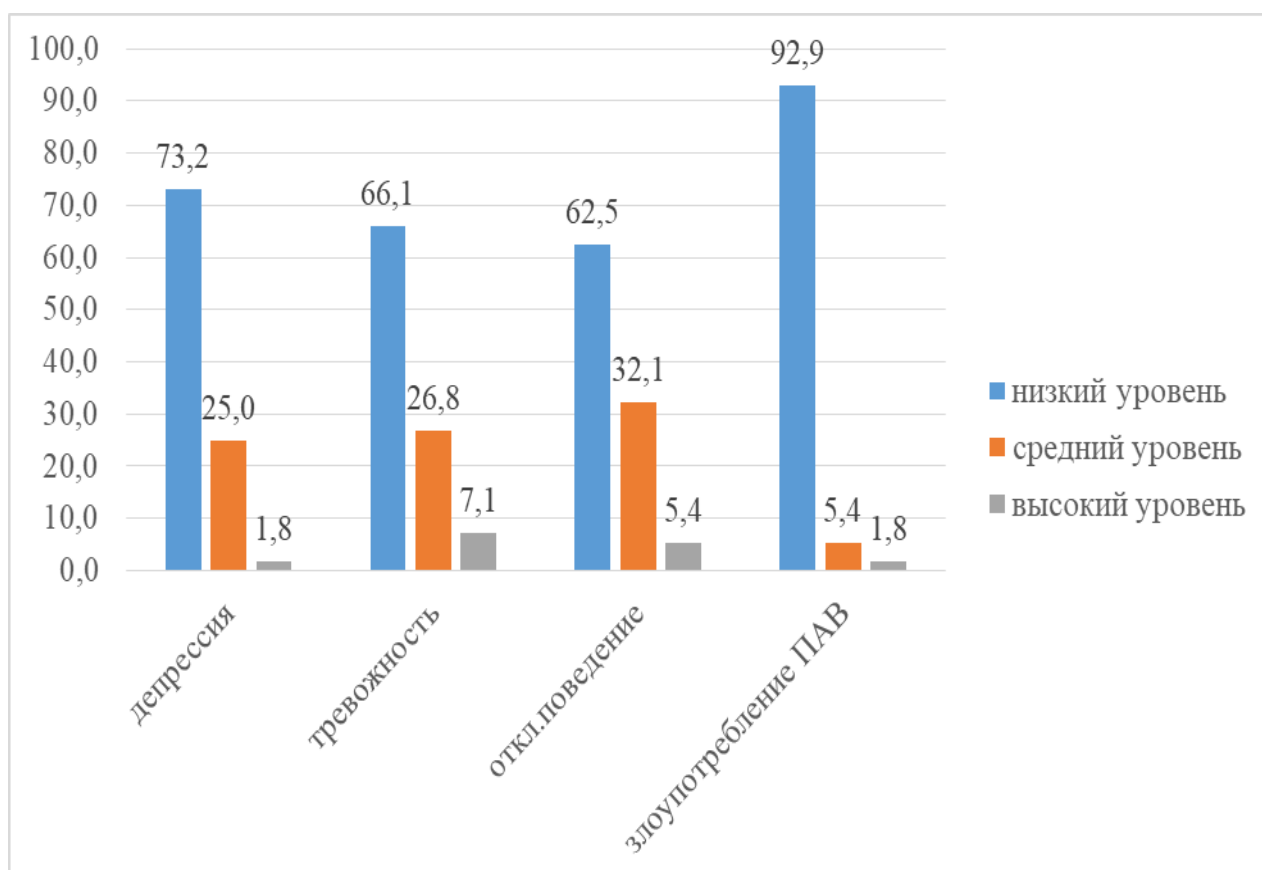


Рисунок 6 – Результаты по анкете суицидального риска А. Пералеса
(контрольный этап)

Качественный анализ позволил выявить следующие результаты при повторной диагностике старших школьников. Высокий уровень депрессивного состояния снизился и составил 1,8% респондентов. Низкий уровень депрессивного состояния увеличился до 73,2%. На средний уровень приходится 25% от общего количества опрошенных.

Высокий уровень тревожности наблюдается у 4 исследуемых, что составляет 7,1% от общего количества опрошенных. Показатель среднего уровня тревожности наблюдается у 26,8% опрошенных старших школьников, а низкого уровня тревожности – у 66,1%.

Склонность к отклоняющемуся поведению на высоком уровне выявлена у 3 человек (5,4%). В отклоняющемся поведении средний уровень составляет 32,1%, в то время как низкий – 62,5%.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента по анкете суицидального риска А. Пералеса наглядно представлены на рисунке 7.

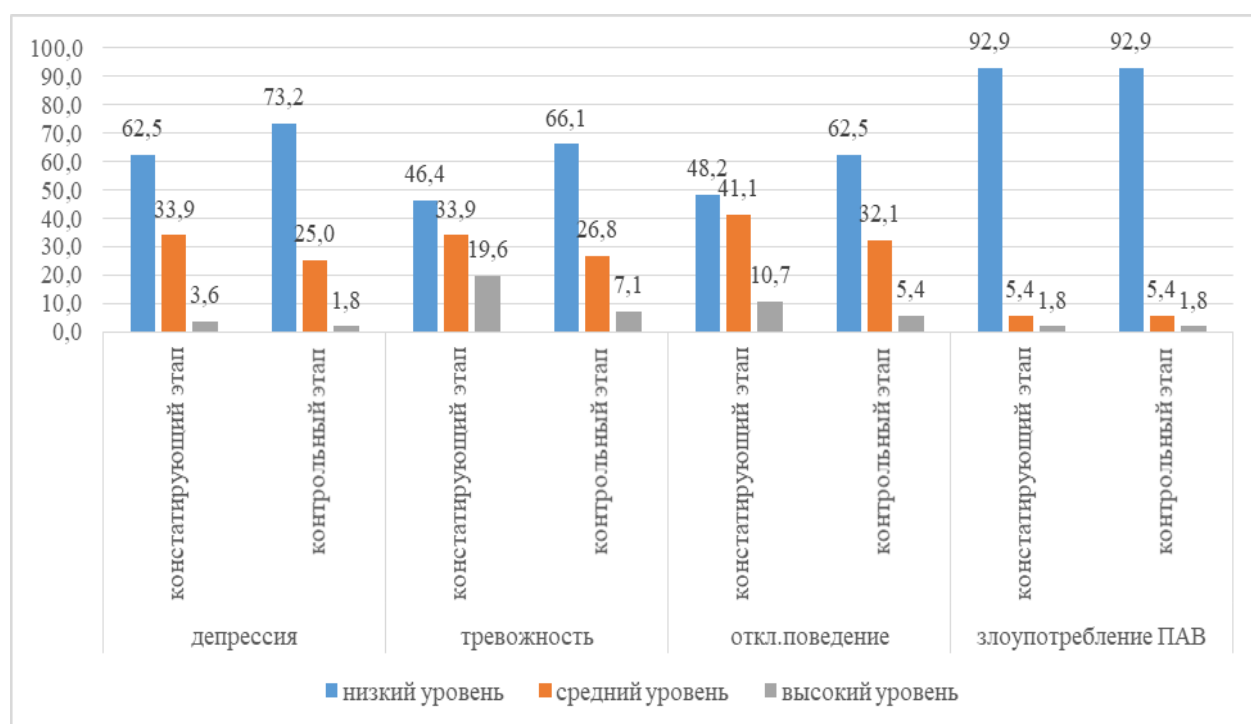


Рисунок 7 – Сравнительные результаты по анкете суицидального риска А. Пералеса (констатирующий и контрольный этапы)

Полученные данные наглядно отражают изменения в таких показателях, как депрессия, тревожность и отклоняющееся поведение. Показатель депрессии высокого уровня снизился на половину и составил 1,8% на контрольном этапе, средний уровень также снизился на 8,9%. Значительное изменение претерпел

показатель тревожности низкого уровня, увеличившись до 66,1%, путем снижения высокого (7,1%) и среднего (26,8%) уровней. Показатель отклоняющееся поведение высокого уровня также имеет снижение в половину (5,4%), а средний уровень составил 32,1% на констатирующем этапе. В показателе злоупотребление ПАВ значительных изменений не произошло.

Таким образом, все исследуемые показатели отражают общее снижение тревожности и депрессии у выборки в целом и переход в разрез пониженной группы риска.

Результаты опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой на контрольном этапе, представлены на рисунке 8.

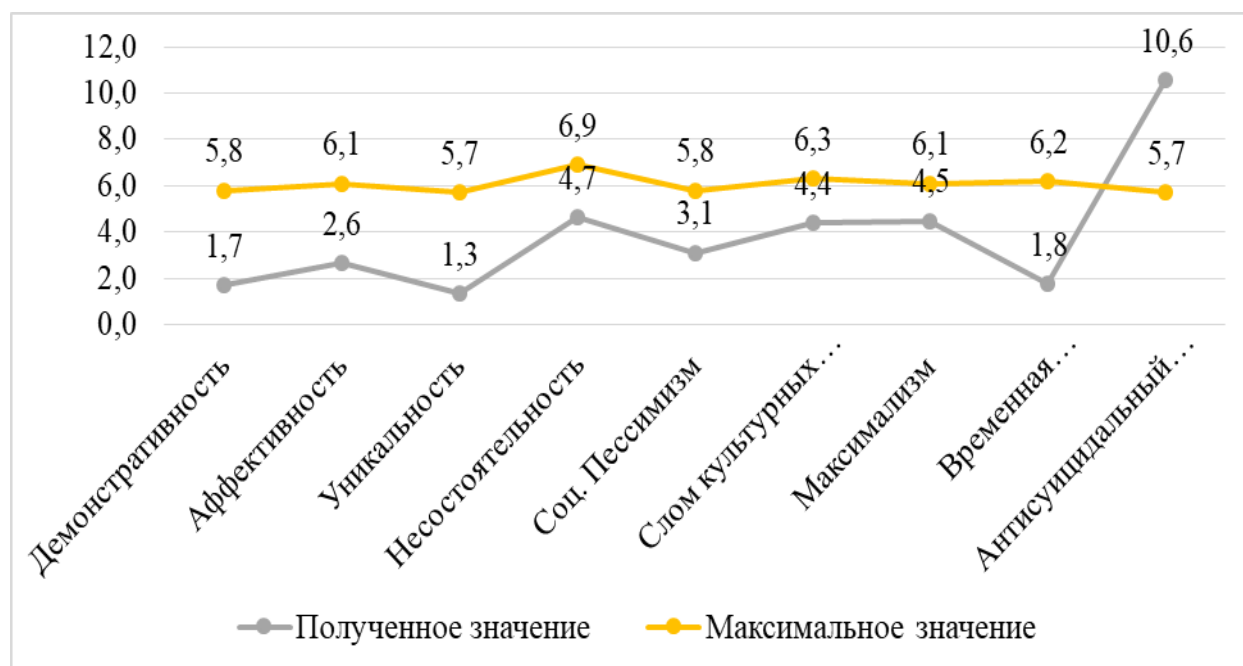


Рисунок 8 – Результаты опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой (контрольный этап)

Представленные данные отражают наличие таких выраженных факторов, как антисуицидальный фактор, несостоятельность, максимализм, слом культурных барьеров, поскольку эти факторы расположены близко к максимально возможной их величине. Для выявления изменений, данные,

полученные в ходе контрольного этапа, сравниваются с данными констатирующего этапа (Рисунок 9).



Рисунок 9 – Сравнительные результаты опросника суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой (констатирующий и контрольный этапы)

Повышение показателя «Антисуицидальный фактор» на этапе контрольного эксперимента позволяет оценить эффективность проведенной профилактической работы, поскольку показатель значительно превышает как показатель максимального значения, так и собственные значения на этапе констатирующего эксперимента.

Также произошло снижение такого показателя, как максимализм, что позволяет охарактеризовать отношение старших школьников к жизни, как более реальное, не идеализированное.

Положительное снижение выраженного максимализма имеет тесную взаимосвязь с другим показателем «слом культурных барьеров», который на

контрольном этапе также снизился относительно значений, полученных на констатирующем этапе.

По показателю «несостоятельность» на контрольном этапе присутствует незначительное отклонение от значений констатирующего этапа. Тем не менее снижение показателя свидетельствует о желании опрашиваемых старших школьников улучшить свою жизнь, научиться справляться с негативом в жизни и самокритичным отношением к себе.

В последующих методиках диагностика производится на сравнении полученных групп, с распределением на группы с низким суицидальным риском, куда вошли 29 человек и с высоким суицидальным риском, куда вошли 27 человек.

Результаты контрольного этапа диагностики по методике ПДО по определению типа психопатий и акцентуации характера представлены на рисунке 10.

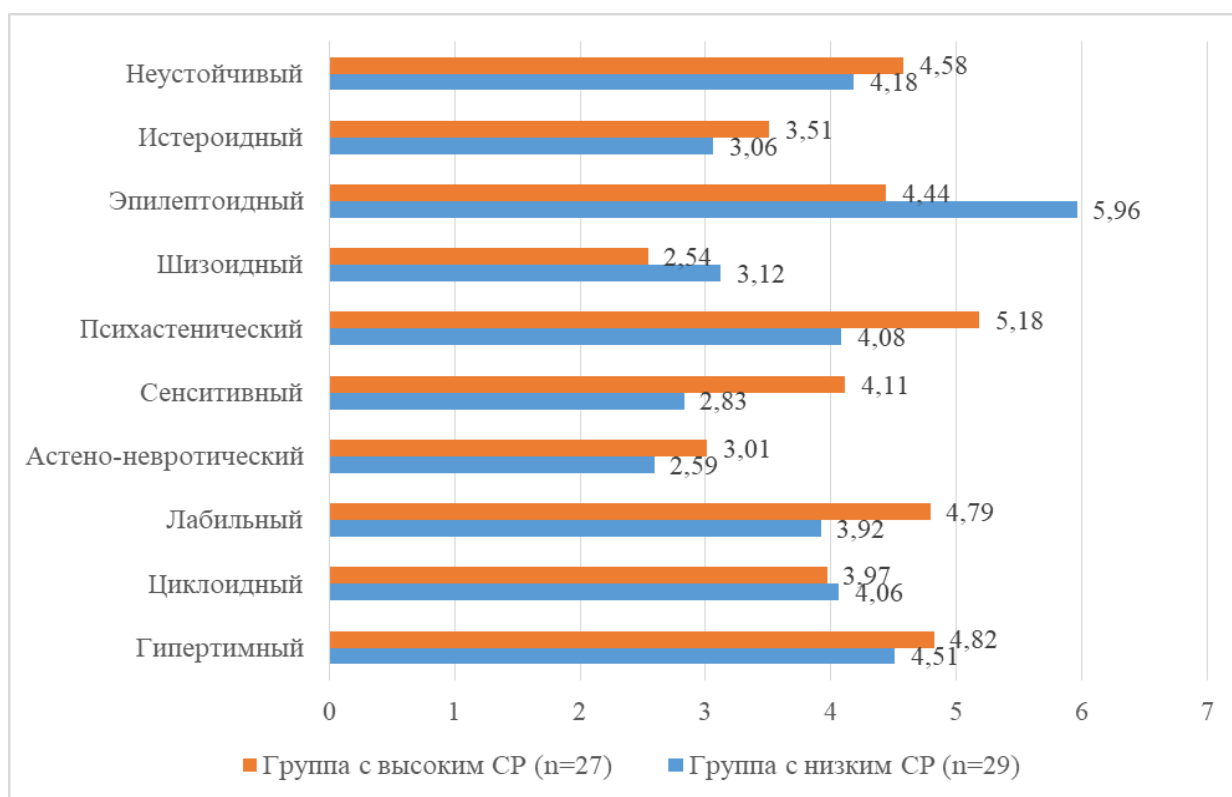


Рисунок 10 – Результаты диагностики по методике ПДО (контрольный этап)

Данные рисунка 10 отражают преобладание в группе с низким суицидальным риском типов характера эпилептоидного, гипертимного и неустойчивого. Выраженность в группе с высоким уровнем суицидального риска лабильного, гипертимного и психоастенического типов характера.

Отклонения в показателях можно зафиксировать путем сопоставления данных контрольного и констатирующего этапа (Рисунок 11).

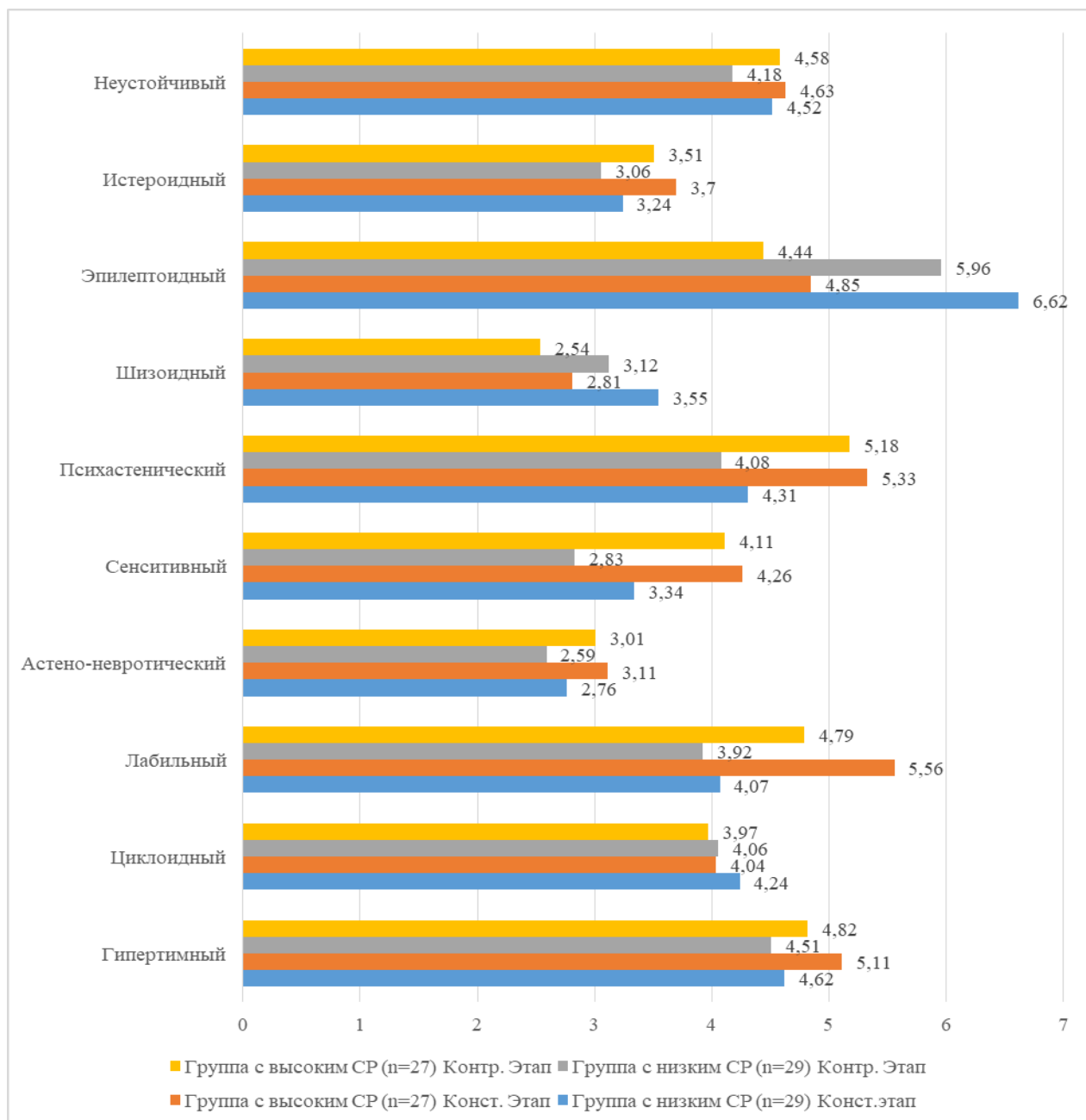


Рисунок 11 – Сравнительные результаты диагностики по методике ПДО (констатирующий и контрольный этапы)

В группе с высоким уровнем суицидального риска достоверно значимым остается выражен психоастенический тип акцентуации характера, однако сравнение этапов отражает снижение этого показателя, также снижен показатель лабильного типа акцентуации характера.

Поскольку в методике ПДО используются дополнительные шкалы, рассмотрим изменения на контрольном этапе и этих показателей (рисунок 12).

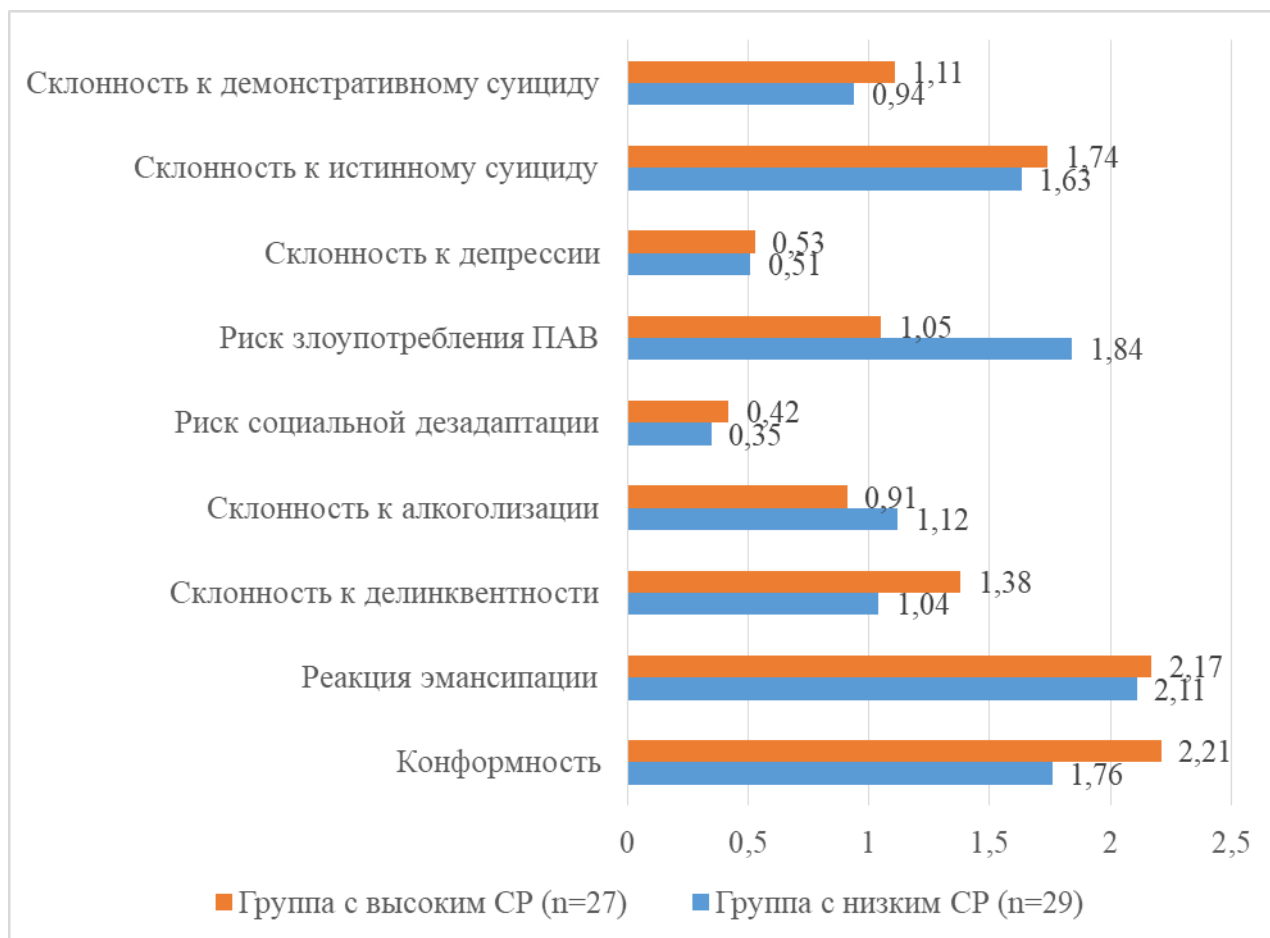


Рисунок 12 – Результаты диагностики дополнительных шкал по методике ПДО (контрольный этап)

На этапе контрольного эксперимента, значимыми показателями в дополнительных шкалах ПДО в группе с высоким суицидальным риском являются конформность, реакция эмансипации, склонность к истинному

суициду. В группе с низким суицидальным риском преобладают: риск злоупотребления ПАВ, реакция эмансипации и конформность.

В данном случае, для выявления различий в значениях показателей, необходимо привести сравнительные результаты дополнительных шкал по методике ПДО (рисунок 13).

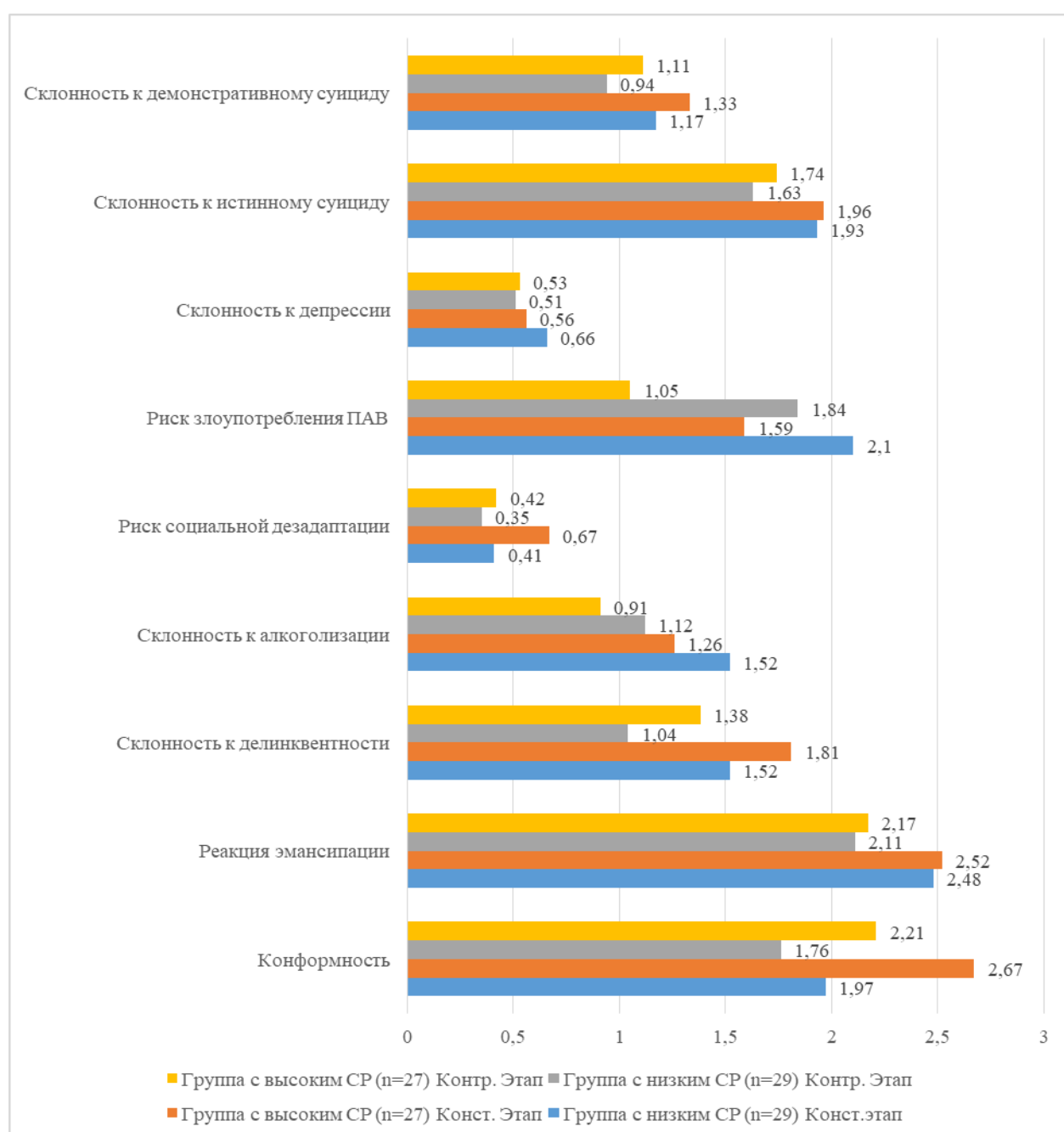


Рисунок 13 – Сравнительные результаты диагностики дополнительных шкал по методике ПДО (констатирующий и контрольный этапы)

Данные рисунка 13 наглядно отражают снижение в показателях конформности, реакции эмансипации и склонности к суицидальному риску в группах с высоким и низким суицидальным риском. Также в группе с низким суицидальным риском положительным является снижение показателя риска злоупотребления ПАВ.

Данные контрольного эксперимента по заключительной методике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд представлены на рисунке 14.



Рисунок 14 – Результаты диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд (контрольный этап)

Полученные данные контрольного этапа, отражают высокий уровень по показателю интернальность у старших школьников и с низким, и с высоким уровнем суицидального риска.

Ниже представлены сопоставительные результаты диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд по первичному и повторному этапам исследования (рисунок 15).

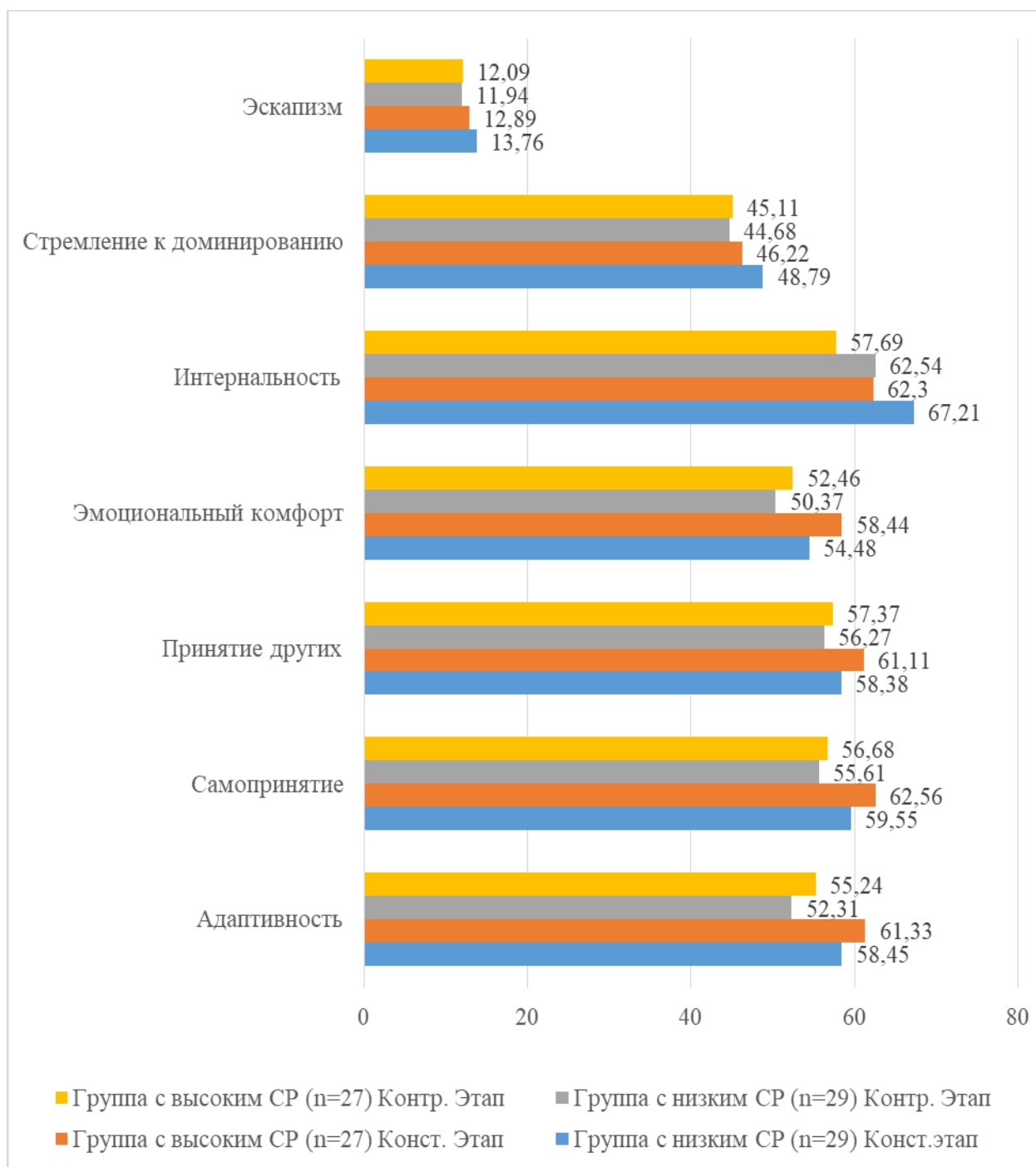


Рисунок 15 – Сравнительные результаты диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд (констатирующий и контрольный этапы)

На рисунке 15 наглядно отражено преобладание достаточно высоких показателей по таким шкалам как, принятие других, эмоциональный комфорт, самопринятие, что в целом позволяет судить о хорошем уровне социально-психологической адаптации у исследуемой выборки.

Выводы по 2 главе

Исследование проводилось на базе МБУ школа «Образовательный центр «Галактика» с разрешения администрации учебного учреждения и родителей учащихся. Выборку исследования составили 56 учащихся 9 и 10 классов школы в возрасте 14-16 лет.

В обследуемой выборке 62% учащихся воспитываются в полных семьях, в неполных – 38%. Различные нарушения поведения (регулярные пропуски уроков, грубость по отношению к педагогам и сверстникам, агрессивные формы поведения, курение, употребление алкоголя и др.) однократно или повторно отмечались у 24% учащихся.

Для этого были подобраны следующие диагностические методики:

1. Анкета суицидального риска А. Пералеса (1999) переведена А.С. Синдеевым и адаптирована О.С. Ковшовой в 2018 году. Методика направлена на выявление риска суицидального поведения.
2. Опросник суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой. Данный опросник направлен на выявление индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений обследуемого.
3. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) для старших школьников разработан на основе классификации акцентуаций характера А.Е. Личко (1970). Методика направлена на психологическую диагностику типов акцентуации характера и психопатий, а также связанных с ними личностных особенностей, таких как: психологическая склонность к алкоголизации, делинквентности, к диссимуляции черт характера.

4. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (1954) была адаптирована в 2004 году А.К. Осницким. Опросник направлен на психологическую диагностику особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

5. Анкета «Изучение особенностей организации внеурочной деятельности в школе».

Результаты первичной диагностики показали необходимость проведения профилактических мероприятий для старших школьников, участвующих в исследовании.

После выявления суицидальных намерений старших школьников была организована работа по профилактике суицидального поведения у них, посредством внеурочной деятельности

Целью данной работы является разработка и реализация комплекса мероприятий, направленного на снижение уровня суицидального поведения старших школьников.

В основу формирующего эксперимента было положено проведение комплекса мероприятий, в ходе которого предполагалась профилактика суицидального поведения старших школьников, в частности снижение агрессивности, тревожности и повышение самооценки, снятие напряжения.

Для детей были подобраны классные часы, брей ринги, встречи, беседы, театральные постановки, турниры. Они использовались постепенно, с учетом последовательности принятия ребенком норм адекватного общения.

Все этапы работы плавно переходят из одного в другой.

Задачи данного комплекса мероприятий, направлены на:

- формирование уверенности учащихся и повышении их самооценки;
- воспитание правильной нравственной позиции;
- приобщение к эстетической культуре;
- профилактику заболеваний и стрессовых состояний
- умение находить положительные моменты в трудных жизненных ситуациях.

Для контрольного этапа использовались диагностические методики, применяемые при первичной диагностике.

Повышение показателя «Антисуицидальный фактор» на этапе контрольного эксперимента позволяет оценить эффективность проведенной профилактической работы, поскольку показатель значительно превышает как показатель максимального значения, так и собственные значения на этапе констатирующего эксперимента.

Также произошло снижение такого показателя, как максимализм, что позволяет охарактеризовать отношение старших школьников к жизни, как более реальное, не идеализированное.

Положительное снижение выраженного максимализма имеет тесную взаимосвязь с другим показателем «слом культурных барьеров», который на контрольном этапе также снизился относительно значений, полученных на констатирующем этапе.

По показателю «несостоятельность» на контрольном этапе присутствует незначительное отклонение от значений констатирующего этапа. Тем не менее снижение показателя свидетельствует о желании опрашиваемых старших школьников улучшить свою жизнь, научиться справляться с негативом в жизни и самокритичным отношением к себе.

Рекомендации для учителей образовательных учреждений вовлечения учащихся во внеурочную деятельность:

- Создавать благоприятную атмосферу. Поддерживать и поощрять детей за участие в различных мероприятиях. Это может быть выражено в виде похвалы, наград или символических призов.

- Предлагать разнообразные мероприятия. Это могут быть спортивные секции, творческие кружки, научные клубы и многое другое. Важно учитывать интересы и предпочтения детей при выборе видов активности.

- Использовать индивидуальный подход. Учитывать личные и интересы каждого школьника при выборе внеурочной деятельности.

- Поддерживать инициативу детей. Давать им возможность самостоятельно выбирать виды внеурочной активности. Это может быть участие в организации мероприятий, создание собственных проектов или предложений по улучшению школьной жизни.

- Сотрудничать с родителями. Регулярно информировать родителей о предстоящих мероприятиях и вовлекать их в процесс организации и проведения внеурочной активности.

- Использовать современные технологии. Интерактивные платформы, такие как образовательные сайты, онлайн-курсы и мобильные приложения, позволяют сделать воспитательно-образовательный процесс более увлекательным и доступным.

- Отдавать предпочтение формам работы, стимулирующим двигательную активность. Это могут быть коллективные дела, подвижные занятия, походы, экскурсии, концерты, театральные представления, соревнования, слеты, сборы, творческие акции и т.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев и проанализировав внеурочную деятельность как средство профилактики суицидальных намерений старших школьников, можно отметить, что проблема профилактики суицидального риска старших школьников является важной социальной, педагогической и психологической проблемой в связи с трудностью протекания старшего школьного возраста и социально-экономической нестабильностью, а также необходимостью своевременного предупреждения детских и суицидов старших школьников. Актуальность изучения данной темы заключается в необходимости поиска новых эффективных направлений и методов диагностики и профилактики суицидального поведения старших школьников.

Анализу влияния внеурочной деятельности образовательных учреждений на суицидальное поведение старших школьников посвящены работы А.В. Белоусова, А.Г. Бересневой, Е.И. Денисенко, Л.А. Дубровина, А.В. Иванова, Е.Ю. Кашникова, И.Е. Мищенко, Е.Б. Скачкова, О.В. Прохорова, А.В. Путинцев, Д.В. Шамсутдинова.

Старший школьный возраст является периодом окончания детства и перехода к взрослости. При анализе суицидальных проявлений среди старшеклассников, исследователи отмечают, что суицидальное поведение в этой возрастной группе имеет много общего с аналогичными проявлениями у взрослых, но также обладает характерными особенностями, связанными с физиологическими и психологическими процессами, происходящими в развивающемся организме и формирующейся личности.

Суицидальные реакции старшеклассников могут быть вызваны акцентуациями характера, повышенным уровнем экстремальности в поведении, нарушениями адаптации к социальной среде, а также восприятием окружающего мира через призму негативных эмоций.

Особенностью старшего школьного возраста является усиленный интерес к вопросам смерти, размышления о смысле жизни и увлеченность философскими аспектами, связанными с этими темами.

Психологические особенности старшего школьного периода обуславливают целый ряд особенностей суицидального поведения старших школьников, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ.

Внеурочная деятельность - образовательную деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение школьниками личностных, метапредметных и предметных результатов» (Письмо Министерства образования науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования).

На уровне федерального законодательства основным актом, регулирующим внеучебное образование, является Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Данный закон устанавливает цели, задачи, принципы и формы организации внеурочной деятельности.

Кроме того, в образовательных учреждениях разработаны локальные нормативные акты, такие как устав, учебный план и положения об организации внеурочной деятельности.

Нормативно-правовая основа связана с профилактикой суицида тем, что на образовательные учреждения возложена ответственность за предоставление социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним с отклонениями в развитии или поведении, а также за выявление подростков и семей, находящихся в социально опасном положении.

Проблема распределения свободного времени всегда являлась насущной для нашего общества, так как наиболее продуктивное воспитание личности происходит в свободное от обучения время. Поэтому внеурочная деятельность по ФГОС в школе направлена на развитие у школьников внутренней

дисциплины, самосознания и способности делать правильный нравственный выбор.

Таким образом, участвуя в различных видах внеурочной работы, ребенок проявляет интерес к разнообразной деятельности, совершенствует свои знания и навыки, проявляет свои индивидуальные особенности и учится при этом жить в коллективе, а именно, проявлять заботу о товарищах, сотрудничать с другими школьниками. Внеучебная деятельность в школе, будь она спортивная, творческая, познавательная, игровая или трудовая, способствует коллективному взаимодействию школьников, что в свою очередь производит определенный воспитательных эффект.

Исследование проводилось на базе МБУ школа «Образовательный центр «Галактика» с разрешения администрации учебного учреждения и родителей учащихся. Выборку исследования составили 56 учащихся 9 и 10 классов школы в возрасте 14-16 лет.

В обследуемой выборке 62% учащихся воспитываются в полных семьях, в неполных – 38%. Различные нарушения поведения (регулярные пропуски уроков, грубость по отношению к педагогам и сверстникам, агрессивные формы поведения, курение, употребление алкоголя и др.) однократно или повторно отмечались у 24% учащихся.

Для этого были подобраны следующие диагностические методики: анкета суицидального риска А. Пералеса (1999) переведена А.С. Синдеевым и адаптирована О.С. Ковшовой в 2018 году; опросник суицидального риска А.Г. Шмелева в модификации Т.Н. Разуваевой; патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) для старших школьников разработан на основе классификации акцентуаций характера А.Е. Личко (1970); методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (1954) была адаптирована в 2004 году А.К. Осницким; анкета «Изучение особенностей организации внеурочной деятельности в школе».

Результаты первичной диагностики показали необходимость проведения профилактических мероприятий для старших школьников, участвующих в исследовании.

После выявления суицидальных намерений старших школьников была организована работа по профилактике суицидального поведения у них, посредством внеурочной деятельности

Целью данной работы является разработка и реализация комплекса мероприятий, направленного на снижение уровня суицидального поведения старших школьников.

В основе формирующего эксперимента лежало проведение целого ряда мероприятий, целью которых была профилактика суицидального поведения среди старших школьников. В частности, планировалось снижение агрессивности и тревожности, а также повышение самооценки и снятие эмоционального напряжения.

Для участников были организованы классные часы, брейк-ринги, встречи, беседы, театральные постановки и турниры. Эти активности вводились постепенно, с учетом этапов усвоения детьми норм адекватного общения.

Задачи данного комплекса мероприятий заключались в формировании уверенности учащихся и повышении их самооценки, воспитании правильной нравственной позиции, приобщении к эстетической культуре, а также в профилактике заболеваний и стрессовых состояний, обучении навыкам поиска положительных аспектов в сложных жизненных ситуациях.

После проведения всех профилактических мероприятий был проведен контрольный этап эксперимента и сопоставление результатов с первичной диагностикой

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента отражают общее снижение тревожности и депрессии у выборки в целом и переход в разрез пониженной группы риска.

Результаты исследования показывают повышение показателя «Антисуицидальный фактор» на этапе контрольного эксперимента позволяет

оценить эффективность проведенной профилактической работы, поскольку показатель значительно превышает как показатель максимального значения, так и собственные значения на этапе констатирующего эксперимента.

Также произошло снижение такого показателя, как максимализм, что позволяет охарактеризовать отношение старших школьников к жизни, как более реальное, не идеализированное.

Сравнительные результаты диагностики по методике ПДО отражают снижение в показателях конформности, реакции эмансипации и склонности к суицидальному риску в группах с высоким и низким суицидальным риском. Также в группе с низким суицидальным риском положительным является снижение показателя риска злоупотребления ПАВ.

Данные контрольного эксперимента отражают преобладание достаточно высоких показателей по таким шкалам как, принятие других, эмоциональный комфорт, самопринятие, что в целом позволяет судить о хорошем уровне социально-психологической адаптации у исследуемой выборки.

Таким образом, работа по профилактике суицидального поведения у старших школьников посредством внеурочной деятельности показала положительную динамику в снижении уровня суицидального поведения.

Гипотеза исследования, что активизация внеурочной деятельности способствует профилактике суицида среди старших школьников подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативно-правовые акты:

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждено Президентом РФ от 4 февраля 2010 г. №Пр-271) - URL: <https://base.garant.ru/6744437/> - [Электронный ресурс] (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 №03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандарта основного общего образования» - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55071359/> - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_114121/ - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 №ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» - URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=561547#QRkU7oUPNoIJogCV> - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.07.2013 №09-879 «О направлении рекомендации по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе» - URL: <https://base.garant.ru/70427354/> - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016г. №07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» [Электронный ресурс] // Электронный

фонд правовых и нормативно-технических документов АО Кодекс. - URL: <https://docs.cntd.ru/document/420340916> (дата обращения: 02.01.2025). – Текст: электронный.

7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном». - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/2a682f0091a7354a5b60bd9e8e699b237680585c (дата обращения 07.12.2024). – Текст: электронный.

9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20). - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/ - Электронный ресурс (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

10. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (СанПиН 1.2.3685-21). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 - Электронный ресурс (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

11. Санитарные правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 (СП 2.4.2821-10). - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12083577/> - Электронный ресурс (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

12. Санитарные правила СанПиН 2.4.4.12.51-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27 (СП 2.4.4.12.51-03). - URL: <https://base.garant.ru/12131083/> - Электронный ресурс (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

13. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: [сайт справочной системы]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430906/ (дата обращения 15.05.2025). – Текст: электронный.

14. Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561 - (дата обращения 02.03.2025). – Текст: электронный.

Научная литература:

15. Амбрумова, А.Г. Предупреждение самоубийств. Изучение и проведение предупредительных мер [Электронный ресурс] / А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, А.С. Михлин // Научная библиотека СГЮА. - 1980. – 164 с. - URL: http://lib.ssla.ru/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=SSLA&P21DBN=SSLA&S21S TN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S2

1P02=1&S21P03=A=&S21STR=Амбрумова,%20А.%20Г. (дата обращения: 02.01.2025). – Текст: электронный.

16. Амбрумова, А.Г. Телефонная психотерапевтическая помощь – Телефон Доверия в системе социально психологической службы [Электронный ресурс] / А.Г. Амбрумова, А.М. Полеев // Электронный каталог ФГБОУ ВО МГППУ. - 2013. – 18 с. - URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:90324/Source:default> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

17. Андроникова, О.О. Основные характеристики старших школьников с самоповреждающим виктимным поведением [Электронный ресурс] / О.О. Андроникова // Вестн. Том. гос. ун-та. - 2010. - №332. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-harakteristiki-podrostkov-s-samopovrezhdayuschim-viktimnym-povedeniem-1> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

18. Баева, Л.В. «Группы смерти» и «колумбайн-сообщества» в онлайн-культуре и реальном социуме [Электронный ресурс] / Л.В. Баева // Информационное общество. — 2019. — № 3. — С. 45—56. - URL: <https://cyberpsy.ru/articles/gruppy-smerti-kolumbajn-soobshchestva-v-onlajn-kulture/> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

19. Баландина, А. «Крик о помощи»: почему подростки не хотят жить [Электронный ресурс] / А. Баландина // Газета. – 2019. — URL: <https://www.gazeta.ru/social/2019/04/25/12321139.shtml> (дата обращения: 15.05.2025). - Текст: электронный.

20. Бовина, И.Б. Профилактика суицида в подростковой и молодежной среде: размышляя над опытом западных моделей / И.Б. Бовина // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». - 2013. - №2. - С. 214–227. - URL: www.psyedu.ru/ (дата обращения: 15.05.2025). - Текст: электронный.

21. Борисов, И.В. Диагностика и экзистенциальная психотерапия суицидального поведения [Электронный ресурс] / И.В. Борисов, Е.Б. Любов

//Медицинская психология в России: электрон. науч. Журн. – 2013. – N2 (19). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.01.2025 г.).

22. Бураева, Л.А. О проблемах негативного влияния глобального информационного пространства на процесс становления системы ценностей молодежи [Электронный ресурс] / Л.А. Бураева, З.И. Давыдова // Социально-политические науки. — 2018. — № 5. — С. 81—90. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-problemah-negativnogo-vliyaniya-globalnogo-informatsionnogo-prostranstva-na-protsess-stanovleniya-sistemy-tsennostey-molodezhi> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

23. Ваулин, С.В. Суицидальные попытки и незавершенные суициды: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук: 14.01.06: защищена 30.05.12: утв. 03.05.12 / Ваулин Сергей Викторович. - Москва, 2022. – 46 с.

24. Вихристюк, О.В. Что нужно знать родителям о старших школьнических суицидах? [Электронный ресурс] / О.В. Вихристюк // Электронная библиотека МГППУ, - 2013. – 67 с. - URL: <https://psychlib.ru/resource/pdf/documents/VChn-2013.pdf#page=2> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

25. Вроно, Е. М. Предотвращение самоубийства. Руководство для старших школьников [Электронный ресурс] / Е. М. Вроно // Гармония Углич - 2001. — 40 с. - URL: https://garmoniya.uglich.ru/uploads/files/1563958074_vrono.pdf (дата обращения: 15.05.2025). - Текст: электронный.

26. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т. 1 [Электронный ресурс] / Л.С. Выготский // Научная педагогическая электронная библиотека имени К. Д. Ушинского - 1983. — URL: http://elib.old.gnpbu.ru/text/vygotsky_ss-v-6tt_t1_1982/go,24;fs,0/ (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

27. Гайсина, Д.А. Генетические факторы риска суицидального поведения [Электронный ресурс] / Д.А. Гайсина, З.А. Халилова и др. //Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2008. - № 1. - URL:

<http://www.mediasphera.ru/journals/korsakov/detail/415/6063/> (дата обращения: 10.01.2025 г.). - Текст: электронный.

28. Гетманова, Н. А. Социально-коррекционная деятельность с лицами, склонными к суицидальному поведению. В: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества [Электронный ресурс] / Н. А. Гетманова, Е. В. Благовская // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции Горно-Алтайск. - 2023. - с. 280-283 - URL: https://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=5180:1142&catid=19:pedagogy&Itemid=175 (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

29. Гладкова, И. Г. Некоторые аспекты суицидального поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / И. Г. Гладкова // Актуальные вопросы суицидологии: материалы межрегион. науч.-практ. конф. Иркутск, 26 мая 2017 г. — 2017. — С. 60–66. - URL: <https://psychiatr.ru/download/3080?view=1&name=Сборник+2017.pdf> (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

30. Голенков, А. В. Самоубийства среди детей и старших школьников в России [Электронный ресурс] / А. В. Голенков, К. А. Егорова, Я.Д. Тайкина, Ф.В. Орлов // Суицидология. - 2023. - №4 (53). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoubiystva-sredi-detey-i-podrostkov-v-rossii> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

31. Городова, Л.В. Методические рекомендации по психолого - педагогическому сопровождению детей социального и суицидального риска в условиях общеобразовательной организации [Электронный ресурс] / Л.В. Городова / Белгород. - 2020. – 17 с. - URL: <https://www.beluo31.ru/wp-content/uploads/2021/07/mr-socialnogo-i-suicid-riska.pdf> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

32. Гонохова, Т.А. Особенности социально-психологического сопровождения старших школьников, склонных к суицидальному поведению, в условиях образовательной организации [Электронный ресурс] / Т.А. Гонохова,

Е. В. Благовская // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. - 2024. - №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialno-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-podrostkov-sklonnyh-k-suicidalnomu-povedeniyu-v-usloviyah-obrazovatelnoy> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

33. Детский Рунет 2018. Отраслевой доклад [Электронный ресурс] / Институт исследований интернета. - 2018. — URL: <https://internetinstitute.ru/portfolio/analytics/detskiy-runet-2018-otraslevoy-doklad/> (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

34. Дорофеева, Н.В. Сопровождение несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению [Электронный ресурс] / Н.В. Дорофеева, К.В. Горобец / Астрахань. – 2020. – 34 с. - URL: https://30znam-g231.ucoz.ru/2021/LETO21/soprovozhdenie_suicida_metodichka_ot_07.07.2020.pdf (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

35. Ефимова, О.И. Профилактика суицидального поведения старших школьников в образовательных учреждениях России: результаты мониторинга [Электронный ресурс] / О.И. Ефимова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2014. - №4 (36). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-podrostkov-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-rossii-rezultaty-monitoringa> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

36. Жидков, Р. И. Подростковый суицид: специфика и социальные причины [Электронный ресурс] / Р. И. Жидков // Психология, социология и педагогика. — 2014. — № 9. — URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/09/3623> (дата обращения: 07.05.2025). - Текст: электронный.

37. Исаев, Д. С. Психология суицидального поведения [Электронный ресурс] / Д. С. Исаев // Библиотека Психея.ру, - 2000. – 45 с. - URL: http://psycheya.ru/lib/suicid/suid_ogl.html (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

38. Ишимбаева, А.Н. Суицидальное поведение у детей и подростков Забайкальского края: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. мед. наук: 14.01.06: / Ишимбаева Анна Николаевна; [Место защиты: Московский научно-исследовательский институт психиатрии]. — Москва, 2013. — 22 с.

39. Коваль, Н. В. К вопросу о необходимости определения понятия «обращение с ребенком» [Электронный ресурс] / Н. В. Коваль // Национ. психол. журн. — 2015. — № 1 (17). — С. 16–25. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-neobhodimosti-opredeleniya-ponyatiya-zhestokoe-obraschenie-s-rebenkom> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

40. Краснова, В.В. Социальная тревожность и суицидальная направленность у студентов / В.В. Краснова, А.Б. Холмогорова //Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 2013. - № 4. — С. 50-53.

41. Краснова, К. А. Противодействие кибербуллице как средство предупреждения суицидов несовершеннолетних [Электронный ресурс] / К. А. Краснова, Д. И. Ержипалиев // Юрист-Правоведъ. — 2017. — № 3. — С. 78–84. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/protivodeystvie-kiberbullitsidu-kak-sredstvo-preduprezhdeniya-suitsidov-nesovershennoletnih> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

42. Купченко, В. Е. Восприятие трудной жизненной ситуации старшего школьниками с суицидальным риском [Электронный ресурс] / В. Е. Купченко // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2023. - №3 (94). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-trudnoy-zhiznennoy-situatsii-podrostkami-s-suitsidalnym-riskom> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

43. Купченко, В. Е. Зависимость от социальных сетей и склонность подростков к суицидальному риску [Электронный ресурс] / В. Е. Купченко // Омские научные чтения-2018 : мат-лы второй всерос. науч. конф., 10-15 декабря 2018 г., - 2018. - С. 121-123. - URL:

<https://conf.omsu.ru/Conference/ShowThesis?thesisId=1022> (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

44. Кучер, А.А. Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкович // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2021. - № 4. – С.32-39.

45. Куркина, О.В. Интегративный подход к пониманию феноменологии суицидального поведения старших школьников. Опыт социально-психологического исследования проблемы суицида [Электронный ресурс] / О. В. Куркина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – №8. – С.168-172. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnyy-podhod-k-ponimaniyu-fenomenologii-suitsidalnogo-povedeniya-podrostkov-opyt-sotsialno-psihologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

46. Ламова, Е. В России выросло число детских суицидов и попыток. [Электронный ресурс] / Е. Ламова // Общество, - 2022. - 07.07– URL: <https://www.rbc.ru/society/07/07/2022/62c594289a7947eec> e23ead6. (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

47. Лапицкий, М.А. Суицидальное поведение [Электронный ресурс] / М.А. Лапицкий, С.В. Ваулин // Библиотека Ридли.ру. - 2000. – 156 с. - URL: <https://readly.ru/book/1829/> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

48. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова / Институт исследований интернета. - 2006. – 63 с. — URL: <http://sz326.gov45.ru/upload/iblock/7fb/4b5n3dv04zvy3m3qrw3x9nbtvwpaws6g.pdf> (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

49. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у старших школьников [Электронный ресурс] / А. Е. Личко // Электронная библиотека ИПиКП, - 1977. – 208 с. - URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1306> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

50. Мамедова, Е. Н. Выявление суицидального поведения у старших школьников [Электронный ресурс] / Е. Н. Мамедова, Л. В. Мамедова // Управление образованием: теория и практика. - 2022. - №2 (48). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-suitsidalnogo-povedeniya-u-podrostkov> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

51. Марина, И. Е. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Сиб. гос. технол. ун-т. — Красноярск, 2006. — 18 с.

52. Молтсбергер, Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений / Дж. Молтсбергер // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. - № 1. - URL: <https://psyjournal.ru/articles/opasnost-samoubiystva-klinicheskaya-ocenka-i-prinyatie-resheniy> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

53. Моховиков, А. Н. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах [Электронный ресурс] / А. Н. Моховиков // Электронная библиотека ФБ2.РФ, - 2001. – 569 с. - URL: <https://фб2.рф/suicidologiya-proshloe-i-nastoyashee-problema-samoubistva-v-trudah-filosofov-sociologov-psihoterape-179999/read/part-2> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

54. Мурсалиева, Г. Группы смерти [Электронный ресурс] / Г. Мурсалиева // Новая газета — 2016. — 16.05.2016. — URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18> (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

55. Олифер, О. О. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сб. матер. [Электронный ресурс] / О. О. Олифер, М. Ю. Бондарева, Т. А. Садовская и др. // Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», - 2015. — Изд. 2-ое, доп. — URL:

http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/suicid/suicide_2015.pdf (дата обращения 15.05.2025). - Текст: электронный.

56. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). - URL: <http://ravnay-pr.narod.ru/tendencii/oprosnik.htm> (дата обращения: 14.01.2024 г.). - Текст: электронный.

57. Павленок, П. Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учебное пособие [Электронный ресурс] / П.Д. Павленок, М.Я. Руднева ; отв. ред. П.Д. Павленок. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 167 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-014002-5. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1221178> (дата обращения: 16.05.2025). – Текст: электронный.

58. Паршутин, И. А. Причины и профилактика старших школьникового суицида [Электронный ресурс] / И. А. Паршутин // Международный журнал психологии и педагогики служебной деятельности. — 2018. — № 1. - С. 28-36. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32747539> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

59. Полякова, В.В. Профилактика детских суицидов и их связь с семейными конфликтами [Электронный ресурс] / В.В. Полякова // Материалы Всероссийской практической конференции «Наука и социум». Тюмень. - 2017. - №1. - С.113-116 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-detskih-suitsidov-i-ih-svyaz-s-semeynymi-konfliktami> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

60. Польская, Н. А. Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Н. А. Польская, Н. В. Власова // Вестник науки. - 2023. - №7 (64). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/autodestruktivnoe-povedenie-v-podrostkovom-i-yunosheskom-vozhraze> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

61. Польская, Н.А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения [Электронный ресурс] / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. - 2016. - Т. 24. - № 3. - С. 110 - 125.

URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016_n3/polskaya (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

62. Попов, Ю.В. Суицидальное поведение у старших школьников [Электронный ресурс] / Ю.В. Попов, А.А. Пичиков // Информационный портал «Медицинская психология». - 2017. - 366 с. - URL: <http://www.medpsy.ru/library/library120.php> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

63. Профилактика суицидов среди подростков : материалы Научно-практического семинара для психологов Алтайского края, Барнаул, 11–14 июня 2006 года / Под редакцией Н.В. Сабельниковой, Д.В. Каширского. – Барнаул: Барнаульский государственный педагогический университет, 2006. – 88 с.

64. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно практической конференции / Андрюхин Н.Г., Артамонова Е.Г., Банщикова Т.Н., Березина В.А., Богачева Т.Ю., Вихристюк О.В., Ермолаева А.В., Ефимова О.И., Зайцева Н.В., Карпенюк К.В., Колосова А.А., Кретьова Н.О., Мищенко П.П., Ощепков А.А., Райфшнайдер Т.Ю., СинягинЮ.В., Синягина Н.Ю. / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. М.: АНО ЦНПРО, 2013.- 99 с.

65. Разнадежина, Н. А. Профилактика суицида среди несовершеннолетних [Электронный ресурс] / Н. А. Разнадежина, Л. А. Бездольная / Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», — 2017. — 130 с. - URL: <https://s.socslugba.ru/assets/files/2017/07/11/metodicheskoe-posobie-profilaktika-suicida-dlya-nesovershennoletnih.pdf> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

66. Романова, И. В. Психофизиологические критерии риска суицидального поведения у школьников 14-17 лет : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 19.00.02, 03.03.01 / Романова Ирина Викторовна; [Место защиты: Челяб. гос. пед. ун-т]. — Челябинск, 2010. — 23 с.

67. Руденко, Е.С. Формы и факторы суицидального поведения старших школьников [Электронный ресурс] / Е.С. Руденко // Научный результат. Педагогика и психология образования. - 2022. - Т.8. №2. - С. 148-161. - URL: <http://dspace.bsu.edu.ru/handle/123456789/52393> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

68. Русакова, М. М. Актуальные вопросы защиты детства в Санкт-Петербурге: профилактика суицидального поведения и насилия, участие детей в принятии решений как условие эффективности профилактики: Методические рекомендации. [Электронный ресурс] / М. М. Русакова, В. А. Одинокова, М. Х. Изотова // Скифия-принт, - 2019. — 68 с. - URL: https://zakon.gov.spb.ru/media/uploads/userfiles/2019/11/25/Методические_рекомендации_на_сайт.pdf (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

69. Смирнова, М.В. Психологическая диагностика суицидального риска у сотрудников органов внутренних дел : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.06 / Смирнова Марина Владимировна; [Место защиты: Акад. упр. МВД РФ]. — Москва, 2011. — 27 с.

70. Соловьева, К.С. Подростковый суицид как отражение реалий современного информационного общества [Электронный ресурс] / К.С. Соловьева // Идеи и идеалы. — 2021. — Т. 13, № 2, ч. 2. — С. 458-469. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-suitsid-kak-otrazhenie-realiy-sovremennogo-informatsionnogo-obschestva> (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

71. Тормосина, Н.Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Тормосина Наталья Геннадьевна; [Место защиты: Пятигор. гос. лингвист. ун-т]. — Пятигорск, 2014. — 23 с.

72. Ушакова, Е.С. Суицидальный риск: социологический анализ : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.01 / Ушакова Екатерина Сергеевна; [Место защиты: Социологический институт]. — Санкт-Петербург, 2010. — 23 с.

73. Шахмалова, И.Ж. Особенности суицидального поведения старших школьников: мотивы, причины и факторы [Электронный ресурс] / И.Ж. Шахмалова, М.В. Некрасова // Современное педагогическое образование. - 2021. - №6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-suitsidalnogo-povedeniya-podrostkov-motivy-prichiny-i-factory> (дата обращения: 01.01.2025). - Текст: электронный.

74. Ширина, О. С. Суицидальное поведение среди старших школьников: личностные особенности, причины и стратегии психологической профилактики [Электронный ресурс] / О. С. Ширина // Вестник науки. - 2024. - №6 (75). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suitsidalnoe-povedenie-sredi-podrostkov-lichnostnye-osobennosti-prichiny-i-strategii-psihologicheskoy-profilaktiki> (дата обращения: 02.01.2025). - Текст: электронный.

75. Юнг, К.Г. Психология бессознательного [Электронный ресурс] / К.Г. Юнг // Электронная библиотека RoyalLib.com, - 2010. – 352 с. - URL: https://royallib.com/read/yung_karl/ocherki_po_psihologii_bessoznatelnogo_sbornik.html#0 (дата обращения: 16.05.2025). - Текст: электронный.

76. Auerbach, R.P. et al. World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders [Электронный ресурс]. J. Abnorm. Psychol. - 2018. - Vol. 127. - P. 623-638. - URL: <https://colab.ws/articles/10.1037%2Fbn0000362> (дата обращения: 01.01.2025). - Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для выявления суицидального риска

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

ФИО _____

Дата заполнения _____ Электронный адрес _____

ЧАСТЬ 1

Отметьте знаком «X» соответствующий ответ

100. Возраст (полных лет): _____

101. Пол:

Мужской.....1 ()

Женский.....2 ()

102. Класс: _____

103. Семья – полная, неполная, родители разведены (подчеркнуть нужное)

104. С кем Вы проживаете:

С родителями1 ()

С родственниками.....2 ()

Один (одна).....3 ()

Другое.....4 () Укажите: _____

ЧАСТЬ 2

Инструкция: В ответ на каждый вопрос отметьте с какой частотой Вы чувствовали указанные симптомы в течение прошедшего месяца. Отметьте соответствующий ответ.

1 – никогда или почти никогда;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – всегда или почти всегда.

201. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя угнетенным(ой) и грустным(ой).

202. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя лучше с утра.

203. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) слезливость или желание плакать.

204. В течение последних 30 дней я плохо спал(а).

205. В течение последних 30 дней у меня был хороший аппетит.
206. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) влечение к лицам противоположного пола.
207. В течение последних 30 дней я заметил(а), что худею.
208. В течение последних 30 дней у меня были расстройство пищеварения и запоры.
209. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) учащенное сердцебиение.
210. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) беспричинную усталость.
211. В течение последних 30 дней мой ум был также ясен, как и раньше.
212. В течение последних 30 дней я занимался(лась) делами с той же легкостью, что и раньше.
213. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя нервным(ой) и не мог(ла) успокоиться.
214. В течение последних 30 дней я смотрел(а) в будущее с надеждой.
215. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя более раздраженным(ой), чем раньше.
216. В течение последних 30 дней мне было легко принимать решения.
217. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя нужным(ой) и важным(ой).
218. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) удовлетворенность своей жизнью.
219. В течение последних 30 дней я чувствовал(а), что остальным было бы лучше, если бы я умер(ла).
220. В течение последних 30 дней я наслаждался(лась) теми же вещами, что и раньше.

ЧАСТЬ 3

Инструкция: В ответ на каждый вопрос отметьте с какой частотой Вы чувствовали указанные симптомы в течение прошедшего месяца. Отметьте соответствующий ответ.

- 1 – никогда или почти никогда;
2 – иногда;
3 – часто;
4 – всегда или почти всегда.

301. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) большую тревогу и нервозность, чем обычно.
302. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) беспричинный страх.
303. В течение последних 30 дней я легко сердился(лась) или у меня были эпизоды плохого настроения.

304. В течение последних 30 дней я чувствовал(а), как если бы я разрушался(лась) или разваливался(лась).

305. В течение последних 30 дней я чувствовал(а), что у меня все хорошо, и ничего плохого со мной не случиться.

306. В течение последних 30 дней я чувствовал(а), что мои руки и ноги сводит судорогой, или они дрожат.

307. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) раздражение из-за головных болей, болей в шее и/или спине.

308. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) слабость и быстро уставал(а).

309. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) себя спокойно и легко мог(ла) оставаться в сидячем положении.

310. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) ускоренное сердцебиение.

311. В течение последних 30 дней я был(а) обеспокоен(а) своим головокружением.

312. В течение последних 30 дней у меня были обмороки или что-то в этом роде.

313. В течение последних 30 дней мне спокойно и легко дышалось.

314. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) онемение и мурашки в пальцах рук и/или ног.

315. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) раздражение из-за кишечных или желудочных болей.

316. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) частые позывы к мочеиспусканию.

317. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) сухость и жар в руках.

318. В течение последних 30 дней я чувствовал(а) прилив краски к лицу.

319. В течение последних 30 дней у меня не было проблем с засыпанием и отдыхом.

320. В течение последних 30 дней у меня были ночные кошмары.

ЧАСТЬ 4

Данный раздел не предлагался обследуемым старшего школьного возраста в связи с возрастными особенностями и невозможностью задавать прямые вопросы о признаках суицидального риска.

ЧАСТЬ 5

Отметьте знак «+», если Ваш ответ «Да», и знак «-», если Ваш ответ «Нет».

501. Конечно, никто не говорит правду всегда. Однако, когда были маленьким(кой), Вы часто врали?

502. Кажется ли Вам, что в настоящее время Вы часто врете?

503. Часто ли Вы «устроивали сцены и скандалы» в детстве?

504. Были ли Вы непослушным(ой) в детстве?

505. Воровали ли Вы когда-нибудь?
506. Когда-нибудь Вы били младшего чем Вы ребенка до синяков?
507. Участвовали ли Вы в драках?
508. Когда-нибудь Вам случалось применять в драке в качестве оружия камень, палку, нож, бутылку или пистолет?
509. Когда-нибудь, учась в школе, Вы прогуливали уроки хотя бы 2 раза в течение одного года?
510. Когда-нибудь зарабатывали ли Вы деньги незаконным путем, например, покупая или продавая украденные вещи или наркотики?
511. Когда-нибудь у Вас были проблемы из-за невыплаты долгов?
512. Когда-нибудь Вы мучили или убили животное с целью развлечения?

ЧАСТЬ 6

Обведите кружком соответствующий ответу код. Отметьте знак «+», если Ваш ответ «Да», и знак «-», если Ваш ответ «Нет».

601. Употребляете ли Вы алкоголь?

Да	1	Перейдите к вопросу 602
Нет	0	Перейдите к вопросу 606

601. Употребляете ли Вы алкоголь? (если нет, перейдите к вопросу 606).
602. Думаете ли Вы, что надо бы уменьшить количество потребляемого алкоголя?
603. Когда-нибудь Вас критиковали Ваши родственники, друзья или другие люди за Вашу привычку или форму потребления алкоголя?
604. Когда-нибудь Вы чувствовали себя недовольным(ой) собой или виноватым(ой) за Вашу привычку или форму потребления алкоголя?
605. Когда-нибудь Вам приходилось употреблять алкоголь с утра, чтобы улучшить самочувствие, успокоить нервы или избавиться от похмелья?
606. Какие из этих веществ Вы пробовали в своей жизни не по медицинским показаниям (из любопытства, для удовольствия, из потребности или под давлением):

Табак	Да	Нет
Транквилизаторы	Да	Нет
Снотворные	Да	Нет
Обезболивающие	Да	Нет
Сироп от кашля	Да	Нет
Стимуляторы (чтобы не уснуть, чтобы похудеть)	Да	Нет
Экстази	Да	Нет
Марихуана	Да	Нет
Кокаин	Да	Нет
Паста коки	Да	Нет
Героин	Да	Нет
Галлюциногены (ЛСД)	Да	Нет
Листья коки	Да	Нет
Ингаляторы	Да	Нет
Другое.....		

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

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

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

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). балл необходимо умножить на значение индекса. По соотношению полученных значений определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

Чем ближе значение фактора к максимально возможной его величине, тем более он выражен.

Таблица №1

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

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 несостоятельности. 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 В

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса —
Даймонд (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)

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

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

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

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

Опросник

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

17. Любит мечтать, иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

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

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

20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

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

22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

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

26. С окружающими обычно ладит.

27. Труднее всего бороться с самим собой.

28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

29. В душе оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.

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

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

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.

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

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

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

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

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

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

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

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

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

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно тревожило бы.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем на него можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Ключ

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b Лживость +	8, 82, 92, 101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Анкета для учащихся

«Изучение особенностей организации внеурочной деятельности в школе»

Ф.И. _____

Школа _____

Возраст _____

Уважаемый ученик! Выбери, пожалуйста, ответ и отметь его +.

Ты можешь выбрать несколько вариантов или дописать свой.

1. Я прихожу в школу для того, чтобы:

- о узнать что-то новое, интересное
- о заниматься интересными предметами
- о встретиться с хорошими учителями
- о пообщаться с друзьями
- о весело провести время
- о не огорчать родителей
- о свой вариант _____

2. После уроков я:

- о остаюсь в школе, посещаю кружки
- о остаюсь в школе, выполняю домашние задания
- о ухожу домой
- о ухожу из школы заниматься в кружках
- о свой вариант _____

3. Мне нравится участвовать в мероприятиях класса и школы, потому что:

- о можно проявить себя
- о можно узнать много нового
- о люблю общаться со сверстниками
- о люблю общаться со взрослыми
- о мне нравится быть на виду у всех
- о свой вариант _____

4. Кроме учебы у меня есть другие достижения, которыми я горжусь:

- о да
- о нет

5. Мне важно, чтобы мои внеурочные достижения:

- о могли увидеть мои одноклассники
- о фиксировались учителем
- о никто не знал
- о свой вариант _____

6. Мои внеурочные достижения важны:

- о лично мне
- о моим родителям
- о моим учителям в школе
- о моим педагогам кружков и секций
- о никому не важны

Спасибо за ответы!

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Первичные результаты исследования по методике выявления риска суицидального поведения А. Пералеса

№	Пол (1-мальчики, 2 – девочки)	Возраст	Анкета суицидального риска			
			депрессия	тревожность	откл.поведение	злоупотр.психоактивн.вещ-вами
1	2	16	48	40	7	1
2	2	16	23	52	8	0
3	2	16	56	65	5	2
4	2	16	47	72	8	13
5	2	16	41	66	9	6
6	2	15	28	64	3	0
7	2	15	53	41	8	1
8	2	15	43	48	7	0
9	2	15	40	21	6	0
10	2	16	33	67	6	0
11	2	15	62	39	7	2
12	2	16	32	57	6	0
13	2	15	47	43	6	1
14	2	15	50	46	7	2
15	2	15	34	24	3	0
16	2	15	37	45	6	0
17	2	16	39	26	9	0
18	2	16	22	21	4	0
19	2	16	43	65	1	0
20	2	16	32	46	1	0
21	2	16	42	48	7	1
22	2	15	37	66	3	0
23	2	16	49	39	6	1
24	2	16	33	42	2	0
25	2	16	37	23	1	0
26	2	15	27	53	5	0
27	2	16	29	66	4	2
28	1	16	24	27	7	0
29	1	16	54	40	2	0
30	1	15	36	28	7	0
31	1	15	21	25	3	0
32	1	15	30	42	1	0
33	1	15	39	31	9	0

34	1	15	28	49	4	2
35	1	15	53	67	1	1
36	1	15	30	41	5	0
37	1	15	33	64	2	1
38	1	15	29	33	2	0
39	1	15	47	47	6	6
40	1	16	41	35	8	0
41	1	16	30	37	9	0
42	1	16	38	25	2	0
43	1	16	43	62	4	1
44	1	16	33	35	2	0
45	1	16	28	20	6	0
46	1	16	61	20	2	0
47	1	16	24	43	4	0
48	1	16	38	27	1	0
49	1	16	20	43	10	6
50	1	16	46	26	4	0
51	1	15	28	20	6	1
52	1	15	38	20	2	0
53	1	16	24	43	4	0
54	1	16	58	27	1	0
55	1	16	20	43	10	0
56	1	16	46	26	4	0

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Первичные результаты исследования по опроснику суицидального риска
(модификация Разуваевой)

№	Опросник суицидального риска (модификация Разуваевой)										
	Пол	Возраст	Демонстр.	Аффект.	Уникал.	Несост.	Соц. пессим.	Слом культ. б.	Максимализм	Врем. персп.	Антисуиц. ф.
1	2	16	2,4	5,5	2,4	1,5	2	2,3	0	1,1	6,4
2	2	16	0	5,5	1,2	1,5	3	0	0	0	6,4
3	2	16	2,4	4,4	3,6	3	5	0	0	1,1	6,4
4	2	16	1,2	5,5	2,4	3	1	0	3,2	2,2	6,4
5	2	16	2,4	4,4	2,4	6	3	0	3,2	2,2	0
6	2	15	2,4	6,6	2,4	7,5	5	2,3	3,2	3,3	0
7	2	15	1,2	3,3	1,2	3	5	2,3	3,2	1,1	3,2
8	2	15	1,2	3,3	1,2	1,5	5	2,3	0	2,2	3,2
9	2	15	1,2	3,3	0	3	5	2,3	3,2	2,2	0
10	2	16	2,4	4,4	2,4	6	3	0	3,2	2,2	0
11	2	15	2,4	6,6	2,4	7,5	5	2,3	3,2	3,3	0
12	2	16	0	5,5	1,2	1,5	3	0	0	0	6,4
13	2	15	1,2	3,3	1,2	3	5	2,3	3,2	1,1	3,2
14	2	15	1,2	3,3	1,2	3	5	2,3	3,2	1,1	3,2
15	2	15	1,2	3,3	1,2	1,5	5	2,3	0	2,2	3,2
16	2	15	1,2	3,3	0	3	5	2,3	3,2	2,2	0
17	2	16	2,4	4,4	3,6	3	5	0	0	1,1	6,4
18	2	16	1,2	5,5	2,4	3	1	0	3,2	2,2	6,4
19	2	16	3,6	3,3	2,4	3	4	2,3	0	4,4	3,2
20	2	16	2,4	5,5	2,4	6	6	4,6	3,2	3,3	3,2
21	2	16	0	3,3	0	3	4	6,9	6,4	1,1	3,2
22	2	15	3,6	4,4	2,4	1,5	3	2,3	0	2,2	0
23	2	16	0	3,3	0	3	5	2,3	3,2	0	3,2
24	2	16	0	1,1	0	3	3	2,3	3,2	2,2	0
25	2	16	1,2	0	1,2	3	3	2,3	3,2	2,2	3,2
26	2	15	0	4,4	0	3	4	2,3	0	0	3,2
27	2	16	2,4	2,2	1,2	3	4	2,3	3,2	0	3,2
28	1	16	1,2	2,2	0	3	4	0	3,2	1,1	3,2
29	1	16	0	1,1	0	3	4	2,3	3,2	0	0
30	1	15	0	0	0	3	4	0	0	1,1	0
31	1	15	1,2	2,2	1,2	3	2	2,3	0	2,2	3,2
32	1	15	2,4	5,5	1,2	3	5	4,6	3,2	2,2	3,2

33	1	15	2,4	4,4	2,4	3	3	2,3	0	1,1	3,2
34	1	15	0	1,1	0	1,5	3	2,3	0	1,1	3,2
35	1	15	1,2	4,4	0	3	3	2,3	3,2	1,1	3,2
36	1	15	2,4	3,3	1,2	3	4	2,3	0	3,3	3,2
37	1	15	3,6	5,5	4,8	4,5	3	2,3	3,2	3,3	6,4
38	1	15	4,8	2,2	3,6	4,5	5	2,3	0	2,2	3,2
39	1	15	0	1,1	0	1,5	3	2,3	0	1,1	6,4
40	1	16	1,2	2,2	0	3	4	0	3,2	1,1	3,2
41	1	16	0	1,1	0	3	4	2,3	3,2	0	0
42	1	16	3,6	3,3	2,4	3	4	2,3	0	4,4	3,2
43	1	16	2,4	5,5	2,4	6	6	4,6	3,2	3,3	3,2
44	1	16	0	3,3	0	3	4	6,9	6,4	1,1	3,2
45	1	16	2,4	4,4	2,4	3	3	2,3	0	1,1	3,2
46	1	16	0	1,1	0	1,5	3	2,3	0	1,1	3,2
47	1	16	2,4	4,4	2,4	3	3	2,3	0	1,1	3,2
48	1	16	0	1,1	0	1,5	3	2,3	0	1,1	3,2
49	1	16	0	1,1	0	3	3	2,3	3,2	2,2	0
50	1	16	1,2	0	1,2	3	3	2,3	3,2	2,2	3,2
51	1	15	2,4	4,4	2,4	3	3	2,3	0	1,1	3,2
52	1	15	0	1,1	0	1,5	3	2,3	0	1,1	3,2
53	1	16	1,2	4,4	0	3	3	2,3	3,2	1,1	3,2
54	1	16	2,4	3,3	1,2	3	4	2,3	0	3,3	3,2
55	1	16	3,6	5,5	4,8	4,5	3	2,3	3,2	3,3	6,4
56	1	16	4,8	2,2	3,6	4,5	5	2,3	0	2,2	3,2