

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
п.Восточный

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по ВР

МБОУ СОШ №1

п.Восточный

 Гарбуз Е.Г.
«29» 08 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МОБУ СОШ №1

п.Восточный

 Хисамудинов А.Р.
«29» августа 2025г.



Программа
по профилактике суицидального поведения
обучающихся 5-11 классов
на 2025-2026уч.г.

Реализуется педагогом-психологом Потаповой Ю.Е.

2025г.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Данная Программа направлена на обеспечение организации деятельности педагога-психолога по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения, составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и содержит описание модели профилактической работы по предотвращению рисков суицида и суицидальных намерений среди обучающихся образовательной организации.

При реализации данной программы поддерживается приоритет прав и интересов ребенка в соответствии с Конституцией Российской Федерации.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств остается достаточно высоким, поэтому необходимо изучать причины, мотивы, ситуаций проявлений суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

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

Таким образом, актуальность данной проблемы требует от педагога-психолога, учителей, социального педагога понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы.

Цель: Создание благоприятного социально-психологического климата, способствующего укреплению психического и психологического здоровья учащихся.

Задачи:

- Выявление детей, нуждающихся в помощи и защите и оказание экстренной первой помощи.
- Снятие психоэмоционального напряжения у подростков
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости своей личности и личностей других людей.
- Развитие ценностных отношений внутри школьного коллектива
- Просвещение родителей по вопросам детского развития и детско-родительских отношений
- Просвещение педагогов по вопросам детского развития и решения конфликтных ситуаций в коллективе.

Основным направлением профилактики суицидального поведения среди учащихся является просвещение педагогов, родителей и самих учащихся учреждений образования, в результате которого необходимо нацеливать взрослых на внимательное и чуткое отношение к детям и молодежи, а учащихся - на формирование активной жизненной позиции и определение истинных ценностных ориентаций в жизни

Основные объекты деятельности в рамках реализации программы:

- подростки «группы риска» развития суицидального и самоповреждающего поведения у обучающихся, по результатам проведенного скринингового исследования;
- подростки, ставшие на путь социальной дезадаптации, но имеющие ближайшие перспективы ее преодоления;
- учащиеся, нуждающиеся в срочно психоэмоциональной поддержке;

- неблагополучные семьи.

Сроки реализации программы: 2025-2026уч.г.

Основные направления деятельности:

Работа с детьми и подростками;

Работа с педагогами;

Работа с родителями.

Ожидаемый результат:

В ходе реализации данной программы ожидается:

- снижение количества детей с девиантным поведением;
- повышение информированности родителей и педагогов в решении конфликтных ситуаций с детьми;
- снижение общей тревожности у подростков.

Наибольший эффект программа может иметь, если будет реализована как целостная система взаимодействия психолога с педагогами и специалистами ОУ.

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

Календарно-тематическое планирование

Работа с детьми и подростками			
	Диагностика		
1	Диагностика адаптации в 5 и 10 классах	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
2	Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в 5-6 классах	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог
3	Диагностика уровня тревожности с помощью методики Филлипса у 5-11 классов	Ноябрь	Педагог-психолог
4	Определение самооценки, изучение склонности к суицидальному поведению (М.В. Горская) в 7-х классах	октябрь	Педагог-психолог
5	Определение суицидального риска А.Г. Шмелев. Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.) 8-11 классов.	Декабрь	Педагог-психолог
6	Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой у 9-11 классов	Декабрь	Педагог-психолог

	Диагностика уровня психологической готовности к сдаче ОГЭ и ЕГЭ	Апрель	Педагог-психолог
7	Диагностика	По запросу	Педагог-психолог
	суицидального поведения подростков Г.Айзенка - Опросник Бассандарки - Методика «Карта риска суицида» Л.Шнейдер - Диагностика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела, М.Фергюсона		
	Развивающие занятия		
8	Тренинг развития сплоченности и коммуникативной компетентности у подростков 5-6 класс.	Октябрь	Педагог-психолог
9	Занятие «Решаем ребусы судьбы» в 7-8 классах	Декабрь	Педагог-психолог
10	Тренинговое занятие по психопрофилактике ОГЭ и ЕГЭ с учащимися 9, 11 классов	Январь	Педагог-психолог
11	Информационный урок «Кибербуллинг в подростковой среде» в 6-х классах	Февраль	Педагог-психолог
12	Занятие «Жизненные кризисы» 9-11 классы	Январь	Педагог-психолог
13	Тренинговое занятие «Уверенное поведение» 10-11 классы	Ноябрь	Педагог-психолог
14	Профурок Профессиональное самоопределение старшеклассника 10 класс	Февраль	Педагог-психолог
15	Тренинговое занятие «Учимся быть терпимыми» 7,8,9 класс	Март	Педагог-психолог
	Работа с педагогами		
16	Совещание с классными руководителями «Профилактика конфликтных ситуаций в ученическом коллективе»	Октябрь	Педагог-психолог
17	Консультация с классными руководителями «Особые дети»	Январь	Педагог-психолог

18	Проведение на тему: «Помощь подросткам в подготовке к экзаменам»	Март	Педагог-психолог
19	Семинар «Что такое суицид: особенности и профилактические меры»	Апрель	Педагог-психолог
Работа с родителями			
20	Индивидуальная консультация для родителей учащихся 5-10-х классов, испытывающих трудности адаптации.	Октябрь	Педагог-психолог
21	Опросник для родителей «Оценка психоэмоционального благополучия подростка» 9, 11 классы	Ноябрь	Педагог-психолог
22	Родительское собрание «Как подготовить себя и подростка к выпускным экзаменам» 9, 11 классы	Март	Педагог-психолог
23	Консультация «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье»	Апрель	Педагог-психолог
24	Размещение памятки «Профилактика суицида» на сайте школы	Май	Педагог-психолог

Методики

по профилактике суицида среди детей и подростков

Тест «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ» (по Айзенку)

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставятся 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Описание состояний(Айзенк)

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.

- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикация.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. 1...10 вопрос - *тревожность*;
- II. 11... 20 вопрос - *фрустрация*;
- III. 21...29 вопрос - *агрессивность*;
- IV. 31...40 вопрос - *ригидность*.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность:

0...7 баллов - не тревожны; *8...14 баллов* - тревожность средняя, допустимого уровня;
15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация:

0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; *8...14 баллов* - средний уровень, фрустрация имеет место; *15...20 баллов* - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; *8... 14 баллов* - средний уровень агрессивности;
15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, *8...14 баллов* - средний уровень;
15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни

Экспресс-методика выявления тревожности учащихся 5 классов.

Цель: определить уровень тревожности учащихся младшего школьного возраста.

Детям предлагается оценить свое самочувствие в последнее время.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы

«В последнее время...»

1. Я быстро устаю (да, нет)
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет)
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет)
4. У меня появилось головокружение/ слабость/ подташнивание (да, нет)
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет)
6. Мне не хватает уверенности в себе (да, нет)
7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет)
8. Я избегаю трудностей (да, нет)
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет)
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет)
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет)
12. Я хуже понимаю объяснения учителя (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы меня учила моя учительница (да, нет)

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу:

за каждый ответ «да» на вопросы – 1,4,5,6,8,9,10,12,13,14,15

«нет» на вопросы – 2,3,7,11

Оценка уровня тревожности:

1-4 балла – низкий уровень

5-7 баллов – средний уровень

8-10 баллов – повышенный уровень

11-15 баллов – высокий уровень.

Шкала социально-ситуационной тревоги

Кондаша (1973)

Цель: выявление разных видов тревожности

Материал: бланки с вопросами.

Ход: данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

Показатели уровня тревожности

№	Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
		клас с	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1	Нормальный	IX	Дев.	30-62	7-19	4-18	7-20
			Юн.	17-54	4-17	11-21	5-17
		X	Дев.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Юн.	10-48	1-13	1-17	3-17
		XI	Дев.	35-62	5-17	12-23	5-20
			Юн.	23-47	5-14	8-17	5-14
2	Несколько повышенный	IX	Дев.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Юн.	55-73	18-23	19-25	18-24
		X	Дев.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Юн.	49-67	14-19	18-26	18-25
		XI	Дев.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Юн.	48-60	15-19	18-22	15-19

3	Высокий	IX	Дев.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Юн.	74-91	24-30	26-32	25-30
		X	Дев.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Юн.	68-86	20-25	27-34	26-32
		XI	Дев.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Юн.	61-72	20-24	23-27	20-23
4	Очень высокий	IX	Дев.	>94	>31	>31	>33
			Юн.	>91	>30	>32	>30
		X	Дев.	>90	>26	>32	>33
			Юн.	>86	>25	>34	>32
		XI	Дев.	>90	>30	>34	>36
			Юн.	>72	>24	>27	>23
5	«Чрезмерное спокойствие»	IX	Дев.	<30	<7	<11	<7
			Юн.	<17	<4	<4	<5
		X	Дев.	<17	<2	<6	<4
			Юн.	<10	-	-	<3
		XI	Дев.	<35	<5	<12	<5
			Юн.	<23	<5	<8	<5

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
к методике «Шкала социально-ситуационной тревоги
Кондаша (1973)»

Инструкция

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

- ✓ Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».
- ✓ Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».
- ✓ Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».
- ✓ Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».
- ✓ Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4
2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4
5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4
6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4
7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4
8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю (наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4
9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4
10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки – 0 1 2 3 4
11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4
12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4
13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4
14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4
15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4
16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4
17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4
18. Мне предстоит выступать перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4
27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4
28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4
29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4
30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

Тест школьной тревожности Филлипса

Цель исследования — изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Ключ к вопросам

«+» — Да; «—» — Нет

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Результаты:

1. Число несовпадений знаков («+» — Да, «—» — Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).
 2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
 3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).
 4. Представление этих данных в виде диаграммы.
 5. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
 6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
 7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).
- Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Тест школьной тревожности Филлипса

1. *Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?*
2. *Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?*
3. *Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?*
4. *Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?*
5. *Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?*
6. *Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?*
7. *Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?*
8. *Случается ли с тобой, что ты опасаешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?*
9. *Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?*

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
---	----------	-----------------------	-----------------	-------	---------------------

21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

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, повинаясь первому порыву.

Обработка результатов

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

Таблица №1

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

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".
5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".
6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения

из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)

Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



Интерпретация результатов

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столько же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

Список использованной литературы:

1. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
2. Журнал «Школьный психолог» №20 2005г. О. Хмельницкая (модификация теста Филипса)
3. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. – Абакан, 2009.
4. Научно-популярный психологический портал. Профилактика суицида в школе. <https://5psy.ru/obrazovanie/profilaktika-suicida-v-shkole.html#a7>
5. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, №14
6. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.
7. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).