

Министерство просвещения РФ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

**РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ И ПРОФИЛАКТИКЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Методические рекомендации

Екатеринбург, 2023г.

Васягина Н.Н, Баринаева Е.С., Григорян Е.Н. Ресурсный подход к диагностике и профилактике суицидального поведения обучающихся: методические рекомендации для психологов образовательных организаций. – Екатеринбург, УрГПУ, 2023. – 50 с.

© Министерство просвещения РФ, 2023
© ФГБОУ ВО НУ «Уральский
государственный педагогический
университет», 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Алгоритм комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода к диагностике суицидального поведения	6
2. Основные принципы и содержание мероприятий вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов	20
3. Организация общепрофилактических мероприятий: развитие личностных ресурсов как важнейшее условие первичной профилактики суицидального поведения обучающихся	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Профилактика суицидальных рисков – одно из важнейших направлений профилактической работы в системе образования, успешность которой во многом обеспечивается наличием у специалистов надежного инструментария, позволяющего своевременно диагностировать суицидальную активность обучающихся и, с учетом полученных объективных данных, выстраивать как общепрофилактическую деятельность, так и индивидуальные траектории психолого-педагогического сопровождения обучающихся с суицидальным поведением.

Несмотря на пристальное внимание к проблеме суицидального поведения обучающихся и его профилактике, при организации психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях отсутствует единый диагностический инструментарий для его выявления. Профилактическая работа строится, в основном, на выявлении факторов риска и целенаправленной работе по их нивелированию. Однако, результаты клинических наблюдений за последнее десятилетие указывают на недостаточную прогностичность такого подхода: все чаще фиксируются случаи, когда обследованные с помощью различных методик диагностики суицидальных рисков респонденты не входили в «группу риска», но совершали суицид, и, наоборот, обследуемые, отнесенные к «группе риска», в период наблюдения не предпринимали суицидальных попыток. Это обстоятельство актуализирует необходимость поиска и обоснования новых методологических оснований для диагностики и профилактики суицидального поведения.

В этой связи перспективной, на наш взгляд, представляется организация профилактической работы, направленной в первую очередь на развитие ресурсов обучающихся, усилении факторов их защиты, помогающих противостоять различным негативным жизненным обстоятельствам.

В широком смысле, под понятием «ресурс» понимают все то, что может

помочь личности действовать, сохраняя собственную целостность, в разных жизненных обстоятельствах. Учитывая, что внешние ресурсы, к которым относятся семья и ближайшее социальное окружение обучающихся, являются достаточно нестабильными и с трудом поддаются влиянию в условиях образовательной организации, важнейшее значение приобретает обладание обучающимися внутренними (психологическими) ресурсами, которые принадлежат самому человеку и являются системными характеристиками личности, обеспечивающими возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя достаточный уровень психологического благополучия.

В проведенном нами по заявке Министерства просвещения исследовании с участием более 5000 респондентов, обучающихся на разных ступенях образования (общее, среднее специальное, высшее), проживающих в девяти субъектах РФ (Свердловская область, Новосибирская область, Сахалинская область, Курганская область, Пермский край, Херсонская область, республика Крым, республика Саха (Якутия), Удмуртская Республика), было установлено, что обучающиеся, совершившие суицид и попытку суицида отличаются от нормотипичных сверстников дефицитностью личностных ресурсов.

Детальное исследование взаимосвязи разнообразных личностных ресурсов (адаптивность, коммуникабельность, самостоятельность, психологическая устойчивость, оптимизм, самооценка, самосознание, жизнестойкость, эмоциональное состояние, образ самого себя и своего будущего, жизненные навыки, социальный интеллект, эмоциональный интеллект, позитивное мышление, эмпатия, саморегуляция и др.) и суицидального поведения показало наличие множественных отрицательных связей между ними, что позволило сделать вывод о том, что высоким значениям личностных ресурсов соответствуют низкие значения суицидальной активности и наоборот: чем ниже ресурсы, тем выше суицидальная активность. При этом сквозное влияние на суицидальное поведение обучающихся в целом и отдельные факторы его риска

обеспечивается *жизнестойкостью в сочетании с активностью, позитивным восприятием мира и себя, удовлетворенностью жизнью, пониманием собственных эмоций умением ими управлять*. Совокупность названных параметров образует интегральное образование – психологические ресурсы личности. Высокий и средний уровень психологических ресурсов обеспечивает гибкость и успешность адаптации обучающихся, выбор эффективных стратегий поведения, совладания и саморегуляции, повышая при этом общую самооффективность, препятствует суицидальной активности, в том числе спонтанной.

При проведении исследования экспериментально подтверждено, что развитие у обучающихся личностных ресурсов является условием профилактики суицидального поведения.

На основе полученных в исследовании данных разработаны настоящие методические рекомендации, которые раскрывают специфику применения ресурсного подхода к диагностике и профилактике суицидального поведения обучающихся.

1. АЛГОРИТМ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА К ДИАГНОСТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Целостность психолого-педагогического сопровождение обучающихся, как важнейшего вида деятельности психолога образования обеспечивается рядом психологических принципов, ведущая роль среди которых принадлежит принципу единства диагностики и коррекции. Согласно И.В. Дубровиной, этот принцип является основополагающим всей коррекционной и профилактической работы, так как их эффективность на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.

В основу настоящего алгоритма комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся заложена принципиально новая экспериментально подтвержденная идея о целесообразности диагностики суицидального поведения обучающихся через оценку сформированности / дефицитарности их личностных ресурсов. Инструментально указанная идея обеспечивается специально разработанным Комплектом психодиагностических методик, который включает скрининговую процедуру диагностики личностных ресурсов обучающихся, и расширенный психодиагностический пакет, содержащий методики, направленные на изучение психоэмоционального состояния обучающихся, их внешних ресурсов и личностных особенностей, учет которых позволяет определить как общую стратегию профилактической работы, так и мишени индивидуального коррекционного воздействия.

Комплект диагностических материалов в полной мере согласуется с требованиями к инструментарию диагностики суицидального поведения, описанными в методических рекомендациях «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»: надежность и

несложность в использовании, отсутствие прямых вопросов о суициде, возможность быстрого результата, позволяющего ранжировать большую выборку по степени экстренного вмешательства. Преимуществом предлагаемого инструментария является наличие бланковой и цифровой версий Комплекта, а также возможность его использования при проведении диагностической работы с обучающимися начиная с пятого класса (11 лет), это позволяет значительно расширить целевую аудиторию, что особенно важно в связи с современными тенденциями снижения возрастных границ суицидальной активности.

При разработке Комплекта и построении алгоритма комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе результатов диагностического обследования *заложен принцип «ветвящегося дерева»*: всякий последующий диагностический и профилактический (коррекционный) шаг осуществляется на основе результатов предшествующего этапа.

Прежде чем перейдем к описанию реализации настоящего алгоритма, напомним о важности при проведении психодиагностического обследования соблюдения этических и морально-нравственных принципов, а также создания ряда организационных условий:

- ✓ знание процедуры проведения каждой методики, подготовка необходимых диагностических материалов;
- ✓ проведение обследования в помещении, которое соответствует требованиям комфортности, способствует оптимальному проведению обследования и позволяет обеспечить конфиденциальность ответов на вопросы;
- ✓ создание спокойной, доброжелательной обстановки благоприятного психологического климата и др.;
- ✓ соблюдение точных инструкций к методикам, обеспечение понимания участниками алгоритма обследования и правильной мотивации на работу;

АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА К ДИАГНОСТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



✓ продумывание вариантов предоставления обучающимся обратной связи по результатам обследования.

Беседа с обучающимся по результатам диагностики может быть проведена либо сразу после окончания работы с ним (в случае применения электронного варианта тестирования), либо через какое-то время, необходимое для обработки и анализа результатов. Она представляет собой обсуждение результатов диагностической работы и должна удовлетворять некоторым основным требованиям. Полнота и развернутость предоставляемой информации зависят от ее содержания и эмоционального состояния обучающегося. Очень важно, чтобы представленная информация не наносила психологической травмы обучающемуся или иным образом не причиняла ему вреда. Этим этическим принципом следует руководствоваться в первую очередь, определяя содержание беседы.

Беседу следует начинать с позитивных результатов, а о том, что может быть воспринято негативно, стоит сначала сказать совсем немного и оценить реакцию обучающегося. Если то, что говорится, сразу же решительно отвергается, не стоит настаивать на сказанном, но необходимо отметить зону сопротивления. Также не следует подробно останавливаться на проблемах и трудностях, если первая информация о них вызывает выраженную эмоциональную реакцию, высказывания о собственных недостатках или самообвинения. В беседе следует по возможности избегать оценочных высказываний (описания испытуемого и его качеств как хороших – плохих, положительных – отрицательных и т.п.) и помнить, что почти все особенности психики имеют как негативный, так и позитивный аспект. Так, можно сказать обучающемуся: «Вы очень тонкий и чувствительный человек», а можно: «Вы слишком нервозны и беспокойны». Важно также, не просто констатировать обнаруженные у обучающегося проблемы и трудности, но и предложить варианты их преодоления. Беседу необходимо вести в семантическом пространстве обучающегося, то есть учитывать его интеллектуальный уровень и не содержать непонятных терминов.

Первым шагом реализации алгоритма психолого-педагогического сопровождения обучающихся является массовый скрининг *сформированности / дефицитарности их личностных ресурсов.*

Перед началом обследования педагог-психолог проводит инструктирование обучающихся. Рекомендуется следующая формулировка инструкции: «Данное тестирование проводится в целях изучения Вашего отношения к разным сторонам жизни, представлений о будущем, взаимопомощи, эмоциональном состоянии, поведении в разных жизненных ситуациях».

Тестовый материал скрининговой процедуры представлен двумя формами. Форма 1 предназначена для обследования обучающихся 5 – 8 классов общеобразовательных организаций, форма 2 – для обследования обучающихся 9 – 11 классов общеобразовательных организаций, обучающихся образовательных организаций СПО и ВО.

Каждая тестовая форма включает вопросы, позволяющие оценить уровень личностных ресурсов обучающихся («шкала личностные ресурсы») и достоверность представленных ими ответов («шкала контроля»). Если значение по «шкале контроля» 12 баллов и более, результаты признаются недостоверными. С такими обучающимися рекомендуется проведение повторного скрининга через 2 – 3 месяца.

На сформированность личностных ресурсов у обучающихся указывают баллы, набранные ими по шкале «личностные ресурсы». Соответствие полученного значения *среднему или высокому уровню*, свидетельствует о достаточной *сформированности личностных ресурсов*, защищенности от неблагоприятного воздействия разнообразных факторов. Такие обучающиеся не нуждаются в особом внимании педагогических работников и специалистов психологической службы образовательной организации. Для поддержания личностных ресурсов, как важнейшего условия предупреждения суицидального поведения и их дальнейшего развития, в системе мероприятий общепрофилактической направленности, реализуемых в образовательной организации важно предусмотреть возможность их развития. Основные

принципы, содержание и методы, позволяющие создать условия для развития личностных ресурсов обучающихся описаны в главе 3.

Значения по шкале «личностные ресурсы», соответствующие *низкому уровню*, указывают на *дефицитность личностных ресурсов* обучающихся, их незащищенность и высокую уязвимость. Такие обучающиеся нуждаются в особом внимании педагогических работников и специалистов психологической службы образовательной организации. Основной задачей при работе с этой категорией обучающихся является создание для них особых условий освоения образовательной программы, обеспечение комплексного психолого-педагогического и медико-социального сопровождения, в том числе адресной психологической (и/или медицинской) помощи, разработки и реализации индивидуальных профилактических программ и мероприятий коррекционно-развивающей направленности, с акцентом на вторичной профилактике суицидального поведения.

Проектирование индивидуальных траекторий психологического сопровождения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов следует начинать с *диагностики их актуального психоэмоционального состояния*. Для решения этой задачи рекомендуем использовать методику «Шкала депрессии» А. Бека, выбрав соответствующий возрасту обучающегося вариант методики (подростковый с 11 до 17 лет, взрослый с 18 лет). Данная методика на основе оценки настроения, особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками, наличия планов на будущее, особенностей адаптации обучающегося в сложной для него социальной ситуации, позволяет определить общий уровень депрессии, который является клиническим предиктором суицида. При получении результата, указывающего на наличие тяжелой / выраженной / умеренной депрессии необходимо пригласить обучающегося для проведения с ним *индивидуального полуструктурированного интервью* с целью уточнения информации, полученной в ходе тестирования.

Перед проведением интервью важно создать атмосферу доверия и безопасности, объяснить обучающемуся цель встречи: «С Вашего разрешения

я бы хотел(а) задать несколько уточняющих вопросов по поводу тестирования, которое проводилось недавно. Это займет у нас от нескольких минут до получаса».

В ходе интервью, обучающемуся задаются уточняющие вопросы по положительным ответам на прямые вопросы (отрицательным ответам на обратные вопросы), которые являются «красными флагами» суицидального поведения (таблица 1).

Таблица 1.

Ответы на вопросы методики «Шкала депрессии» А. Бека, являющиеся «красными флагами» суицидального поведения

<i>Подростковая версия</i>	<i>Взрослая версия</i>
2. Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.	2. Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему
4. У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят	6. Я полностью утратил(а) интерес к другим людям
8. Я чувствую себя очень скверным(ой) и никчемным(ой)	7. Я чувствую себя уже наказанным(ой)
10. Я ненавижу себя	9. Я себя ненавижу
11. Я покончу с собой при первой возможности	12. Я бы убил(а) себя, если бы представился случай

При обсуждении ответов на представленные выше вопросы, следует уточнить: «Так ли это сейчас?», «Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду?». Ответы на данные вопросы позволяют отследить смысловое наполнение представленных обучающимся ответов.

Также могут быть заданы дополнительные вопросы, например, «Что ты собираешься делать после школы?»; «Как тебе видится твое будущее?»; «Как ты справляешься с эмоциональным напряжением?», «Кто тебе может в этом

помочь?», «Что помогает тебе принять решение?», «Как ты справляешься с неудачей?» «Какие моменты приносят радость?», и т.п. Ответы на эти вопросы позволяют оценить наличие/отсутствие планов на будущее, наличие/отсутствие возможных вариантов преодоления трудной ситуации и привлечения ресурсов.

В целом, конкретизированные с помощью индивидуального полуструктурированного интервью данные, полученные по методике «Шкала депрессии» А. Бека позволяют оценить актуальное психоэмоциональное состояние обучающегося и определить необходимость оказания ему экстренной (кризисной) психологической помощи.

Обучающийся нуждается в экстренной психологической и/или медицинской помощи если депрессивное состояние сопровождается наличием у него суицидальных мыслей/ намерений/ готовностью совершения суицида, и/ или суженностью сознания, не позволяющей видеть возможные альтернативные суицидальным способы преодоления трудной ситуации / привлечения ресурсов, и/или обозначенной обучающимся потребности в получении такой помощи. Кризисная помощь таким обучающимся, как правило, оказывается врачами-психиатрами, специалистами медицинских организаций, ППМС-центров, кризисных центров, куда обучающегося направляют в соответствии с принятыми в образовательной организации регламентами межведомственного / внутриведомственного взаимодействия. Вся дальнейшая система психолого-педагогического сопровождения таких обучающихся в условиях образовательной организации осуществляется с учетом рекомендаций специалистов, осуществляющих кризисную интервенцию.

Если обучающийся не нуждается в экстренной психологической (медицинской) помощи, помощь по нивелированию умеренной депрессии может быть оказана ему непосредственно в образовательной организации, при наличии специалистов соответствующего профиля, или в плановом порядке специалистами ППМС-центров. Общие принципы коррекции таких состояний описаны в главе 2.

После стабилизации психоэмоционального состояния, основное содержание коррекционной работы с обучающимися, имеющими низкий уровень личностных ресурсов направлено на проработку негативного образа Я, неприятия себя, неудовлетворенности жизнью, отсутствия перспективы будущего, неадекватных способов регуляции эмоциональных состояний. Названные особенности свидетельствуют о наличии у обучающегося внутриличностного конфликта и, как правило, являются следствием негативного жизненного опыта или психологической травматизации. Работа психолога с такими обучающимися требует максимальной деликатности и владения специальными техниками и приемами коррекционного воздействия, специфика которых подробно рассмотрена в главе 2.

При проектировании индивидуальных траекторий сопровождения обучающихся с низким уровнем внутренних ресурсов, необходимо учитывать наличие/отсутствие у таких обучающихся *внешних ресурсов*. Важно понимать, что внутренние и внешние ресурсы обучающегося взаимосвязаны. Внешние ресурсы поддерживают внутренние, дают возможность продолжать их наращивать. К наиболее значимым для обучающихся внешним ресурсам относятся семья и друзья. Методы диагностики внешних ресурсов представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Методы диагностики внешних ресурсов обучающихся

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
Опросник «Взаимодействие взрослый-ребенок» И.М. Марковской (подростковый вариант)	Изучение детско-родительских отношений
Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона	Исследование уровня одиночества и социальной изоляции человека

Для решения задачи изучения детско-родительских отношений рекомендуем использовать *опросник «Взаимодействие взрослый-ребенок»* И.М. Марковской. Методика позволяет оценить восприятие обучающимся уровня требовательности каждого родителя, который проявляется в их взаимодействии; суровости и строгости мер, применяемых родителем; уровне

контроля; эмоциональной составляющей детско-родительских отношений; принятии/отвержении родителем; наличии/отсутствии сотрудничества; согласии друг с другом; степени последовательности и постоянства родителя в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, его авторитета в глазах ребенка и сделать общий вывод о степени благополучия детско-родительских и удовлетворенности ими.

Шкала одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона. позволяет определить общий уровень ощущения одиночества принятой группой на основе оценки особенностей межличностных контактов обучающегося со сверстниками и эмоционального комфорта в процессе общения с ними.

Полученные на этом этапе диагностики результаты позволяют дополнить и конкретизировать содержание психокоррекционного воздействия. Если обучающийся обладает внешними ресурсами (или хотя бы одним из них) важно использовать их в качестве поддерживающего фактора, дополнительной опоры, источника дополнительных возможностей. При обнаружении отсутствия внешних ресурсов, выявленном неблагополучии в детско-родительских отношениях и /или межличностных отношениях со сверстниками следует запланировать мероприятия, направленные на их восстановления, обретение обучающимся «круга поддержки».

Еще одним направлением диагностической работы, позволяющим комплексно подойти к реализации вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов может стать диагностика представленности у них личностных особенностей, которые в исследованиях отечественных и зарубежных психологов рассматриваются как спутники суицидальной активности. Необходимость и целесообразность включения в программу обследования той или иной методики определяется педагогом-психологом с учетом анамнеза обучающегося и текущей ситуации. Перечень психодиагностических методик, которые могут быть использованы на данном этапе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Методы диагностика личностных особенностей обучающихся

Диагностическая процедура	Цель диагностической процедуры
Шкала безнадежности А. Бека	Оценка восприятия настоящего, прошлого и будущего
Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, Hyler), шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая	Оценка личностных характеристик, отражающих эмоциональную нестабильность, импульсивность, самовлюбленность с повышенной чувствительностью и нарциссическую уязвимость
Самооценка психических состояний Г. Айзенка	Диагностика уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности
Методика изучения импульсивности В. Н. Азарова	Изучение уровня импульсивности и волевой регуляции обучающегося

Перечисленные в таблице 3 диагностические процедуры позволяют изучить личностные особенности обучающихся и определить дополнительные мишени для коррекционной работы.

Диагностика уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности осуществляется с помощью методики «Самооценка психических состояний Г. Айзенка». Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний Средний балл по каждой шкале – «8 – 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности. Выраженная личностная тревожность указывает на склонность обучающегося к переживанию тревоги; фрустрация - низкой самооценкой, избеганием трудностей, страхом неудач; агрессия – повышенной психической активностью, стремлением к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям; а ригидность – затрудненностью в изменении намеченной обучающимся деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Оценка уровня выраженности безнадежности производится с помощью методик «Детская шкала безнадежности» (hopelessness scale for children, hpls) А. Кадзина, А. Роджерса, А. Колбаса в адаптации Ю.В. Борисенко для

обучающихся с 11 до 13 лет и Шкалы безнадежности А. Бека для обучающихся, начиная с 14 лет. Для обучающихся с умеренной / тяжелой безнадежностью характерна потеря интереса к важным вещам, занятиям, событиям или людям; отсутствие вдохновения, а также чувство бессилия, беспомощности, заброшенности, неволи, угнетения и изоляции.

Методика изучения импульсивности В.Н. Азарова включает две шкалы – импульсивности и управляемости – соотношение между которыми позволяет оценить общий уровень импульсивности: положительное значение указывает на склонность обучающегося к импульсивным поступкам, нулевое значение свидетельствует об относительной стабильности аффективно-потребностной сферы и уровня волевой регуляции, а отрицательное значение указывает на преобладание у обучающегося управляемости и волевого контроля.

Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая, Nyer, 1987) может применяться для диагностики акцентуированных черт личности начиная с 14 лет. Это связано с тем, что большинство акцентуаций формируется до подросткового возраста, но ярче всего проявляется именно в этот период. Поэтому целесообразно начинать изучение акцентуаций именно с 14 лет. О сформированности пограничной и нарциссической акцентуаций говорят баллы от 5 и выше, для негативистической – от 4 баллов и выше. Обязательно и первостепенно – индивидуальная беседа при положительном ответе на 11 вопрос: «Бывало, что я наносил себе физический вред». Этот вопрос коррелирует с другими проявлениями социально психологической дезадаптации. Акцентуации представляют собой крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим, именно поэтому они выделены в качестве мишеней коррекционного воздействия.

Диагностика личностных особенностей может проводиться как одномоментно, так и быть разбита на несколько этапов. Если тестирование проводится одномоментно, необходимо делать перерыв каждый час.

Одним из важных моментов при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов является *систематический* (не реже 1 раза в 2-3 недели) *мониторинг динамики их психологического благополучия / психологической уязвимости*.

Важно, чтобы мониторинг осуществлялся специалистом, который имеет возможность ежедневно контактировать с обучающимися и наблюдать за их поведением в широком классе ситуаций учебной и внеучебной деятельности. Чаще всего таким специалистом является классный руководитель или куратор, однако, исходя из специфики образовательной организации эта функция может быть закреплена за иным лицом. Мониторинг осуществляется на основе карты наблюдений «*Оценка риска уязвимости классным руководителем*», разработанной Н. Н. Васягиной, Н. И. Шемпелевой. Предметом анализа являются изменения в успеваемости, настроении и эмоциональном состоянии, поведении и внешнем виде, активность в социальных сетях и др. параметры. Для достижения превентивных целей, педагогов необходимо обучать обращать внимание на указанные признаки на ежедневной основе.

Полученные в ходе мониторинга данные сопоставляются с полученными ранее результатами и учитываются при планировании корректирующих действий, направленных достижение желаемого коррекционного и профилактического эффекта.

Таким образом, построенный с учетом принципа единства диагностики и коррекции алгоритм позволяет оценить личностные ресурсы, актуальное психоэмоциональное состояние, внешние ресурсы и личностные особенности обучающихся позволяет определять группу обучающихся, нуждающихся в особом внимании, локализовать зону наибольшего напряжения спроектировать вариативные психопрофилактические траектории и построить и оптимальную программу превенции суицидального поведения обучающихся в образовательных организациях разного уровня.

2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И СОДЕРЖАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ

Работа по коррекции негативного образа себя и будущего у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Как показали результаты исследования, обучающиеся с низким уровнем личностных ресурсов характеризуются негативным образом себя, неудовлетворенностью жизнью и негативным образом будущего. В связи с этим психолого-педагогическое сопровождение этой группы обучающихся, в первую очередь, должно быть направлено на коррекцию их отношения к себе и к жизни.

Обучающиеся с *негативным образом себя*, как правило, склонны обесценивать себя и свои достижения, считают, что они не достойны любви, счастья, успеха и удовлетворения в жизни. Они склонны видеть себя и свою жизнь в негативном свете, концентрируются на своих ошибках и неудачах, ругают себя за совершенные действия (или бездействие), чувствуют себя не способными справиться с жизненными задачами и сложностями, Обучающиеся с негативной самооценкой постоянно находят в себе недостатки, негативно относятся к своему внешнему виду, интеллектуальным способностям и личностным качествам, часто сравнивают себя с другими, чувствуя себя менее успешными и привлекательными.

Негативный образ будущего способствует тому, что у обучающихся отсутствует мотивация что-либо делать, возникает ощущение бесполезности прикладывания усилий, «всё равно ничего не получится».

Работа педагога-психолога с обучающимся с низким уровнем личностных ресурсов должна быть направлена на установление психологического контакта с ним, на представление возможности обучающемуся рассказать о событиях, которые привели к текущему

состоянию, отреагировать эмоции, на прояснение природы негативного образа себя и негативного образа будущего и их коррекцию.

Установление психологического контакта с обучающимся. Важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах. Педагогу-психологу необходимо внимательно его выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.

При разговоре можно использовать закрытые вопросы, чтобы побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих переживаниях, например: «Ты хотел(а) бы все обдумать, прежде чем начать разговор?», «Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?», «Я вижу, что тебе нелегко об этом говорить», «Я буду готов(а) тебя выслушать тогда, когда захочешь...», «Я помогу тебе разобраться ситуацию...», «Мы вместе проанализируем...»

Вербализация эмоционального состояния обучающегося. Иногда обучающиеся не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы помочь им в осознании, понимании и выражении словами своих эмоций и чувств.

Обучающийся во время консультации может не акцентировать внимание на своих переживаниях, эмоциях, а просто рассказывать, что происходило в тот или иной момент времени, описывать события. Задача педагога-психолога – помочь ему определить свои переживания, возникшие в ходе той или иной ситуации, описать эмоции, физические ощущения, отношение к поступкам других участников события и к своим собственным. В процессе консультации педагог-психолог может задавать обучающемуся вопросы, которые направлены на выяснение содержания: «Как ты себя чувствовал(а)?», «Что ты ощущал(а)?», «Какие чувства ты испытывал(а)?». Они помогают удерживать обучающегося в ситуации переживания. Также могут быть заданы вопросы, помогающие найти причинно-следственные связи: «Почему ты обиделся на него?», «Как бы ты хотел(а), чтобы они повели себя в этой ситуации?», «Зачем тебе это нужно?». Они отвлекают от переживаний, но помогают рационализировать ситуацию.

Во время консультации обучающегося педагогу-психологу следует больше слушать, чем говорить. Подростку необходимо выговориться в безопасной обстановке, в присутствии человека, который может его поддержать и дать почувствовать, что он не один.

Важно относиться ко всем его высказываниям и состояниям как к нормальной реакции на трудную ситуацию в жизни. Педагогу-психологу не следует делать выводы за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять самостоятельное решение.

Психологическая поддержка обучающегося. Иногда может сложиться такая ситуация, что никто из значимых взрослых не оказывает обучающемуся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности. В таком случае педагог-психолог может помочь обучающемуся осознать свои сильные стороны, методом маленьких шагов создавать ситуации успеха, чтобы обучающийся получал позитивный опыт и укреплял веру в себя и свои возможности.

Проработка негативных установок. Педагог-психолог может помочь обучающемуся определить имеющиеся у него негативные мысли и установки о себе и своей жизни («У меня никогда ничего не получается», «Как обычно я всё испортил(а)», и т.п.), разобраться, откуда они появились, отказаться от них или скорректировать их на нейтральные или позитивные.

Необходимо найти причину или ситуацию, которые привели обучающегося к конкретной негативной мысли. Обсуждение того, когда и как эти мысли обычно возникают, поможет обучающемуся увидеть повторяющиеся шаблоны в своем мышлении. Можно задать уточняющие вопросы: «Можешь ли ты вспомнить последнюю ситуацию, в которой возникла такая мысль?», «Когда раньше возникали такие мысли?», «Опиши ситуацию более подробно, что делал(а) ты, что делали окружающие люди, где это происходило?», «Кто говорит так про тебя?», «Кто тебя так называет?».

Можно составить список негативных установок о себе и своей жизни и провести переориентацию с негативного мышления на действия,

направленные на избегание подобных ситуаций и направление мыслей в позитивное русло.

Например, установку «Я вечно опаздываю» преобразовать в действие «Я составлю расписание и буду выходить заранее». Освоение навыков тайм-менеджмента и целеполагания, постановка реалистичных целей позволят избежать разочарования, негативного мышления и отрицательных эмоций.

Существуют определенные типы распространенных ошибок мышления:

– *катастрофизация* – убеждение в том, что обязательно произойдет худшее («Должно произойти что-то плохое», «Со мной обязательно что-нибудь случится»);

– *чрезмерное обобщение* – предполагает вывод о своем образе жизни на основе одного конкретного случая («Я всегда ошибаюсь», «У меня никогда ничего не получается»);

– *«чтение» мыслей* – предположение человека о том, что он знает, о чем думают другие («Я знаю, что я ему не нравлюсь», «Они точно говорили обо мне гадости»);

– *предсказание будущего* – уверенность человека в том, что он точно знает, что произойдет («Я потерплю неудачу», «Я провалю экзамен»), здесь имеет место так называемый «эффект самосбывающегося пророчества» – приступая к действию с определенной негативной установкой, человек во всем видит подтверждение своей «правоты»;

– *черно-белое мышление* – склонность видеть только хорошее или только плохое, мыслить только в позитивном или только в негативном ключе («она худшая» или «она лучшая», в отличие от: «с ней может быть трудно, но она все равно порядочный человек»).

Важно помочь обучающемуся определить последствия его негативных установок. Например, негативная мысль «Я недостаточно хорош» имеет такие негативные последствия как социальная изоляция от окружающих, низкая самооценка или желание нанести себе вред, наказать себя. Именно поэтому негативные мысли и установки о себе и своей жизни необходимо менять.

В качестве домашнего задания можно предложить обучающемуся понаблюдать за собой и записать свои мысли и идеи, которые поддерживают негативную установку, и мысли и идеи, которые не поддерживают негативную установку. Эти записи можно рассматривать в качестве аргументов, которые помогут изменить имеющуюся негативную установку. Например, для негативной установки «Я не достаточно хорош», мыслями, которые идут вразрез с ней, будут: «Я достоин», «Я стараюсь изо всех сил», «Мне не нужно быть достаточно хорошим для кого-либо», «Я достаточно хорош для себя».

Формирование у обучающегося системы целеполагания. Для получения позитивного опыта и создания ситуаций успеха педагогу-психологу следует помочь обучающемуся определить цели и результаты, которые он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению. Важно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Также важно обсудить с обучающимся, что время от времени все люди терпят неудачи, но это не повод отказываться от своих желаний и планов, нужно рассматривать это как возможность извлечь уроки из полученного опыта, чтобы в следующий раз добиться большего успеха.

Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни. Это содействует развитию у детей и подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и др. Акцент необходимо ставить на способах поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

Примеры упражнений для работы с негативным мышлением, коррекцией образа себя и отношения к жизни.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления, развитие умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Упражнение можно проводить как в групповом, так и индивидуальном формате, модифицировав инструкцию соответствующим образом.

Педагог-психолог: «У Андерсена есть сказка «Калоши счастья», в которой камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Я предлагаю и вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в предложенной ситуации позитивные стороны, то есть посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

<i>Ситуации</i>	<i>Пример позитивного ответа на ситуацию</i>
Ты забыл(а) выучить урок	«В следующий раз буду записывать в дневник все задания»
Родители дали мало денег на карманные расходы	«Меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.»
По дороге в школу порвалась обувь	«Можно вернуться домой и не ходить на один урок»
Ты сделал(а) глупую ошибку на уроке и все смеялись	«Зато развеселил(а) всех», «В следующий раз выучу подробно»
Не хватает денег на желанную покупку	«Научусь экономить»
Родители отобрали телефон	«Больше времени на уроки», «Можно сходить в гости»
Получил два по предмету	«Теперь точно все выучу»
Вызвали в школу родителей	«Я точно не буду больше так делать»

Обсуждение: «Легко ли было находить позитивные стороны в предложенных ситуациях?», «Какие чувства испытали?»

Упражнение «Мои достоинства и недостатки»

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Ход упражнения: лист делится на две колонки, в первой обучающемуся необходимо написать свои достоинства, а во второй – свои недостатки. На выполнение отводится 5 минут, затем обсуждение: «Что было легче написать достоинства или недостатки?», «Чего больше вспомнил(а)?»

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: гармонизация психоэмоционального состояния обучающихся.

Педагог-психолог: «В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим негативным «заполните свое мусорное ведро» (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым «заполняя мусорное ведро» и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, «сломать» или выбросить.

Работа с негативным психоэмоциональным состоянием обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

По результатам диагностики психоэмоционального состояния у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов может быть определено депрессивное состояние разной степени выраженности. Как правило, депрессия сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Работа педагога-психолога с обучающимися по гармонизации психоэмоционального состояния, должна быть направлена на:

- эмоциональную поддержку, помощь в отреагировании эмоций;

- снижение проявлений эмоциональной и когнитивной дезорганизации;
- проработку причин, приведших к текущему психоэмоциональному состоянию;
- поиск ресурсов и «точек опоры» для гармонизации психоэмоционального состояния;
- помощь в формировании позитивных жизненных устремлений;
- выработку позитивного плана активной жизни после гармонизации психоэмоционального состояния с акцентом на будущем;
- обучение техникам самопомощи при негативном психоэмоциональном состоянии.

Примеры упражнений, которые могут быть использованы для гармонизации психоэмоционального состояния.

Упражнение «Место, где мне хорошо»

Инструкция: Вспомните место, где вам было хорошо, где вы чувствовали уверенность и радость. Мысленно перенесите себя туда, постарайтесь вспомнить все детали, обратите внимание на то, с чем ассоциируется это место.

Ответьте себе на следующие вопросы:

- Чем мне дорого это место?
- Что я могу взять оттуда? Возможно, фотографию, альбом, книгу, цветок, ветку и т.п.
- Каким смыслом наполнено это воспоминание и этот предмет, который я могу взять оттуда?
- Как этот смысл может переключаться с моей нынешней жизнью?
- Какое место может занять этот предмет в моей жизни?
- Что символизирует этот предмет?

Данное упражнение помогает найти внутренние ресурсы в приятном воспоминании, создает условия для перемен и формирует новые смыслы.

Упражнение «Техника переформулирования»

Инструкция: обучающемуся предлагается разделить лист бумаги на 2 части: в одной части необходимо выписать все мысли, которые вызывают тревогу, страх, неуверенность, а в другой части – эти фразы необходимо перевести в прошедшее время.

Такой простой прием дает возможность хотя бы на бумаге отпустить свои негативные мысли, ведь теперь они в прошлом.

Например, фраза: «Я боюсь, что получу двойку за контрольную, и меня оставят на второй год» в переформулированном варианте будет выглядеть так: «Я боялся, что получу двойку за контрольную, и меня оставят на второй год». Это первый шаг для начала изменений. Он дает надежду, что теперь страх получить двойку не является столь актуальным и не парализует активность, не будет препятствием для дальнейшего развития.

Упражнение «Прощай, проблема!»

Инструкция: На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

- Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.
- Пропусти лист через shredder.
- Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.
- Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).
- Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

Упражнение «Я отпускаю проблему»

Инструкция: Сядьте в спокойном месте, где вас никто не будет отвлекать. Примите удобное положение, закройте глаза и подробно нарисуйте в воображении, как вы делаете что-нибудь из нижеперечисленного:

– Вы кладете свою проблему в коробку, плотно обматываете ее скотчем и надежной веревкой. Прикрепляете коробку к очень мощной ракете. Выносите ракету на открытое место, где нет домов, деревьев и других помех, поджигаете фитиль и отбегаете подальше. Ракета с большой скоростью и силой взмывает в воздух, унося с собой вашу проблему. Вот она совсем скрывается из виду, выходит из зоны действия земной гравитации и отправляется далеко в космос. Глядя ей вслед, скажите себе: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет меня угнетать».

– Вы кладете свою проблему в коробку, обматываете ее скотчем и прочной веревкой. Отправляетесь на берег океана – далеко от места, где вы живете. Если там теплый климат, вы ставите коробку на очень ненадежный плот. Если холодный – на хрупкую льдину. Вы отталкиваете плот или льдину в открытое море, чтобы его/ее подхватило течение. Посмотрите, как он/она уплывает дальше и дальше, а потом совсем растворяется вдали. При этом говорите себе: «Я отпускаю проблему и не позволю ей портить мне жизнь».

Можно повторять эти упражнения сколько угодно и поэкспериментировать с разными методами.

Арт-терапия для гармонизации психоэмоционального состояния

Для коррекции психоэмоционального состояния можно использовать различные арт-терапевтические техники, например, рисование.

Педагог-психолог может предложить обучающемуся нарисовать любую картину, касающуюся его текущего состояния. Важно проговорить, что никаких дополнительных указаний здесь нет, и не может быть, что важна спонтанность, креативность и естественность. Можно попросить обучающегося вкладывать смысл в каждый цвет, и объяснить, что тогда картина будет иметь содержание, отражая его внутреннее состояние.

Следующим шагом является обсуждение рисунка. Важно дать обучающемуся возможность проявить свои чувства и эмоции, позволить себе быть таким, каким ему хочется быть. Благодаря этому происходит

восстановление естественной эмоциональной регуляции за счет выражения подавленных чувств и эмоций.

Далее можно предложить обучающемуся изменить рисунок так, чтобы он ему нравился – дорисовать или перерисовать, сделать краски ярче, рисунок больше, нарисовать то, что он любит.

Можно предложить нарисовать рисунок с помощью только трех красок – желтой, голубой, зеленой. Эти цвета гармонизируют внутреннее состояние.

Еще одной из техник изменения состояния в арт-терапии является техника «полярностей». Например, ночь-день, зима-лето и т.д. Первой предлагают нарисовать зиму, а потом лето и т.д.

Примеры упражнений, которые обучающиеся могут использовать в качестве приемов самопомощи при негативных психоэмоциональных состояниях.

Дыхательные упражнения

Техника «Воздушный шарик»

Инструкция: представьте, что в вашей груди, в легких находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполним легкие воздухом. Можно представлять, что мы с воздухом вдыхаем энергию или спокойствие. Ваш воздушный шарик наполнился. Выдыхая медленно ртом через губы, сомкнутые в трубочку, почувствуйте, как воздух спокойно выходит из легких. Делая вдох, можно разводить руки в стороны, на выдохе сжиматься в комочек. Дышите в комфортном для вас темпе. Повторите раз 10. Сделайте паузу, сосчитайте до 5. Можно повторить упражнение раз 7–10, вдыхая и выдыхая воздух. В конце постарайтесь почувствовать, что вы наполнились энергией, а все напряжение пропало.

Техника «Дыхание по квадрату»

Инструкция: упражнение выполняется сидя или стоя. Выпрямите спину, дышите носом. Делайте вдох на 4 счета, затем задержку дыхания на 4 счета, затем выдох на 4 счета и задержку дыхания на 4 счета. Продолжайте дышать,

повторяя цикл «вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания». Дышите в комфортном для вас темпе. Можно повторить упражнение 7–10 раз.

Упражнения на расслабление мышц

Техника «Качели»

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Расслабьте тело. Вес тела переместите на одну из ног. Поочередно переносите тяжесть тела с одной ноги на другую. Спокойно раскачивайтесь. Выполняйте в течение 1–2 минут. Поставьте одну ногу вперед, другую назад. Расслабьтесь. Вес тела переносите с одной ноги на другую. Спокойно покачайтесь вперед-назад. Выполняйте упражнение еще в течение 1–2 минут.

Техника «Стряхни с себя напряжение»

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 3–10 минут. Говорите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение! Освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте, сделайте дыхательное упражнение на снятие напряжения. Побудьте в состоянии покоя столько, сколько вам нужно. Дышите спокойно.

Техника «Ловкачи»

Упражнение рекомендуется для детей с 14 лет. Это упражнение снимет не только мышечное напряжение, но и эмоциональное.

Инструкция: возьмитесь правой рукой за нос и одновременно левой – за правое ухо. Потом поменяйте руки: левой возьмитесь за нос, а правой – за левое ухо. При этом рука, держащаяся за ухо, всегда должна лежать перед другой рукой. Повторяйте эту последовательность движений с возрастающей скоростью.

Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Наиболее значимым внешним ресурсом для обучающихся является их ближайшее окружение – родители, родственники, друзья, одноклассники, знакомые, педагоги, специалисты образовательных организаций – то есть люди, которые постоянно присутствуют в жизни обучающихся. Наличие поддержки со стороны семьи, друзей, иной референтной группы формирует у обучающихся уверенность в себе, чувство своей нужности и значимости, дает уверенность в преодолении любых сложных ситуаций.

При отсутствии поддержки со стороны семьи и друзей, у обучающихся может формироваться чувство **одиночества**, вызывающее эмоциональный дискомфорт, неудовлетворенность собой и своим положением, отсутствие доверия и контакта с окружающими, психологическую изоляцию. Особенно критично это для обучающихся, у которых недостаточно сформированы внутренние (личностные) ресурсы.

Работа по развитию внешних ресурсов обучающихся может вестись в двух основных направлениях – взаимодействие с семьей и с классным коллективом. Также важна индивидуальная работа с самим обучающимся, направленная на поиск как внешних ресурсов (людей, к которым обучающийся может обратиться за помощью и поддержкой), так и на укрепление внутренних ресурсов (опора на себя, формирование адекватной самооценки, обучение коммуникативным навыкам, развитие эмоционального интеллекта).

Работа с родителями

Семье принадлежит значительная роль в жизни обучающегося, в усвоении им социокультурных норм и моделей поведения в преодолении трудностей, в том числе в формировании личностных ресурсов. Чрезмерная требовательность и строгость родителей, гиперконтроль или, наоборот, вседозволенность, эмоциональная дистанция и отвержение, отсутствие сотрудничества и согласия между родителями и ребенком,

непоследовательность в воспитании и отсутствие авторитета родителей в глазах ребенка, а также низкий уровень удовлетворенности отношениями с ними, являются маркерами нарушений в детско-родительских отношениях. Как следствие, семья перестает быть внешним ресурсом для обучающегося, а становится для него источником негативных эмоциональных переживаний.

Основной формой работы с родителями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов является проведение **индивидуальных и совместных с обучающимся консультаций**, направленных на осознание родителем роли семьи как внешнего ресурса обучающегося, осознание им своей роли в формировании личностных ресурсов ребенка, выстраивание конструктивного взаимодействия родителя и ребенка, обучение навыкам эмоциональной поддержки обучающегося, оптимизацию детско-родительских отношений.

Работа с родителями может осуществляться также в формате групповых **тренингов**, направленных на освоение навыков конструктивного детско-родительского взаимодействия и эффективного разрешения конфликтов, на гармонизацию стилей воспитания, на развитие эмоционального интеллекта. В ходе тренинговой работы родители получают знания и навыки, освоив которые они могут не только выстраивать гармоничные детско-родительские отношения, но и научить детей навыкам взаимодействия в социуме.

В ходе индивидуального консультирования и групповой работы педагог-психолог также осуществляет **информирование родителей** о возрастных и личностных особенностях обучающихся. Кроме этого информация просветительского характера может быть размещена на стендах, сайте образовательной организации, в группах в социальных сетях, распространяться в виде буклетов и памяток, транслироваться на родительских собраниях.

Родители могут включаться во внеучебную деятельность через участие в различных внеклассных мероприятиях (концерты, походы, спортивные активности, организация мероприятий и экскурсий), через участие в проведении классных часов, «Разговоров о важном», профориентационных занятиях «Россия – мои горизонты» и т.п.

Работа с коллективом обучающихся

Для развития внешних ресурсов обучающихся большое значение имеет и качество **общения со сверстниками**. Подросткам крайне важно быть принятыми в референтную группу. Образовательные организации имеют уникальную возможность осуществления деятельности по сплочению классного коллектива с целью профилактики неблагополучия в отношениях между обучающимися. В выстраивании эффективного взаимодействия обучающихся центральную роль играет классный руководитель.

Значимость работы с классным коллективом особенно возрастает, если родители обучающегося с низким уровнем личностных ресурсов отказываются идти на контакт с педагогом и педагогом-психологом. В этом случае классный коллектив является единственным возможным внешним ресурсом обучающегося, к которому есть доступ у образовательной организации.

Работа по включению обучающегося в жизнедеятельность классного коллектива может осуществляться по нескольким направлениям:

– **тренинги на командообразование** направлены на сплочение коллектива, на предоставление обучающимся возможности лучше узнать друг друга, найти общие интересы и увлечения, не связанные с учебой, на формирование у обучающихся чувства «Мы», формирование в классе атмосферы доверия, принятия и взаимоподдержки;

– **тренинги на развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта** позволяют обучающимся осваивать необходимые социально-эмоциональные навыки, проигрывая важные ситуации в кругу сверстников в комфортной и безопасной обстановке;

– **коллективно-творческая деятельность** предполагает коллективное выполнение обучающимися определенной деятельности по заданию педагога или собственной инициативе класса, обеспечивает им предмет общения и взаимодействия, который становится для класса объединяющим фактором. Совместная деятельность способствует закреплению лидерских позиций, внутригрупповых ценностей, удовлетворяет потребность обучающихся в

общении, позволяет им лучше узнать друг друга, обрести опыт конструктивного сотрудничества и взаимодействия.

– **распределение поручений** представляет собой серию нескольких постоянных дел, которые выполняются по очереди каждым обучающимся (дежурство, сбор/раздача тетрадей/дневников, помощь в заполнении таблиц и пр.). Можно организовать работу обучающихся в парах, тройках для расширения опыта взаимодействия между обучающимися.

Зная сильные стороны каждого обучающегося, классный руководитель может давать такие поручения, которые будут способствовать созданию ситуации успеха для каждого обучающегося.

Ситуация успеха, появление веры в свои силы и возможности, новые знакомства и положительная оценка окружающих способствуют будут способствовать повышению у обучающихся уверенности в себе, коррекции их образа Я, оптимизации самооценки.

Работа с личностными особенностями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов

Проведенное исследование показало, что среди психологических особенностей обучающихся, которые могут препятствовать развитию их личностных ресурсов, выделяются следующие: ощущение безнадежности, нарциссическая, пограничная и негативистическая акцентуации характера, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, импульсивность. Обозначенные личностные особенности могут рассматриваться в качестве мишеней для психокоррекционного воздействия. Необходимость дополнительной диагностики и коррекции личностных особенностей обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов определяется педагогом-психологом с учетом анамнеза обучающегося и текущей ситуации.

В работе с личностными особенностями обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов могут использоваться приемы и техники, упомянутые выше. Основные акценты в работе должны быть направлены на коррекцию негативных установок, формирование позитивных жизненных устремлений,

осознание специфических особенностей своего характера, расширение гибкости восприятия жизненных ситуаций и себя в них, формирование новых способов действий, выработку эффективных стратегий взаимодействия с окружающими, освоение навыков корректного выражения эмоций, развитию эмоциональной гибкости и открытости новому опыту, развитию навыков самоконтроля и прогнозирования результатов своих действий.

Таким образом, направление психокоррекционного воздействия определяется спецификой трудностей и проблем, выявленных у обучающихся с низким уровнем личностных ресурсов.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ: РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ КАК УСЛОВИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные ресурсы – это «эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты», которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям. Считается, что личностные ресурсы являются гибкими свойствами личности, прижизненными образованиями, поддающимися коррекции и развитию. Развитые как внешние, так и внутренние ресурсы являются важным условием в профилактике различных форм девиантного, в том числе самоповреждающего, поведения.

Сформированность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: активно включены в жизнедеятельность; ощущают свою ценность и значимость для мира и других людей; убеждены в возможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; воспринимают любой жизненный опыт как возможность для личностного роста и развития; готовы действовать в ситуации неопределенности.

В противоположность этому, дефицитарность личностных ресурсов характеризуется тем, что обучающиеся: проявляют пассивность по отношению к происходящему с ними; чувствуют отвергнутость, ненужность миру и другим людям; подчиняются обстоятельствам; убеждены в невозможности своего влияния на исход событий, происходящих в их жизни; не готовы действовать в ситуации неопределенности.

Проведенное нами исследование позволило выявить личностные ресурсы, наиболее значимые для нивелирования рисков уязвимости у обучающихся на разных ступенях образования (таблица 4).

Факторная структура личностных ресурсов обучающихся
общеобразовательных организаций, организаций СПО и ВО

Обучающиеся ОО	Обучающиеся СПО	Обучающиеся ВО
жизнестойкость	жизнестойкость	жизнестойкость
удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью	удовлетворенность жизнью
положительный образ себя	позитивный образ будущего	положительный образ себя
управление эмоциями	управление эмоциями	счастье
	стремление к успеху	

Необходимо обратить внимание на то, что выделены ключевые личностные ресурсы, общие для обучающихся всех ступеней образования – жизнестойкость и удовлетворенность жизнью. Для обучающихся ОО и ВО важным ресурсом является положительный образ себя, а для обучающихся СО – положительный образ будущего. Управление эмоциями является важным для обучающихся ОО и СПО, а для обучающихся ВО важно ощущение счастья. Также для обучающихся СПО важным ресурсом является стремление к успеху.

Основываясь на указанных характеристиках, можно обозначить *целевые ориентиры при формировании личностных ресурсов у обучающихся*.

Сформированность личностных ресурсов у обучающихся характеризуется тем, что они:

- ✓ способны справляться с трудными жизненными ситуациями без ущерба для своего психологического благополучия, выбирая при этом адекватные ситуации стратегии совладания;
- ✓ проявляют интерес к событиям, которые с ними происходят, активны, убеждены в эффективности собственных действий и ожидают успеха от их реализации;

✓ имеют позитивный образ Я, адекватную самооценку, развитые навыки управления эмоциями;

✓ удовлетворены своим положением в группе сверстников и жизнью в целом, отношения с окружающими строят на основе взаимопомощи и взаимоподдержки;

✓ получают удовольствие от собственной деятельности, убеждены, что могут влиять на результат происходящего, рассматривают жизнь и все происходящее с ними как способ приобретения опыта, готовы действовать даже в отсутствии надежных гарантий успеха;

✓ с оптимизмом смотрят в будущее, стремятся к признанию, самосовершенствованию, им характерны черты перфектного стиля обучения, сопровождаемые инициативностью и социальной смелостью в академических ситуациях (готовностью высказать точку зрения, выступить перед аудиторией, несмотря на возможное волнение);

✓ ощущают психологический комфорт, удовлетворенность или наличие возможности реализации актуальных социальных потребностей, удовлетворенность в различных сферах жизни обеспечивает переживание положительных эмоций, реализацию мотивов, отсутствие психического напряжения, ощущение счастья, развитые навыки управления эмоциями позволяют чувствовать эмоции, давать им характеристику, а при необходимости – регулировать их.

Ресурсный подход к первичной профилактике рисков суицидального поведения предполагает позитивную профилактику. Рассмотрим три основных и взаимосвязанных аспекта позитивной профилактической работы:

1. Обучающиеся знают свои потребности и способы их удовлетворения.

Они должны понимать источники своих переживаний и, прежде всего негативных переживаний, в основе которых в большинстве случаев лежат неудовлетворенные потребности, понимать свои возможности и четко представлять свои основные жизненные цели.

В основе данного аспекта лежит предположение о том, что человек, хорошо понимающий свои потребности, получает психологическую

устойчивость в жизни и оказывается в состоянии ставить четкие цели и правильно определять приоритеты.

2. *Обучающиеся имеют позитивный опыт самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей.* Важно не только приобрести позитивный опыт удовлетворения жизненных потребностей, но и навыки нивелирования негативных переживаний, связанных с их неудовлетворенностью.

3. *Обучающиеся умеют справляться со своим состоянием* в случае, когда по каким-либо причинам удовлетворение собственных потребностей невозможно. Это подразумевает овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции.

Мероприятия в рамках общей профилактики должны быть направлены на развитие личностных ресурсов, автоматически формируя (усиливая уже имеющиеся) антисуицидальные барьеры.

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения мероприятий первичной профилактики, так как педагоги как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики рисков уязвимости.

В рамках мероприятий по первичной профилактике рисков уязвимости через развитие личностных ресурсов в образовательных организациях рекомендуется реализовывать следующие направления деятельности.

В качестве первого направления работы мы можем обозначить организацию образовательной среды, а также выявление и, по возможности, устранение или минимизацию социальных факторов риска (при необходимости подключаются специалисты из других ведомств).

Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды связано с созданием и поддержанием благоприятного психологического климата в образовательной организации, осуществляется

педагогами-психологами, классными руководителями/кураторами и педагогами.

Формирование благоприятных микросоциальных условий, к которым относятся:

– наличие в образовательной организации атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить;

– учет динамики умственной работоспособности при организации процессов учебы и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;

– наличие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни. К данному аспекту мы предполагаем отнести наличие у педагогов высокой культуры здоровья, реализация ими положительной модели здорового образа жизни; формирование у обучающихся собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия);

– реальные ценности, нормы, правила, которые придают атмосфере в образовательной организации направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования.

Информационно-просветительское направление работы с субъектами образования – это наиболее привычное направление психопрофилактической работы, осуществляется педагогами-психологами образовательных организаций и включает в себя проведение тематических мероприятий для администрации, педагогов, обучающихся, родителей, посвященных рискам уязвимости обучающихся (видам уязвимости, их причинам и маркерам, особенностям взаимодействия и поддержки), разработку комплектов

«памяток» для субъектов образования, размещенных на бумажных носителях и в социальных сетях.

Информирование может также осуществляться в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Перспективному развитию данного направления работы может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Консультационное направление работы (лично-ориентированное, проблемно-ориентированное, профконсультирование и т.д.). Может осуществляться как индивидуально, так и в групповой форме в рамках проведения классных часов, развивающих занятий, тренингов по формированию позитивного образа Я, как уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др.

Здесь важно отработать умение просить о помощи в трудной жизненной ситуации, умение говорить «нет»; знать и использовать разные стили поведения в конфликтной ситуации, на практике прорабатывать игровые проблемные ситуации (ссора с другом, родителями, с любимым человеком и т.п.), обучение способам снятия напряжения (особенно в стрессовых ситуациях).

На практике эффективно использовать просмотр социальных роликов или кинофильмов о первой любви, о взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, о людях, которые попадали в экстремальные ситуации и смогли их преодолеть, выжить, и дальнейшее обсуждение просмотренного.

Специальная профессиональная подготовка педагогов. В процесс развития личностных ресурсов обучающихся необходимо, в первую очередь, подключать педагогов гуманитарного цикла, которые могут обеспечить специфическую направленность учебных занятий по истории, литературе,

этике, мировой художественной культуре (МХК) и т.д.: на занятиях проводят беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения. В качестве возможных форм превенции могут быть предложены уроки-биографии, уроки-примеры, уроки-судьбы, уроки-встречи, уроки-диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки-экскурсии, самообразование, овладение «Азбукой превенции».

Всем без исключения педагогам при планировании и организации занятий необходимо включать мероприятия, способствующие развитию личностных ресурсов. Создание условий для самореализации обучающихся («ситуации успеха») способствует оптимизации самооценки и формированию позитивного образа Я. Можно использовать следующие технологические операции создания ситуаций успеха, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Технологические операции, направленные на создание ситуации успеха для обучающихся

Снятие страха	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться» «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили»
Авансирование успешного результата	«У вас обязательно получится» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование	«Возможно, лучше всего начать с ...» «Выполняя работу, не забудьте о ...»
Внесение мотива и персональная исключительность	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой»
Высокая оценка деталей	«Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы»

При этом в процессе оценивания, поощрения или похвалы важно сравнивать обучающегося только с самим собой, а результаты – только с его собственными.

Для создания ситуации успеха можно использовать разнообразные формы, методы и средства при организации занятий, такие как технология

парного обучения, технологии самопрезентации, технология развития критического мышления, метод проектов и портфолио и т.д.

Методические средства, рекомендуемые к использованию при организации работы, направленной на развитие личностных ресурсов обучающихся в рамках первичной профилактики

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают технологии активного социально-психологического обучения. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, суть которых – активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы. Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования личностных ресурсов пользуются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью *дискуссии* является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития личностных ресурсов происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития личностных ресурсов обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций конструктивными способами, которые принесут пользу.

Тренинг – универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития личностных ресурсов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у обучающихся происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Наиболее эффективными являются следующие формы тренинга:

а) тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию – развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников;

б) тренинг аффективно-ценностного обучения – формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей;

в) тренинг формирования гибких навыков – формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты.

Также активными методами развития личностных ресурсов являются *проектирование и организация совместных социальных действий*. Социально-значимая деятельность обучающихся – это форма проявления ими своей инициативы и активности. Вовлечение обучающихся в социально-значимую деятельность позволяет им на какое-то время получить права и функции взрослого человека: самостоятельное планирование деятельности, ее реализация, принятие ответственности за результаты своей работы. Участие в социально-значимых проектах, реализуемых образовательной организацией, в благотворительных акциях и волонтерском движении, в мероприятиях досугово-познавательного характера (проекты, концерты, дни открытых дверей и т.д.) для родителей, обучающихся образовательных организаций, целевых групп (пенсионеров, ветеранов, дошкольников и т.д.) формирует у обучающихся вовлеченность и чувство ответственности за все происходящее вокруг, помогает выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам, формирует культуру их эффективной жизнедеятельности.

Активизация личностных ресурсов. Активные занятия обучающихся спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Организация здорового образа жизни исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность.

Таким образом, развитие личностных ресурсов обучающихся предполагает их активное включение в различные виды деятельности, которые дают возможность получить богатство впечатлений, проверить свои возможности в изменчивой и неоднородной среде, ощутить принятие и поддержку со стороны окружающих, любовь и одобрение со стороны родителей. Необходимо поддерживать инициативу обучающихся, их стремление справляться с задачами все возрастающей сложности, в том числе на грани своих возможностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика суицидального поведения является одной из важнейших задач системы образования. Исходя из сложности феноменологии суицидального поведения, множественности вариантов его проявления, профилактическая работа должна носить системный комплексный характер.

Настоящие методические рекомендации содержат структурированную информацию, определяющую порядок, логику и акценты комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на основе ресурсного подхода к диагностике и профилактики суицидального поведения обучающихся, выстроенную с учетом принципа единства диагностики и коррекции.

Реализация такого подхода открывает широкие возможности для определения путей повышения эффективности общей профилактики и спроектировать вариативные психопрофилактические траектории работы с обучающимися нуждающимися в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баринаева Е.С., Васягина Н.Н., Григорян Е.Н. Личностные ресурсы как факторы нивелирования рисков суицидального поведения обучающихся // Современный учитель – взгляд в будущее : сборник научных статей. Часть 1 / Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург : [б. и.], 2022. С. 280-283.
2. Васягина Н.Н., Шемпелева Н.И. Представленность факторов риска и факторов защиты в социально-психологическом портрете личности подростка, обладающего высокой суицидальной активностью // Педагогическое образование в России. 2022. № 4. С. 170-178.
3. Васягина Н.Н., Адушкина К.В., Баринаева Е.С., Герасименко Ю.А. Психолого-педагогическая профилактика деструктивного поведения обучающихся в условиях образовательной организации: учебное пособие / Екатеринбург, 2023. 130 с.
4. Васягина Н.Н., Баринаева Е.С., Григорян Е.Н., Терпелец А.Е. Влияние личностных ресурсов на суицидальное поведение обучающихся (на примере обучающихся организаций средне-профессионального образования) // Психическое здоровье. 2023. Т. 18. № 9. С. 17-27.
5. Васягина Н.Н., Баринаева Е.С., Григорян Е.Н., Шемпелева Н.И. Взаимосвязь риска суицидального поведения и личностных ресурсов обучающихся // Национальный психологический журнал. 2023. № 1 (49). С. 114-125.
6. Васягина Н.Н., Рудницкая А.И. Формирование жизнестойкости как условие профилактики суицида у обучающихся // Педагогическое образование в России. 2023. № 4. С. 103-111.
7. Васягина Н.Н., Тактуева Ю.Г. Особенности внутрисемейных взаимоотношений у подростков с саморазрушающим поведением // Педагогическое образование в России. 2023 №6. С. 249-255

8. Васягина Н.Н., Шемпелева Н.И. Представленность факторов риска и факторов защиты в социально-психологическом портрете личности подростка, обладающего высокой суицидальной активностью // Педагогическое образование в России. 2022. №4. С. 170-179.

9. Васягина Н.Н., Шемпелева Н.И., Терпелец А.Е. Психологическая игра как инструмент развития личностных ресурсов в профилактике суицидального поведения обучающихся // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20. № 3. С. 55-65.

10. Герасименко Ю.А. Развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную профилактику саморазрушающего поведения студентов // В сборнике: Перспективы развития высшей школы. Материалы IV Международной научно-практической конференции-2023. В 4-х томах. Отв. редактор: Л.К. Иляшенко. Тюмень, 2023. С. 402-406.

11. Герасименко Ю.А. Определение риска суицидального поведения обучающихся среднего профессионального образования // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22-24 сентября 2022 г.). Кострома : Костромской государственный университет, 2022. С. 218-222

12. Мазурчук Е.О., Мазурчук Н.И. Диагностика параметров психологической безопасности образовательной среды как фактора суицидального поведения обучающихся // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22-24 сентября 2022 г.). Кострома : Костромской государственный университет, 2022. С. 210-213.

13. Мазурчук Е.О., Мазурчук Н.И. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с девиантным поведением в виртуальном пространстве // Педагогическое образование в России. 2023. № 1. С. 95-103.

14. Мазурчук Е.О. Диагностика параметров психологической безопасности образовательной среды как фактора суицидального поведения обучающихся // Современный учитель – взгляд в будущее : сборник научных статей. Часть 1 / Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург : [б. и.], 2022. С. 318-320.

15. Тетерина О.Ф., Герасименко, Ю.А. Теоретические основы психолого-педагогического сопровождения обучающихся с дезадаптивным поведением путем развития саморегуляции // Сборник статей Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2023. С. 283-290.

16. Шемпелева Н.И. Ресурсная модель профилактики суицидального поведения обучающихся образовательных организаций Учебный эксперимент в образовании. 2023. № 4.

17. Шемпелева Н.И., Трифонова Н.И., Булатова Н.А. Комплексная модель профилактики девиантного поведения несовершеннолетних, через формирование устойчивой «Я-концепции» // Вестник практической психологии образования. 2022. Т. 19. № 1. С. 99-108.