

Диривянкина Ольга Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Снигирёва Ангелина Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: РОЛЬ САМООЦЕНКИ И ПРОГРАММА ПРЕВЕНЦИИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы суицидального поведения в юношеском возрасте, реализации первичной профилактики исследуемого явления и необходимости её совершенствования. Указана роль самооценки как фактора формирования суицидального поведения в юношеском возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования, установлена статистически значимая связь между уровнем самооценки и склонностью к суицидальному поведению. Предлагается проект программы первичной профилактики суицидального поведения в юношеском возрасте.*

***Ключевые слова:** суицидальное поведение, юношеский возраст, самооценка, жизнестойкость, проект программы первичной профилактики, обучающиеся.*

Феномен суицидального поведения остаётся одной из актуальных проблем в современной психолого-педагогической науке и практике. Особенно остро эта проблема проявляется в юношеском возрасте, охватывающего старший школьный возрастной период. Он характеризуется формированием самосознания и поиском идентичности, повышенной чувствительностью к оценке окружающих и неадекватным отношением к себе, что может создать возникновение суицидального поведения.

Профилактика суицидального поведения в системе образования направлена на предупреждение трансформации пассивных суицидальных действий в активные, а также на выявление признаков наличия суицидальной активности. Согласно методическим рекомендациям по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях, она включает в себя мероприятия по обучению педагогов методам работы с обучающимися группы суицидального риска, мониторинг состояния учащихся для предотвращения суицидальных попыток [5]. В образовательной сфере превенция суицидального поведения подростков реализуется специалистами психолого-педагогического профиля посредством методов социально- и психолого-педагогического воздействия: тренинги, классные часы, посвящённые проблемам отношений со сверстниками, конструктивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, взаимоотношениям в семье, отношению к самому себе; родительские собрания (просвещение о проблемах взаимоотношений в семье).

Так как первичная профилактика суицидального поведения ориентируется на здоровую личность и направлена на минимизацию влияния негативных факторов посредством формирования у обучающихся навыков психологической устойчивости, развития позитивного самоотношения и создания благоприятной социальной среды, следовательно, внедрение мер первичной профилактики суицидального поведения требует дальнейшего развития.

Важным направлением прикладных исследований является изучение возможности первичной профилактики суицидального поведения через влияние психологического фактора, как повышение самооценки, поскольку взаимосвязь самооценки и суицидального поведения в юношеском возрасте подтверждается исследованиями. В работе Л.Н. Касимовой выделены личностные и поведенческие факторы возникновения суицидального поведения среди молодёжи, такие как низкая самооценка и ощущение безнадёжности. Автор указала, что подростки старшего школьного возраста, проявившие суицидальное поведение, обладают значительно более низкой самооценкой по сравнению со сверстниками [2]. С.В. Книжникова в обзоре диссертационных исследований отмечает, что

программы, направленные на формирование позитивной Я-концепции и адекватной самооценки, показывают высокую эффективность по снижению формирования суицидального поведения [3]. Г.С. Банников с соавторами подчеркивает, что мероприятия по развитию адекватной самооценки, самоуважения и самопринятия должны быть включены в систему первичной профилактики суицидального поведения в образовательных организациях [1]. Следовательно, превентивные мероприятия по повышению уровня самооценки минимизируют проявление суицидального поведения у «здоровых» личностей.

На основании изложенного выше, нами было проведено эмпирическое исследование на выявление взаимосвязи уровня самооценки и уровня склонности к суицидальному поведению в юношеском возрасте. В исследовании принимали участие 32 учащихся 10-х классов в возрасте 16–17 лет. В соответствии с методическими рекомендациями по проведению мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся, были использованы диагностические методики: тест «Исследование самооценки» (Г.Н. Казанцева) и «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Е.Н. Осина), выявляющий через уровни жизнестойкости уровни склонности к суицидальному поведению [4].

По результатам диагностической методики «Исследование самооценки» Г.Н. Казанцевой установлено: 18 респондентов имеют адекватный уровень самооценки (56,3%), при этом 10 респондентов (31,2%) имеют низкую самооценку; высокий уровень самооценки выявлен у 4 респондентов (12,5%). Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностической методики
«Исследование самооценки» (Г.Н. Казанцева)

Уровень самооценки	Количество респондентов	Процентное соотношение
Низкий	10	31,2%
Адекватный	18	56,3%
Высокий	4	12,5%

По результатам диагностической методики «Тест жизнестойкости» С. Мадди: 6 респондентов имеют высокое значение уровня жизнестойкости, что соответствует низкому уровню склонности к суицидальному поведению, 14 респондентов – среднее значение; 12 респондентов имеют низкое значение, что является проявлением высокой склонности к суицидальному поведению. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностической методики
«Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Е.Н. Осина)

Уровень жизнестойкости	Количество респондентов	Процентное соотношение
Низкий	12	37,5%
Средний	14	43,8%
Высокий	6	18,7%

Для выявления связи между уровнем самооценки и уровня проявления суицидального поведения в юношеском возрасте вся выборка ($n = 32$) была разделена на две группы:

- группа 1 (низкая самооценка) – 10 человек (31,2%);
- группа 2 (адекватная и высокая самооценка) – 22 человека (68,8%).

Между сравниваемыми группами был использован статистический анализ для оценки различий в частоте встречаемости низкого уровня жизнестойкости (и, как следствие, высокого риска суицидального поведения). Сравнение проводилось с применением углового преобразования (ϕ^* -критерия) Фишера. Автоматический подсчёт показал, что эмпирическое значение ϕ^* является статистически значимым на уровне $p < 0,01$. Это подтверждает наличие обратной связи между уровнем самооценки и склонностью к суицидальному поведению в юношеском возрасте: чем ниже уровень самооценки, тем выше уровень склонности к суицидальному поведению.

На основе полученных данных нами был разработан проект программы первичной профилактики «Я ценен!» для учащихся 10–11 классов с целью повышения уровня самооценки и развития собственной значимости. К целевой

аудитории относятся учащиеся и их родители. Разработанная программа учитывает предписания следующих нормативно-правовых актов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51); Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 года (ред. 04.04.2025) №1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2030 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»; Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 24 июля 2025 г. № АБ-2700/07 «О направлении методического письма» (вместе с «Методическим письмом «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения»). Основными специалистами, участвующими в реализации программы, являются социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители, заместитель директора по воспитательной работе.

Программа включает в себя основные этапы.

Организационно-диагностический: проведение первичной диагностики среди учащихся (тест «Исследование самооценки» (Г.Н. Казанцева), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Е.Н. Осина)), с целью выявления группы риска.

Профилактический этап предполагает проведение превентивных мероприятий:

– лекция для классных руководителей по вопросам раннего распознавания суицидального поведения среди юношей;

– родительские собрания, направленные на просвещение в вопросах формирования здоровых детско-родительских отношений и важности наблюдения за психическим состоянием подростков;

– классный час «Ты важен!» для осознания своей ценности;

– «мозговые штурмы» («Как эффективно подготовиться к экзаменам?», «Как планировать своё время?») для снижения тревожности и развития тайм-менеджмента;

– лекция-тренинг «Эмоциональный интеллект» для развития распознавания и управления эмоциями;

– тренинг «Навыки управления со стрессом» для повышения стрессоустойчивости;

– ролевые игры («Как бороться с конфликтными ситуациями...», «Ситуация на грани») для выработки умения выходить из конфликтов, повышения жизнестойкости и самоэффективности;

– тренинг «Повышение самооценки» для выявления сильных сторон и уникальности каждого участника.

Оценочно-рефлексивный: повторное использование методик из диагностического этапа для оценки изменений в уровне самооценки и суицидального риска среди целевой аудитории; рефлексии со стороны учащихся, родителей и педагогического коллектива для определения эффективности программы.

Критериями результативности программы являются: положительная динамика в изменении уровня самооценки и снижении склонности к суицидальному поведению у респондентов; высокий уровень вовлеченности участников; положительная обратная связь от всех субъектов образовательного процесса.

В настоящее время проект программы первичной профилактики готова к апробации, выполнен диагностический этап. На этапе реализации необходимо учитывать возможные риски: скептическую реакцию педагогического коллектива и родителей; неполное вовлечение участников; отсутствие положительной динамики показателей.

Таким образом, в рамках проекта программы первичной профилактики суицидального поведения в юношеском возрасте, направленного на развитие самооценки и повышения жизнестойкости, реализовано уже несколько профилактических мероприятий, включённых во второй этап программы.

Список литературы

1. Банников Г.С. Программы профилактики суицидального поведения подростков / Г.С. Банников, В.С. Эминова // Вопросы охраны психического здоровья. – 2022. – Т. 1. №2. – С. 29–36. EDN LQAFWK
2. Касимова Л.Н. Роль клинических и социальных факторов риска в возникновении и развитии суицидального поведения у подростков и лиц молодого возраста / Л.Н. Касимова, М.В. Святогор, Е.М. Сычугов // Суицидология. – 2022. – Т. 13. №2(47). – С. 74–91. DOI 10.32878/suiciderus.22-13-02(47)-74-91. EDN IFDHGN
3. Книжникова С.В. Научно-педагогические идеи о профилактике девиантного поведения детей в условиях школы: обзор диссертационных исследований за период 2000–2020 гг. / С.В. Книжникова // Концепт. – 2021. – №10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-pedagogicheske-idei-o-profilaktike-deviantnogo-povedeniya-detey-v-usloviyah-shkoly> (дата обращения: 02.04.2026).
4. Методические рекомендации по проведению мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся в целях профилактики суицидального поведения // Министерство образования и науки Краснодарского края. – Краснодар, 2025. – 10 с.
5. Письмо от 24.07.2025 № АБ-2700/07 «О направлении методического письма» (вместе с Методическим письмом «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения...»). – URL: <https://clck.ru/3UAEeM> (дата обращения: 05.04.2026).