

**Администрация муниципального образования Щекинский район
комитет по образованию**

ПРИКАЗ № 100

г. Щекино

от «26» 03 2021 г.

О проведении мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Щекинского района в 2020/2021 уч. г.

В целях организации работы по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних и на основании приказа министерства образования Тульской области от 17.03.2021 г. № 309

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести во всех муниципальных общеобразовательных организациях Щекинского района мониторинг выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности (далее Мониторинг) среди возрастной категории обучающихся с 7 по 11 класс в срок 12.04.2021 - 12.05.2021г.

2. Утвердить регламент проведения Мониторинга (Приложение №1).

3. Утвердить форму передачи муниципальными общеобразовательными организациями результатов по итогам проведения Мониторинга (Приложение № 4).

4. Начальнику отдела СПО МКУ «ЦОД Щекинского района» (Ивановой И.Н.):

4.1. Организовать информационно-мотивационную кампанию по разъяснению основных целей мониторинга с обучающимися и их родителями (законными представителями) в срок до 9 апреля 2021 года.

4.2. Организовать проведение мониторинга в соответствии с диагностическим инструментарием (Приложение № 2).

4.3. Провести сбор результатов исследований среди обучающихся 7-11 классов муниципальных общеобразовательных организаций района в срок до 17.05.2021г.

4.4. Предоставить информацию по результатам мониторинга в Центр «Помощь» в срок до 25 мая 2021 года в соответствии с:

– формой передачи результатов мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных и

профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Тульской области (Приложение № 4);

– файлом-обработчиком результатов мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Тульской области (Приложение № 5 – в электронном виде), заполненным отдельно по каждой образовательной организации.

5. Руководителям муниципальных общеобразовательных организаций:

5.1. Организовать информационно-мотивационную кампанию по разъяснению основных целей мониторинга с обучающимися и их родителями (законными представителями) в срок до 09.04.2021 г.

5.2. Обеспечить сбор информированных согласий на участие в мониторинге обучающихся, достигших возраста пятнадцати лет, либо информированных согласий одного из родителей (законных представителей) обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет в письменной форме (Приложение № 3) в срок до 09.04.2021 г.

5.3. Обеспечить хранение информированных согласий до момента отчисления обучающегося из муниципальной общеобразовательной организации.

5.4. Обеспечить прохождение мониторинга каждого обучающегося, давшего информированное согласие (информированное согласие, полученное от родителя (законного представителя)) на участие в мониторинге в срок 12.04.2021 - 12.05.2021.

5.5. В целях соблюдения конфиденциальности, повышения лояльности к участию в мониторинге провести кодирование персональных данных обучающихся при проведении мониторинга в муниципальной общеобразовательной организации.

5.6. Обеспечить проведение Мониторинга в муниципальной общеобразовательной организации в соответствии с утвержденным Регламентом (Приложение №1).

5.7. Обеспечить проведение Мониторинга в муниципальной общеобразовательной организации в соответствии с диагностическим инструментарием (Приложение №2).

5.8. Представить в отдел СПО МКУ «ЦОД Щекинского района» (на электронный адрес sh-cod-spo@tularegion.org) информацию по результатам Мониторинга в срок до 17.05.2021г. в соответствии с:

– утвержденной формой передачи результатов мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Щекинского района (Приложение № 4);

– файлом-обработчиком результатов мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности

обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Щекинского района (Приложение № 5 – в электронном виде).

5.9. Организовать профилактическую работу с обучающимися по результатам тестирования; оказать индивидуальную коррекционную помощь обучающимся, попавшим в группу риска по результатам мониторинга, в том числе с привлечением родителей (рекомендации и консультации).

5.10. Обеспечить хранение заполненных обучающимися бланков тестирования в течение 1 года от даты проведения тестирования на основе соблюдения конфиденциальности.

6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Приложение: на 18 листах.

**Заместитель председателя
комитета по образованию**



И.С. Поо

Исп. Иванова Ирина Николаевна
Тел. 8 (48751) 5-24-40

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя комитета по
образованию администрации МО
Щекинский район

Рогов И.С.

Регламент проведения мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций.

1. Настоящий регламент проведения Мониторинга выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности муниципальных общеобразовательных организаций составлен на основании приказа министерства образования Тульской области от 17.03.2021г. № 309.
2. В мониторинге принимают участие обучающиеся с 7 по 11 класс.
3. Цель обследования: выявление обучающихся с высоким уровнем социально-психологической дезадаптации.
4. В качестве диагностического инструментария в Мониторинге используется (Приложение №2): «Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» (Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.).
5. Ответы обучающихся фиксируются на специальном Бланке ответов (Приложение №2).
6. Проведение Мониторинга предполагает организацию дальнейшей профилактической и коррекционной работы с обучающимися, попавшими в группу риска. В связи с этим, бланки должны быть идентифицированы (обозначены кодами).
7. Обследование проводится очно с обучающимися, имеющими согласие на участие в мониторинге. Результаты обрабатываются с помощью файла-обработчика результатов мониторинга (Приложение № 5 — в электронном виде).
8. При проведении обследования текст инструкции зачитывается в полном соответствии с авторским текстом, обозначенным в методике.

9. Обработка данных и последующий анализ полученных результатов позволяет выявить группу учащихся, нуждающихся в дополнительном внимании педагога-психолога, социального педагога.

10. Первоочередная задача, решаемая педагогом-психологом, социальным педагогом образовательной организации, заключается в проведении индивидуальных **консультативно-диагностических бесед** с обучающимися, которые по результатам тестирования были предварительно отнесены в «группу риска». К «группе риска» относятся респонденты, ответы которых:

- хотя бы по одной из 8-ми шкал «Антивитальности» превышают допустимые значения и выделяются в файле-обработчике красным цветом;

- хотя бы по одной из 6-ти шкал «Жизнестойкость» не достигают допустимых значений и выделяются в файле-обработчике красным цветом.

11. По результатам диагностических интервью подтверждается или опровергается принадлежность опрошенных респондентов к «группе риска» и формируется список обучающихся с признаками выраженной социально-психологической дезадаптацией для проведения дальнейшей работы.

Диагностический инструментарий для выявления стрессовых и депрессивных состояний, суицидальной предрасположенности у обучающихся образовательных организаций

Цель тестирования: выявление обучающихся с высоким уровнем социально-психологической дезадаптации.

Целевая аудитория:

Все обучающиеся 7-11-х классов, несовершеннолетние обучающиеся профессиональных образовательных организаций.

ОПРОСНИК «АНТИВИТАЛЬНОСТЬ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ» (<https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-antivitalnost-i-zhiznestoykost/viewer>)

Текст опросника

Инструкция к Опроснику: Оцените, насколько Вы согласны с данными утверждениями? Долго не задумывайтесь над ответом.

Варианты ответа: 0 — нет, 1 — скорее нет, 2 — скорее да, 3 — да.

1. Можно с уверенностью сказать, у меня есть надежные друзья.
2. Я стараюсь не доверять людям, так как они могут предать.
3. Даже среди других людей я чувствую себя одиноко.
4. У меня есть цель в жизни.
5. В моей жизни есть опыт, когда со мной жестоко обращались близкие люди.
6. После какой-нибудь неудачи я долго думаю о том, что произошло.
7. Моя жизнь не имеет большого значения для меня.
8. Мне кажется, что настоящая жизнь проходит мимо меня.
9. У меня случаются такие конфликты со сверстниками, после которых я долго не могу прийти в себя.
10. К моим друзьям я могу обратиться с любым затруднением - они помогут.
11. Я считаю, что могу справиться с возникающими в жизни трудностями.
12. Временами я чувствую такую обиду и душевную боль, что хочется кричать.
13. Я обсуждаю с членами своей семьи то, что меня беспокоит.
14. В классе надо мной смеются и издеваются другие ученики.
15. Мои родители любят меня, несмотря ни на что.
16. В моей семье есть те, кто меня оскорбляет и унижает.
17. Мне проще общаться в социальных сетях, чем в реальной жизни.
18. Когда я сравниваю свои достижения с достижениями других, то понимаю, что окружающие гораздо более успешны.
19. В моей школе/учебном заведении есть учителя/преподаватели, к которым я могу обратиться за помощью, что бы ни случилось.
20. Когда посторонние люди в моем присутствии начинают смеяться, мне часто кажется, что они смеются надо мной.
21. Чтобы снять напряжение, я могу причинить себе физическую боль.
22. В школе/учебном заведении я могу высказать свою точку зрения, и меня выслушают.
23. Иногда тревожные мысли о том, что случилось в школе/учебном заведении, мешают мне заснуть.
24. Если кто-то надо мной подшутил, я никогда больше не смогу непринужденно общаться с этим человеком.
25. Я хочу добиться успеха и признания в обществе.

26. Иногда мне доставляет удовольствие нарушать правила и делать то, что мне запрещают.
27. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
28. Я стараюсь решать все свои проблемы в одиночку.
29. Иногда я думаю о том, чтобы причинить себе вред.
30. Мои родители поддерживают мои интересы (увлечения).
31. Я не умею справляться с эмоциями, поэтому могу навредить себе.
32. Я удовлетворен своим статусом (положением) в классе.
33. Мне случалось наносить себе повреждения.
34. Мне неприятно смотреть на свою фигуру в зеркало.
35. Чтобы испытать новые ощущения, я могу рискнуть здоровьем.
36. В целом, я доволен тем, как складывается моя жизнь.
37. У меня бывают конфликты с учителями/ преподавателями в школе/учебном заведении.
38. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
39. В трудной ситуации я сначала обдумываю разные варианты, прежде чем решить, как поступлю.
40. Из-за конфликтов с родными мне хотелось уйти из дома.
41. Как правило, я учусь с удовольствием.
42. Я прихожу в отчаяние, когда что-то не ладится.
43. Моя мама (или бабушка) готова выслушать меня и поддержать во всем.
44. У меня был опыт публичного унижения в группе (перед большим количеством людей).
45. Никто по-настоящему не понимает меня.
46. Мне очень трудно смириться, если мне говорят «нет», когда я хочу чего-то от других людей.
47. Перед контрольными или экзаменами я думаю, что мне не хватило 1-2 дней для подготовки.
48. Считаю, чтобы расслабиться и снять напряжение в общении, можно выпить алкогольный напиток.
49. Когда я слышу критику в свой адрес и насмешки, мне хочется что-то разбить или даже ударить «обидчика».
50. Сейчас в моей жизни есть трудности, которые мне мешают сосредоточиться на учебе.
51. Я стремлюсь во всем достичь совершенства, быть «первым».
52. Бывает, я думаю о том, чтобы исчезнуть из жизни.
53. Когда я встречаюсь с трудной ситуацией, я обдумываю несколько способов разрешения.
54. Чтобы привлечь внимание к своим проблемам, я могу нанести себе ущерб/рискнуть своим здоровьем.
55. Меня вызывали к директору за плохое поведение.
56. Иногда я чувствую себя лишним и никому не нужным человеком.
57. Я получаю достаточно уважения в школе/учебном заведении.
58. Даже когда мы ссоримся, я знаю, что моя семья любит меня.
59. Иногда я думаю о том, как бы жили другие, если бы меня не было.
60. Я могу поднять себе настроение тем, нахожу в повседневных делах что-то приятное.
61. Иногда приходят мысли о том, что мне не справиться с навалившимися трудностями.
62. Прежде чем что-то сделать, я думаю о последствиях своих действий.
63. Я стыжусь своих родителей.
64. При общении с людьми мне кажется, что другие обращают внимание на недостатки моей фигуры.
65. Я горжусь своими родителями.
66. Курение сигарет «за компанию» помогает преодолеть чувство стеснения и неловкости в ситуациях общения.
67. Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным.

68. Мое поведение становится рискованным, когда меня одолевают сильные эмоции.
 69. Я думаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека.
 70. В моей семье уважают и учитывают мое мнение.
 71. В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне нравится больше всего.
 72. В трудной ситуации я смогу обратиться за помощью к психологу.

Обработка результатов

Для облегченного подсчета результатов был разработан файл-обработчик, который необходимо заполнять, придерживаясь следующих правил:

- 1) Все столбцы обработчика обязательны к заполнению (наименование ОУ, класс, код респондента, ответы респондента).
- 2) Полученные результаты каждого обучающегося поочередно переносятся ответственным специалистом с бумажного носителя («Бланка ответов») в файл-обработчик.

Занесение данных обучающимися недопустимо!

Прилагаемый файл-обработчик автоматически произведет подсчет конечных показателей по каждому респонденту.

К группе риска будут отнесены те респонденты, ответы которых хотя бы по одной из 8-ми шкал «Антивитальности» будут превышать допустимые значения и выделяться в файле-обработчике красным цветом.

Результаты.

Методика диагностирует два параметра — «антивитальность» и «жизнестойкость». Далее данные параметры соотносятся друг с другом, в результате оценивается влияние сдерживающих факторов на вероятность перехода от переживаний и мыслей к антивитальным действиям, собственно вероятность антивитального поведения. Базовые параметры включают шкалы и подшкалы — это индикаторы латентных параметров («антивитальность» включает 8 шкал и «жизнестойкость» — 6 шкал).

Таблица 1

Наименования шкал и субшкал Опросника АВиЖС

Параметры-шкалы жизнестойкости	Параметры-шкалы антивитальности
Шкала 1. Психологическая поддержка. Шкала 2. Функциональная семья. Шкала 3. Удовлетворенность жизнью. Шкала 4. Стремление к успеху. Шкала 5. Саморегуляция. Шкала 6. Позитивный образ будущего.	Шкала 1. Антивитальные мысли и действия <i>1) антивитальные мысли;</i> <i>2) антивитальные действия как совладание с напряжением;</i> <i>3) импульсивность поведения;</i> <i>4) демонстративность.</i> Шкала 2. Антивитальные переживания <i>1) негативный образ настоящего и будущего;</i> <i>2) заброшенность;</i> <i>3) беспомощность;</i> <i>4) неопосредованность эмоций.</i> Шкала 3. Страх негативной оценки <i>1) гелотофобия;</i> <i>2) дисморфофобия.</i> Шкала 4. Микросоциальный конфликт <i>1) конфликт в семье;</i> <i>2) конфликт в группе сверстников;</i>

3) конфликт с педагогами.

Шкала 5. Одиночество, недоверчивость.

Шкала 6. Вредные привычки.

Шкала 7. Тревожные руминации,

Шкала 8. Склонность к асоциальному поведению.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Шкалы жизнестойкости определяют факторы, сдерживающие антивитаальные тенденции, а также выявляют компенсаторные механизмы личности, ресурсы совладания с трудными жизненными ситуациями. Жизнестойкость проявляется в уровне оптимизма в области будущего, способностях к совладению с затруднениями, конструктивных стратегиях принятия решений (с учетом последствий действий), наличии ресурсов компенсации самооценки в стрессовых ситуациях (социально-психологическая поддержка, отсутствие микросоциального конфликта, способность решать проблемы, удовлетворенность жизнью и реализация актуальных социальных мотивов, направленность личности на достижение успехов в учебе). Наиболее прогностически значимыми факторами, сдерживающими антивитаальные переживания и поведение, выступают шкалы «функциональная семья», «саморегуляция», обеспечивающие стабильные и надежные отношения в ближайшем окружении, а также собственные ресурсы личности к саморегуляции и опосредствование эмоций и поведения в стрессовых ситуациях.

Шкала 1. Психологическая поддержка.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют о наличии в ближайшем социальном окружении достаточной социально-психологической поддержки (друзей, педагогов и/или самостоятельных ресурсов совладания). Это ресурсы жизнестойкости, выступающие сдерживающими антивитаальные переживания факторами и конструктивными компенсационными механизмами. Укрепление дружеских отношений с другими позволяет до определенной степени компенсировать недостаток поддержки в семье в случае дисфункций семьи.

Составляющие шкалы:

1. Поддержка друзей. Человеку доступны ресурсы в виде надежных и стабильных отношений с друзьями-сверстниками, к которым субъект может обратиться с любой просьбой при наличии затруднений. Наличие поддержки в виде ближайшего окружения сверстников и возможность за ней обратиться в любой момент — значимый «сдерживающий» фактор в подростковом возрасте.

2. Поддержка педагогов. Доступность ресурсов поддержки педагогов и педагогов-психологов. Подросток или юноша понимает, что в трудную минуту может сам проявить инициативу и обратиться за поддержкой к педагогам. Однако сам факт понимания необходимости обращения к ним за помощью может косвенно сигнализировать о наличии затруднений, с которыми трудно справиться самостоятельно или даже с помощью семьи, друзей-сверстников. К педагогам такой учащийся обратится за помощью в крайнем случае (например, в ситуации острых проблем в семье). Это важный сдерживающий фактор — способность обратиться к компетентному взрослому (вне семьи), однако сама форма просьбы о помощи может быть замаскирована (например, демонстративное или нарочитое поведение) и будет свидетельствовать о неблагополучии подростка. Если такая просьба в той или иной форме прозвучала от подростка, к нему надо быть очень внимательным, оказать всевозможную поддержку, сохраняя этические принципы в психологии.

3. Оптимизм, «самоподдержка». «Я»-поддержка указывает на стремление и способность подростка самостоятельно преодолевать затруднения в жизни, находить способы, которые помогут конструктивно справиться с проблемами. Самостоятельные

возможности совладания связаны с позитивной убежденностью в своих силах и возможностях справляться с трудностями. Шкала представлена способностью подростка строить оптимистичные прогнозы в ситуациях затруднений и активно искать внутренние ресурсы для их преодоления. При высоких баллах по шкале можно говорить о высокой самоэффективности подростка и оптимизме в области затруднений. Однако данный ресурс не должен исключать навыка обращения за внешней помощью.

Шкала 2. Функциональная семья.

Высокие показатели по шкале образуют наиболее мощный и значимый конструктивный компенсирующий механизм, фактор, сдерживающий антивитаальные тенденции. Это стабильная психологическая поддержка, уважение и любовь членов семьи.

Наиболее значимым фактором, препятствующим возникновению антивитаальных переживаний, мыслей и действий, выступает уважение подростка/юноши членами семьи, учет его мнения при принятии решений, обеспечение стабильных и безусловных отношений, построенных на основе принятия, любви, доброжелательного отношения. Это базовая «глобальная» шкала в структуре качества «жизнестойкость». Уважение и любовь «значимых других» в микросоциальном пространстве — фундаментальная потребность в данном возрасте, фрустрация которой может приводить к серьезным последствиям для психики молодежи. Наличие в опыте таких ресурсов позволяет подростку быть психологически защищенным при столкновении с затруднениями, формируя уверенность в своих силах и стабильную позитивную самоидентичность. Функциональная семья — это благополучная семья, основанная на доверии и уважении членов семьи друг к другу, на понимании неизменности этих отношений, даже в условиях разногласий. В такой семье подросток/юноша всегда знает, как относится к нему родитель. Доверяя членам семьи, он будет стремиться решить свои проблемы сообща и конструктивно. Функциональная семья обязательно учитывает мнение, интересы и увлечения младших членов семьи, даже если до конца их не разделяет. Уважение мнения и точки зрения подростка и учет его позиции при принятии разных решений, готовность выслушать и поддержать в трудную минуту — это базовый ресурс, наличие которого обеспечивает адаптацию, формирует самоидентичность и самоэффективность молодежи. Только получая любовь и уважение семьи, готовой взаимодействовать с ним «на равных», такие подростки и юноши и сами гордятся членами семьи и уважают своих родителей. Они способны к диалогу (как внешнему, так и внутреннему), обнаруживают большую когнитивную сложность в оценке ситуаций, принимают более обдуманные решения, они субъективно более удовлетворены жизнью и с оптимизмом смотрят в будущее.

Шкала 3. Удовлетворенность жизнью.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют об удовлетворенности учебной деятельностью, социальным положением в группе, жизнью в целом. Этот ресурс указывает на субъективный психологический комфорт, удовлетворенность или наличие возможности реализации актуальных социальных потребностей (в принятии, в общении со сверстниками, признании, успехе и самореализации). Удовлетворенность в этих сферах жизни обеспечивает переживание положительных эмоций, реализацию мотивов, отсутствие психического напряжения. Как правило, взаимосвязана со шкалой «функциональная семья». Выступает значимым сдерживающим фактором.

Шкала 4. Стремление к успеху.

Высокие показатели характеризуют субъекта как стремящегося к успеху и признанию, самосовершенствованию. Характерны черты перфектного стиля обучения, сопровождаемые инициативностью и социальной смелостью в академических ситуациях (готовностью высказать точку зрения, выступить перед аудиторией, несмотря на возможное волнение). Социальная смелость и перфектность в обучении выступают

компенсирующими ресурсами, обеспечивая целеустремленность человека, однако при фрустрации данной значимой потребности возможен рост эмоционального напряжения.

Шкала 5. Саморегуляция/Планирование.

Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о склонности к рациональному планированию в сочетании с гибким анализом разных способов, анализу последствий своих действий. Саморегуляция обеспечивает сформированность психологических средств для управления настроением и эмоциями. Субъект способен опосредовать сложные эмоции и переживания, оттормаживать импульсивные реакции, действовать с учетом прогнозирования. Саморегуляция и планирование противоположны импульсивному реагированию, ситуативному поведению под влиянием эмоций. Служат значимым ресурсом, обеспечивающим произвольный характер деятельности и поведения, в том числе в стрессовых ситуациях. Характерны самоконтроль, взвешенные суждения и стратегическая логика при принятии решений.

Шкала 6. Позитивный образ будущего.

Высокие показатели по шкале свидетельствуют о целеустремленности и позитивном образе будущего, надежде на успех и достижение в перспективе. У подростка/юноши есть жизненная цель, он ожидает получить успех и признание в будущем, склонен к тому, что в перспективе его ждет больше хорошего. Оптимистичность прогнозов будущего обеспечивает ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями, выступает «сдерживающим» фактором.

АНТИВИТАЛЬНОСТЬ.

Шкалы «антивитальности» определяют наличие антивитальных (направленных против биологических потребностей в продолжении жизни и поддержании здоровья) переживаний, мыслей и действий. Антивитальная направленность личности (переживания, мысли и действия) формирует антивитальный вектор активности (антивитальное поведение), связанный с неблагоприятной ситуацией социального развития, несформированностью и/или истощением собственных ресурсов компенсации самооценки, совладания с трудной жизненной ситуацией (конструктивного преодоления проблем). Наиболее значимыми предикторами риска антивитального или суицидального поведения (направленного не только на причинение ущерба здоровью и риск, но и на лишение себя жизни) выступает наличие микросоциального конфликта (дисфункциональная семья, не обеспечивающая стабильных отношений на основе уважения и любви, а также конфликтные отношения и психологическая травля среди сверстников). Наличие убеждений о себе как «лишнем», о собственной беспомощности перед препятствиями, окружающих как равнодушных или «способных предать», а о будущем как неопределенном и негативном способствует формированию антивитального поведения. Тревожные руминации (постситуативное обдумывание опыта неуспеха и фиксированный мысленный возврат к деталям ситуации наряду с невозможностью переключиться на другую деятельность) в контексте общего психологического неблагополучия провоцируют циклический рост эмоционального напряжения. Это истощает ресурсы психики и повышает вероятность импульсивного поведения, неопосредованного эмоционального реагирования в определенный момент. Чем дольше цикл накопления эмоционального напряжения, тем вероятнее, что даже объективно незначительный повод может выступить «сверхстимулом» — пусковым механизмом антивитального или суицидального поведения.

Шкала 1. Антивитальные мысли и действия.

Шкала антивитальных мыслей и действий прогностически наиболее значима с точки зрения антивитального/суицидального риска. Включает уже не только смутные переживания, но и вполне определенные мысли и действия, имеющие

саморазрушительный, аутоагрессивный характер, направленный против биологических потребностей человека. Характеризует готовность к причинению вреда своему здоровью (боль, повреждения, риск/ущерб) по тем или иным причинам. Может свидетельствовать о том, что в персональном опыте испытуемого уже есть антивитаальные поступки, либо выработаны антивитаальные намерения. Свидетельствует о несформированности конструктивных стратегий совладания с трудными ситуациями, о наличии неблагополучия, микросоциальном конфликте, неудовлетворенности актуальных социальных мотивов, нереализованности, нарушении самоидентичности, о высоком уровне психического напряжения (накопленный аффект). Чем выше показатели по этой шкале, тем вероятнее, что «пусковым» стимулом к антивитаальным действиям может послужить любая, даже объективно незначительный стрессор.

Подшкалы:

1. Антивитаальные мысли. Обдумывание и подготовка к антивитаальным действиям (нанесению повреждений, уходу из жизни).

2. Антивитаальные действия. Возможен риск ущерба здоровью или суицидальный риск (нанесение повреждений, причинение физической боли, самовреда, рисковое по отношению к здоровью поведение) как совладение с накопленным эмоциональным напряжением (в силу хронического микросоциального конфликта и невозможностью преодолеть фрустрирующие проблемы, вырваться из неблагополучной ситуации).

3. Импульсивность поведения. Неспособность справиться с сильными эмоциями, непосредственность реагирования в ситуации, действие под влиянием накопленного эмоционального напряжения, в результате чего каждое последующее событие может становиться пусковым «сверхстимулом», несмотря на его объективную нейтральность.

4. Демонстративность.

Шкала 2. Антивитаальные переживания.

Шкала — предиктор антивитаального поведения. Нулевая стадия антивитаального поведения и направленности личности в виде переживаний потери смысла жизни, собственной ненужности/заброшенности, симптомов депрессии. Подросток/юноша задумывается о том, что будет, если он исчезнет, его жизнь обесценивается (пока это пассивные мысли без активных действий или приготовлений), теряется осмысленность жизни, уплощается временная перспектива (будущее расплывчато, настоящее проходит мимо). Характерны переживания ненужности даже близким людям, одиночества среди других людей. Возможно переживание сильных негативных эмоций, которые истощают психические ресурсы (обида, отчаяние, «душевная боль»), поскольку не находят путей опосредования и переключения. Характерно переживание беспомощности и неспособности справиться с навалившимися трудностями, пессимистичная оценка себя и своего будущего, восприятие окружающих как равнодушных и непонимающих. Данный параметр предшествует антивитаальному поведению и мыслям и может сопровождать его. Как правило, данная шкала связана с высокими показателями по шкале «микросоциальный конфликт».

Подшкалы:

1. Негативный образ настоящего и будущего. Характерно восприятие будущего как неопределенного или негативного, настоящего как «проходящего мимо». Молодой человек не чувствует себя субъектом ситуации и не может повлиять на события. Отсутствие позитивной перспективы влияет на то, как подросток или юноша ведет себя в настоящем. Нет сдерживающего фактора «психологической перспективы». Поведение в настоящем не регулируется образом будущего, жизнь субъективно обесценивается.

2. Заброшенность. Подросток/юноша чувствует, что он никому не нужен, что он «лишний» в кругу сверстников. Атрибуция внешнего безразличия постепенно

становится «внутренним» самоотношением. После переживания обиды на других может формироваться равнодушие к самому себе, своему будущему и здоровью. Характерна убежденность, что «никто не понимает», «не сопереживает», «не стремится помочь». Не свойственен навык просьбы о помощи и активности, направленной на преодоление проблем (вероятно, в результате усиления депрессивных симптомов, истощения ресурсов психики и организма в условиях хронической неблагоприятной ситуации развития). Формируются убеждения: «Я — лишний», «Я — мешающий другим, осложняющий жизнь другим».

3. Беспомощность. Переживание психологической беспомощности (убежденности в том, что препятствия непреодолимы, от собственных усилий ничего не зависит, любые действия не приведут к результату). Характерны когнитивные искажения (фокусировка на препятствиях, беспомощность, сравнение с другими не в свою пользу, уверенность в непреодолимости ситуации, свехобобщение проблем).

4. Неопосредованность эмоций. Характерно накопление сильных негативных эмоций, не находящих своего опосредования, не всегда понятных самому человеку. Не сформированы конструктивные способы преодоления стрессов, совладания с негативными переживаниями, механизмы компенсации самооценки в ситуациях негативного оценивания. Подросток или юноша испытывает сильные эмоции и не может их опосредовать, не способен переключиться на другие виды деятельности. Деятельность становится неэффективной, продолжает расти напряжение в психической деятельности. Такие переживания приводят к нарушению адаптации, мешают сосредоточиться на учебе. На первый план выступает переживание обиды, отчаяния, субъект переживаний страдает и не знает, как с этим справиться. Осложняет проблему то, что, чем дольше он находится в таком состоянии, тем больше появляется объективных проблем (например, в учебе), тем вероятнее, что данные эмоции найдут свое «импульсивное» воплощение в антивитальном поведении.

Шкала 3. Страх негативной оценки.

Характеризует страх негативного оценивания сверстниками («Я» и своей внешности), актуальный для современной молодежи, чья социализация сопряжена с постоянным оцениванием и высокой вероятностью ситуаций критики, осмеяния, отвержения, буллинга по любым формальным признакам, отличающим человека от других. Такие ситуации воспринимаются молодыми людьми болезненно, служат основой разных форм дезадаптации. Гелотофобия (страх осмеяния) и дисморфофобия (психологически тягостные убеждения о дефектах внешности) могут значительно снизить удовлетворенность жизнью и собой, привести к избеганию участия в ситуациях социального взаимодействия, к нестабильности самооценки, фрустрации значимых социальных мотивов, к нарушению адаптации. Данная шкала связана с социальной тревогой как страхом негативного неодобрительного оценивания другими. Гелотофобия и дисморфофобия могут быть связаны с неуверенностью в себе, могут приводить к постепенному расширению диапазона ситуаций, в которых переживаются страх и тревога, и к усилению тенденции к изоляции. Подобные переживания могут служить основой для формирования антивитальных переживаний. Возможен опыт публичных насмешек или негативной оценки внешности, что служит «пусковым» механизмом развития данных опасений.

Подшкалы:

1. Гелотофобия (или страх осмеяния) связана: 1) с повышенной подготовленностью к восприятию смеха/насмешек окружающих как относящихся к собственной персоне, к оценке другими своих качеств глобально (персонификация и глобализация значения насмешек); 2) с субъективной непереносимостью подшучиваний и насмешек, наличием опыта публичного осмеяния. Насмешки сверстников долго помнятся, переживаются тяжело, так как выступают субъективным фрустратором социальных мотивов в самореализации, уважении, принятии другими.

2. **Дисморфофобия** характеризует значимость оценивания внешности, неуверенность в собственной привлекательности, связь самооценки с оценкой внешности и убеждениями о недостаточной привлекательности собственной фигуры и внешности, представления о потенциальном сосредоточении других на данных недостатках и их негативном оценивании.

Шкала 4. Микросоциальный конфликт.

Характеризует микросоциальный конфликт в разных сферах жизни (семья, группа сверстников, педагоги). Наличие микросоциального конфликта, особенно в семье, выступает значимым предиктором антивитального поведения. В дисфункциональной семье подросток/ юноша не может получить любовь, уважение и стабильную поддержку, чувствует фрустрацию возрастных потребностей, что может провоцировать нарушение позитивной самоидентичности, тенденции к асоциальному или аутодеструктивному поведению, приводить к личностным аномалиям. Микросоциальный конфликт в семье — базовый предиктор антивитального поведения. Конфликты со сверстниками включают ситуации психологической травли (издевательства, насмешки), которые переживаются очень болезненно, так как связаны с фрустрацией ведущих мотивов. Конфликты с педагогами, как правило, выступают последним звеном в микросоциальном конфликте, они связаны с нарушением правил образовательного учреждения, демонстративным обесцениванием нормативов уважительного отношения к другим.

Подшкалы:

1. **Конфликт в семье.** Характеризует дисфункциональность семьи, неспособной обеспечить лицам подростково-юношеского возраста стабильные позитивные отношения на основе уважения, любви, терпимости, партнерства и диалога. Хронический конфликт в семье служит основой неблагополучия подростка/юноши, формирования у него неустойчивой или негативной самоидентичности, импульсивного поведения, накопления негативного эмоционального напряжения, разочарования в жизни.

2. **Конфликт в группе сверстников.** Конфликты со сверстниками включают ситуации психологической травли (издевательства, насмешки), которые переживаются болезненно, так как связаны с фрустрацией ведущих мотивов актуального возраста. Опыт издевательств среди сверстников — один из важных предикторов антивитального поведения.

3. **Конфликт с педагогами.** Конфликты с педагогами, как правило, выступают последним звеном в микросоциальном конфликте, выражаются в нарушении правил, обесценивании нормативов уважительного отношения к другим. В основе конфликтов в школе/учебном заведении — неуверенность в себе, фрустрация социальных мотивов в признании и уважении в семье и среди сверстников, несформированность внутренних регуляторов негативных эмоций и импульсивного поведения, наличие острого и хронического конфликта в семье.

Шкала 5. Одиночество, недоверчивость.

Характеризует подозрительность и недоверчивость к другим, отстраненность от общения в силу представлений о других как способных причинить вред, предать. При такой системе убеждений субъект не ищет помощи и поддержки в трудной ситуации, склонен решать проблемы в одиночку, он чувствует себя одиноко, но недоверие к другим не позволяет ему непосредственно общаться с другими. Вероятно наличие в прошлом или настоящем опыта предательства/жестокое обращение, сформировавшего недоверие к другим. Склонность действовать в одиночку наряду с переживанием одиночества может служить предиктором антивитальных действий.

Шкала 6. Вредные привычки.

Шкала характеризует вредные привычки, которые используются с целью реализации значимых социальных мотивов (в признании и принятии другими, в коммуникации). Такие

способы реализации социальных мотивов личности могут быть использованы в результате несформированности более конструктивных способов совладания с напряжением в социальных ситуациях (курение «за компанию», алкоголь, «чтобы снять напряжение»). Неблагоприятный фактор в контексте повышения вероятности импульсивного поведения в ситуации стресса.

Шкала 7. Тревожные руминации.

Шкала связана с тревогой, сопровождающейся ригидной фиксацией на негативных аспектах прошедших ситуаций. Характеризует мысленное «застревание» на событиях, в которых не был достигнут образ успешного выполнения задания. Тревожные руминации — навязчивое воспроизведение в мыслях неудач или беспокоящих событий. Такие руминации сказываются на том, что человек воспринимает ретроспективные события, фокусируясь на негативном (не хватило времени, неудача). Затруднение переключения на другие виды деятельности может способствовать накоплению психического напряжения, повышая вероятность срыва деятельности/декомпенсации.

Шкала 8. Склонность к асоциальному поведению.

Характеризует склонность к асоциальному поведению, нарушению правил. Характерны представления о других как о «способе» удовлетворения собственных потребностей. Ценность другого человека снижена, сопереживание не характерно. Возможна склонность к манипулированию другими, использовать их в своих целях, самоутверждаться за их счет. В конфликте характерна внешне агрессивная реакция. При выраженных показателях по шкале человек не склонен переживать чувства вины или стыда за асоциальное поведение, наоборот, он получает удовольствие от нарушения запретов.

Бланк ответов

Инструкция:				
Оцените, насколько Вы согласны с данными утверждениями?				
Долго не задумывайтесь над ответом.				
Вопрос:	0	1	2	3
	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Можно с уверенностью сказать, у меня есть надежные друзья.				
2. Я стараюсь не доверять людям, так как они могут предать.				
3. Даже среди других людей я чувствую себя одиноко.				
4. У меня есть цель в жизни.				
5. В моей жизни есть опыт, когда со мной жестоко обращались близкие люди.				
6. После какой-нибудь неудачи я долго думаю о том, что произошло.				
7. Моя жизнь не имеет большого значения для меня.				
8. Мне кажется, что настоящая жизнь проходит мимо меня.				
9. У меня случаются такие конфликты со сверстниками, после которых я долго не могу прийти в себя.				
10. К моим друзьям я могу обратиться с любым затруднением - они помогут.				
11. Я считаю, что могу справиться с возникающими в жизни трудностями.				
12. Временами я чувствую такую обиду и душевную боль, что хочется кричать.				
13. Я обсуждаю с членами своей семьи то, что меня беспокоит.				
14. В классе надо мной смеются и издеваются другие ученики.				
15. Мои родители любят меня, несмотря ни на что.				
16. В моей семье есть те, кто меня оскорбляет и унижает.				
17. Мне проще общаться в социальных сетях, чем в реальной жизни.				
18. Когда я сравниваю свои достижения с достижениями других, то понимаю, что окружающие гораздо более успешны.				
19. В моей школе/учебном заведении есть учителя/преподаватели, к которым я могу обратиться за помощью, что бы ни случилось.				
20. Когда посторонние люди в моем присутствии начинают смеяться, мне часто кажется, что они смеются надо мной.				
21. Чтобы снять напряжение, я могу причинить себе физическую боль.				

22. В школе/учебном заведении я могу высказать свою точку зрения, и меня выслушают.				
23. Иногда тревожные мысли о том, что случилось в школе/учебном заведении, мешают мне заснуть.				
24. Если кто-то надо мной подшутил, я никогда больше не смогу непринужденно общаться с этим человеком.				
25. Я хочу добиться успеха и признания в обществе.				
26. Иногда мне доставляет удовольствие нарушать правила и делать то, что мне запрещают.				
27. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
28. Я стараюсь решать все свои проблемы в одиночку.				
29. Иногда я думаю о том, чтобы причинить себе вред.				
30. Мои родители поддерживают мои интересы (увлечения).				
31. Я не умею справляться с эмоциями, поэтому могу навредить себе.				
32. Я удовлетворен своим статусом (положением) в классе.				
33. Мне случалось наносить себе повреждения.				
34. Мне неприятно смотреть на свою фигуру в зеркало.				
35. Чтобы испытать новые ощущения, я могу рискнуть здоровьем.				
36. В целом, я доволен тем, как складывается моя жизнь.				
37. У меня бывают конфликты с учителями/преподавателями в школе/учебном заведении				
38. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
39. В трудной ситуации я сначала обдумываю разные варианты, прежде чем решить, как поступлю.				
40. Из-за конфликтов с родными мне хотелось уйти из дома.				
41. Как правило, я учусь с удовольствием.				
42. Я прихожу в отчаяние, когда что-то не ладится.				
43. Моя мама (или бабушка) готова выслушать меня и поддержать во всем.				
44. У меня был опыт публичного унижения в группе (перед большим количеством людей).				
45. Никто по-настоящему не понимает меня.				
46. Мне очень трудно смириться, если мне говорят «нет», когда я хочу чего-то от других людей.				
47. Перед контрольными или экзаменами я думаю, что мне не хватило 1-2 дней для подготовки.				
48. Считаю, чтобы расслабиться и снять напряжение в общении, можно выпить алкогольный напиток.				

49. Когда я слышу критику в свой адрес и насмешки, мне хочется что-то разбить или даже ударить «обидчика».				
50. Сейчас в моей жизни есть трудности, которые мне мешают сосредоточиться на учебе.				
51. Я стремлюсь во всем достичь совершенства, быть «первым».				
52. Бывает, я думаю о том, чтобы исчезнуть из жизни.				
53. Когда я встречаюсь с трудной ситуацией, я обдумываю несколько способов разрешения.				
54. Чтобы привлечь внимание к своим проблемам, я могу нанести себе ущерб/рискнуть своим здоровьем.				
55. Меня вызывали к директору за плохое поведение.				
56. Иногда я чувствую себя лишним и никому не нужным человеком.				
57. Я получаю достаточно уважения в школе/учебном заведении.				
58. Даже когда мы ссоримся, я знаю, что моя семья любит меня.				
59. Иногда я думаю о том, как бы жили другие, если бы меня не было.				
60. Я могу поднять себе настроение тем, нахожу в повседневных делах что-то приятное.				
61. Иногда приходят мысли о том, что мне не справиться с навалившимися трудностями.				
62. Прежде чем что-то сделать, я думаю о последствиях своих действий.				
63. Я стыжусь своих родителей.				
64. При общении с людьми мне кажется, что другие обращают внимание на недостатки моей фигуры.				
65. Я горжусь своими родителями.				
66. Курение сигарет «за компанию» помогает преодолеть чувство стеснения и неловкости в ситуациях общения.				
67. Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным.				
68. Мое поведение становится рискованным, когда меня одолевают сильные эмоции.				
69. Я думаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека.				
70. В моей семье уважают и учитывают мое мнение.				
71. В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне нравится больше всего.				
72. В трудной ситуации я смогу обратиться за помощью к психологу.				

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

родителей (законных представителей)

Я, нижеподписавший(ая)ся _____

Ф.И.О. (полностью)

добровольно даю согласие на участие моего ребенка

Ф.И.О. ребенка (полностью)

возраст _____ полных лет в мониторинге выявления стрессовых и депрессивных состояний, направленном на исследование индивидуально-психологических особенностей личности, определение степени социальной адаптации.

Я получил(а) объяснения о цели тестирования, о его длительности, а также информацию о подведении результатов тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования.

Я полностью удовлетворен(а) полученными сведениями.

«...».....20... г.

Подпись

ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

Обучающегося (с 15 лет)

Я, нижеподписавший(ая)ся _____

Ф.И.О. (полностью)

добровольно даю согласие на участие в мониторинге выявления стрессовых и депрессивных состояний, направленном на исследование индивидуально-психологических особенностей личности, определение степени социальной адаптации.

Я получил(а) объяснения о цели тестирования, о его длительности, а также информацию о подведении результатов тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования. Я полностью удовлетворен(а) полученными сведениями.

Я согласен(на) выполнять инструкции, полученные от уполномоченного лица, проводящего тестирование.

«...».....20... г.

Подпись

ПЕРЕЧИСЛИТЕ:

- профилактические программы по профилактике деструктивного поведения детей, реализуемые специалистами в ОУ (наименование, автор-разработчик, продолжительность реализации, периодичность). Если программа разрабатывалась в рамках учреждения, указать это.
- коррекционные программы работы с детьми «группы риска», реализуемые специалистами в ОУ (наименование, автор-разработчик, продолжительность реализации, периодичность). Если программа разрабатывалась в рамках учреждения, указать это.
- наличие в ОУ мест размещения рекламных материалов, наличие «телефона доверия» или «горячей линии». А также укажите мероприятия, проводимые в рамках пропаганды и популяризации использования услуг «телефона доверия» или «горячей линии» (название мероприятия, количество участников).
- используемые другие методики по выявлению детей, имеющих повышенный уровень школьной тревожности и низкий уровень физиологической устойчивости к стрессу.

Руководитель ОУ _____ /

Подпись

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20_ г. М.П.