

УДК 159.99

## ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

*Ю. Ю. Ханина, М. Ю. Елагина*

Донской государственный технический университет, (г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация)

Рассмотрены проблемы обеспечения психологической безопасности подростков в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов, а также снижения рисков суицидального поведения посредством реализации системы профилактической работы с подростками и их окружением. Рассмотрены факторы стрессовой ситуации и установлены причины влияния среды, создающей предпосылки к суицидальному поведению. Выявлены особенности психотипа обучающегося в условиях подготовки и сдачи экзаменационных испытаний. Приведена подборка отдельных тренировочных упражнений, способствующих развитию уверенности в себе (эмоциональной стабильности, психоэмоциональной устойчивости), отработке навыков повышения сопротивляемости стрессу и нервно-психическому напряжению.

**Ключевые слова:** профилактика стресса, предэкзаменационный стресс, склонность к суицидальному поведению, суицидальный риск, экзаменационные испытания, выпускной класс, психотип обучающегося, психологическая поддержка.

## PREVENTION OF THE RISKS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS DURING THE PRE-EXAMINATION PERIOD

*Yu.Yu. Khanina, M.Yu. Elagina*

Don State Technical University (Rostov-on-Don, Russian Federation)

The article deals with the problem of ensuring the psychological safety of adolescents during the revising for and passing of the final exams; reducing the risks of suicidal behavior through the implementation of a system of preventive work with adolescents and their environment. The factors of a stressful situation are considered and the reasons for the influence of the environment that creates prerequisites for suicidal behavior are established. The features of the student's psychotype in the conditions of revising for and passing of the examination tests are revealed. The article presents a selection of individual training exercises that promote the development of self-confidence (emotional stability, psychoemotional stability), the development of skills to increase resistance to stress and neuropsychiatric stress.

**Keywords:** stress prevention, pre-exam stress, suicidal tendency, suicidal risk, exam tests, graduation class, student's psychotype, psychological support

**Введение.** Современность характеризуется условиями крайней неопределенности, меняющей лишь порядок и тип внешних стрессогенных условий и факторов, приводя к проблемам осложненной в ряде случаев ориентировке в окружающем социуме формирующейся личности. Все это вызывает у обучающихся на рубеже экзаменационных испытаний, как демонстрируют научные исследования, не только негативное эмоциональное напряжение, но и часто провоцирует дистресс, на воздействие которого психика реагирует по-разному.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ), как и основной государственный экзамен (ОГЭ) — формы выпускных экзаменов за курс среднего общего образования в российских школах,

совмещенные со вступительными экзаменами, продолжающими цикл получения непрерывного образования более высокого уровня.

Актуальность психологической подготовки в предэкзаменационный период связана с тем, что любой экзамен можно рассматривать как стрессовую ситуацию. Каждый год Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ) подготавливает изменения в процедуре прохождения перечисленных экзаменационных испытаний и в структуре заданий, что усиливает предэкзаменационный стресс и может приводить к невозможности принятия важных решений и возможным суицидальным попыткам у выпускников.

**Основная часть.** В 2020 году Россия занимала 2 место по количеству самоубийств. На каждые 100000 человек происходит 31 самоубийство. Доклад Всемирной организации здравоохранения ставит Россию на 9 место в мире по количеству суицидальных попыток [1, 2]. При этом цифры из доклада ВОЗ значительно отличаются от официальной российской статистики по данным Росстата — 45 тысяч смертей против 23 тысяч. Незавершенных суицидальных попыток происходит значительно больше, но посчитать их не представляется возможным. Повышенный риск суицидального поведения является характеристикой, свойственной подростковой и юношеской возрастной группе.

Каждый год в конце мая стартует основной этап сдачи Государственной итоговой аттестации. Именно на этот месяц приходятся 20 % смертей у подростков в результате самоубийств [3]. Выпускникам приходится справляться с давлением со стороны родителей, учителей, повышенной учебной нагрузкой, что значительно повышает уровень их тревожности. Подростки могут воспринимать экзамены, как непреодолимое препятствие и, не находя выход из сложившейся ситуации, многие из них могут предпринимать суицидальные попытки. При этом окружению не всегда удастся отследить перемену в настроении выпускника, который уже готов решиться на страшный шаг. В этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержки родителей, педагогов, психологов.

Под психологической готовностью подростков в период сдачи экзаменов подразумевается сформированность психологических свойств и качеств, социальных компетенций (психофизиологических, технологических, личностных, мотивационных и самооценочных), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. С выпускниками и их родителями психолог работает по трем направлениям:

1. просвещение (конкретные рекомендации по процедурам сдачи экзаменов, подачи апелляции, объяснения прав выпускников во время сдачи экзаменов);
2. мониторинг изменений (используя различные методики для определения уровня тревожности и склонности подростка к суицидальному поведению);
3. занятия с элементами тренинга (обучение подростков различным техникам: приемам релаксации, аутотренингу и дыхательным упражнениям, которые во время подготовки к экзаменам помогут избежать переутомления и расслабиться во время сдачи экзамена) [4].

Психологическая поддержка — один из главных факторов, определяющих успешность сдачи государственного экзамена. Поэтому работа по снятию предэкзаменационной тревожности выпускника должна проводиться в учебных заведениях учителями, работающими в выпускных классах, родителями подростка.

Учитывая актуальность и практическую значимость обозначенной проблемы, авторами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение возможностей профилактической работы по снижению предэкзаменационного стресса у старшеклассников и снижению рисков суицидального поведения.

Объект исследования — обучающиеся 9 и 11 классов общеобразовательной организации.

Предмет исследования — профилактика рисков суицидального поведения старшеклассников выпускных классов в предэкзаменационный период.

Целью работы являлась разработка и проведение специальной психологической работы со старшеклассниками, имеющими высокий уровень предэкзаменационной тревожности, которая бы способствовала снижению уровня тревожности, повышению психологической устойчивости выпускников и снижению рисков суицидального поведения.

Комплексная профилактическая работа по психологическому сопровождению выпускников была проведена в образовательной школе во втором полугодии с марта по май 2020–2021 учебного года. Для скрининговой диагностики уровня тревожности использовались методики: «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI», тест О. В. Еремина «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?». Цель методик — выявить учащихся, входящих в группу риска подверженных экзаменационному стрессу.

В исследованиях принимали участие выпускники 9-х классов (78 чел.) и 11-х классов (44 чел.) По сумме результатов двух тестов высокий уровень тревожности выявлен в 9 классах у 11 чел. (14,1 %), (рис. 1) в 11 классах у 3 чел. (6,8%) (рис. 2)

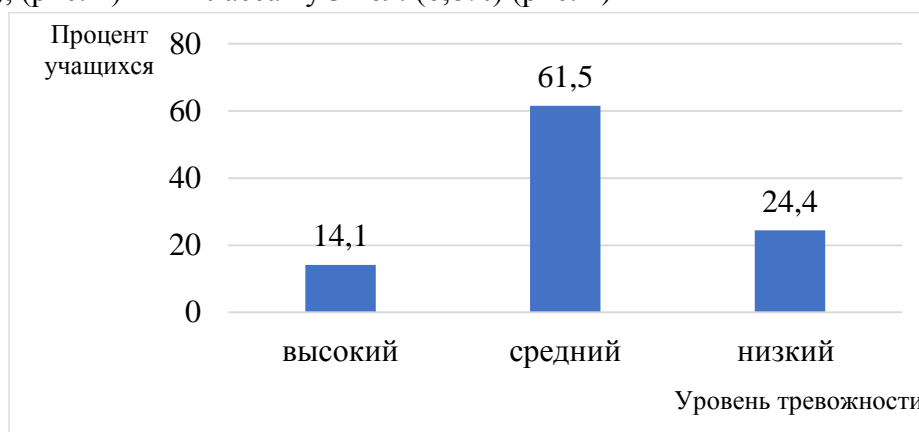


Рис. 1. Уровень тревожности учащихся 9-х классов

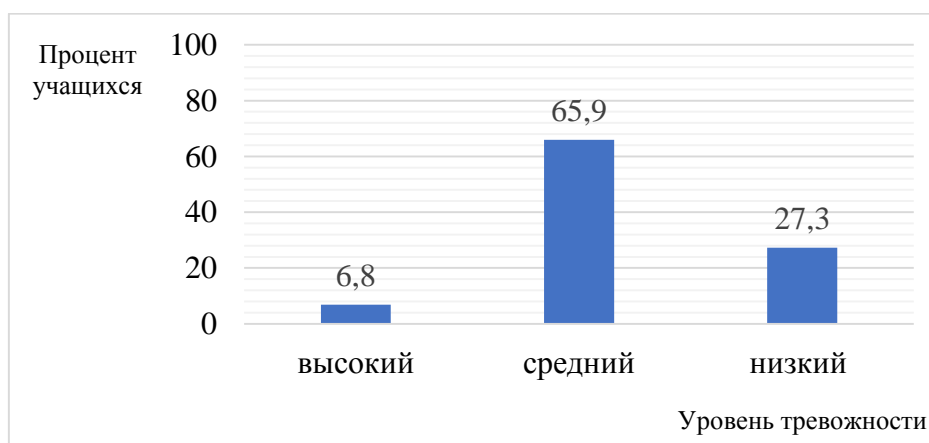


Рис. 2. Уровень тревожности учащихся 11-х классов

С выпускниками, у которых выявлен высокий уровень тревожности была проведена углубленная диагностика для определения психоэмоционального состояния и особенностей поведения в напряженных ситуациях (цветовой тест Люшера). После индивидуальной диагностики и беседы была определена группа риска склонных к суицидальным действиям: 9 класс — 4 чел. (5,1%), 11 класс — 1 чел. (2,3%).

В течение второго полугодия с выпускниками для снятия тревожности проведено 10 тренинговых занятий. Данный вид занятий позволяет обучиться конкретным методам, приемам и способам саморегуляции, психотехническим упражнениям, позволяющим управлять своим эмоциональным состоянием, снижать негативные ожидания, переживания. Кроме того, обучающиеся могут научиться приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к экзаменам.

Целесообразно в данных тренинговых занятиях использовать определенные методики и техники: ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники.

Задачи тренингов, проводимых с подростками при подготовке к экзаменам:

— повышение сопротивляемости стрессу (дыхательные упражнения: «Вздохи», «Растопить узоры на стекле», «Концентрация на дыхании», медикативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»);

— отработка навыков поведения на экзамене (мини-лекция «Как вести себя во время экзамена?», дискуссия в малых группах);

— развитие уверенности в себе (арт-терапия, упражнения «Преодоление», «Я хвалю себя за то...»);

— развитие коммуникативной компетентности (дискуссии на тему: «Возможности, которые предлагает нам жизнь»);

— развитие навыков самоконтроля (упражнение «На льдине»);

— помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок (упражнение «Я уже успешно сдал ЕГЭ», арт-терапия, упражнение «Ассоциации-1»);

— обучение приемам эффективного запоминания (упражнение «Покажи пальцем», упражнение «Комплимент»);

— обучение методам работы с текстом.

Способами поддержки родителями выпускника являются ложная «ловушка поддержки»: гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание их стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эффективная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон выпускника, вере в природные способности личности преодолевать жизненные трудности. Поддерживать можно посредством отдельных слов, совместных действий, физического соучастия, выражения лица [5].

На педагогическом совете школы даются практические рекомендации учителям как учитывать индивидуальные личностные особенности выпускника при подготовке к экзамену.

Основные психотипы подростков как личности:

— правополушарные подростки;

— синектики;

— склонные к повышенной тревожности;

— неуверенные в своих силах и знаниях;

— подростки, испытывающие недостаток произвольности;

— перфекционисты и отличники;

— астеничные подростки [6].

Правополушарные подростки испытывают проблемы при выполнении мыслительных логических операций и не могут отвлечься от эмоционально-образного материала. С данными учащимися на этапе подготовки для лучшего усвоения учебного материала необходимо задействовать воображение и образное мышление с помощью сравнения, образов и рисунков. Во

время экзамена следует начинать выполнение заданий, которые требуют развернутого ответа, затем переходить к заданиям, требующих множественного выбора.

Синектики опираются на общее, а не на частности. При подготовке к экзамену необходимо развивать аналитические навыки, учитывать ход деятельности от общего к частному. Учить выпускников обобщать, выделять основные блоки и выполнять конкретные задания. В начале экзамена подросток должен ознакомиться со всем тестовым материалом, составить план своей деятельности, это поможет ему сориентироваться и успокоиться.

Тревожные подростки связывают учебный процесс с определенным эмоциональным напряжением и воспринимают опасной ситуацию, связанную с экзаменом. Во время подготовки для таких подростков необходимо создание ситуации эмоционального комфорта, нельзя напоминать о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов, нагнетать обстановку. Во время экзамена необходимо разными способами (улыбнуться, посмотреть и т.д.) обеспечить эмоциональную поддержку.

Главная проблема неуверенных выпускников — неумение опираться на собственное мнение. Подростки сами себе не доверяют, поэтому склонны прибегать к помощи других людей, не могут самостоятельно проверить качество выполненных заданий. Во время подготовки важно, чтобы неуверенный подросток получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с неуверенными подростками важно воздержаться от советов и рекомендаций. Во время сдачи экзамена для такого подростка необходимо создание ситуации успеха, поддержка простыми мотивирующими фразами.

Подростки с недостатком произвольности и самоорганизации характеризуются невнимательностью и рассеянностью. Психические функции у них формируются через наличие внешних опор, поэтому на этапе подготовки необходимо научить выпускника саморегуляции различными способами. Во время экзамена им также требуется помощь в самоорганизации с помощью направляющих, уточняющих вопросов.

Перфекционисты и отличники отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью и исполнительностью. При выполнении заданий стремятся быть лучше других или быстрее всех использовать дополнительный материал. Необходимо на этапе подготовки скорректировать их ожидания и объяснить разницу между достаточным и превосходным. Им необходимо рассказать, что для получения отличных результатов нет необходимости решать все задания. Во время экзамена перфекционисту нужна помощь в выборе стратегии деятельности и ее реализации, по необходимости необходимо тактично вмешиваться в его планы.

Основные характеристики астеничных подростков: высокая утомляемость, истощаемость, низкий темп деятельности, при возрастании которого происходит увеличение количества ошибок. На этапе подготовки важно не предъявлять к подростку невыполнимых требований, которым он не может соответствовать. Во время экзамена не стоит таких подростков торопить, по возможности лучше организовать несколько непродолжительных пауз, небольших перерывов [7].

По результатам проведенных тренинговых занятий уровень тревожности при сдаче и подготовке экзаменов у выпускников снизился, появилась уверенность в своих силах, снизился страх оценки знаний, повысился уровень сопротивления стрессу. Особое внимание было уделено выпускникам, входящих в группу риска склонных к суицидальному поведению.

В мае были повторно проведены групповые диагностики по определению уровня тревожности. Анализируя результат повторного тестирования можно сделать вывод, что отметились снижение количества учащихся с высоким уровнем тревожности в 9 классах с 59 чел. до 28 чел. (снижение на 34%) (рис. 3); в 11 классах с 31 чел. до 19 чел. (снижение на 32%) (рис. 4).

С учащимися группы риска, склонными к суицидальному поведению, была повторно проведена индивидуальная диагностика (цветовой тест Люшера), суицидальной наклонности выявлено не было.

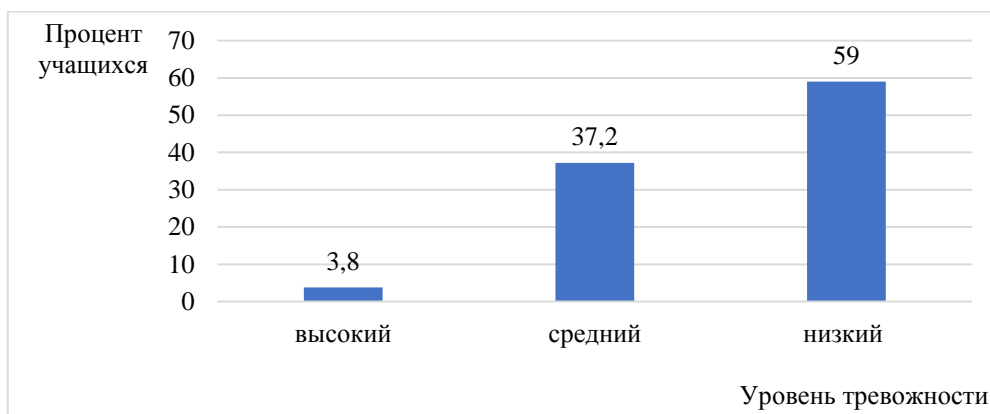


Рис. 3. Уровень тревожности учащихся 9-х классов (повторная диагностика)

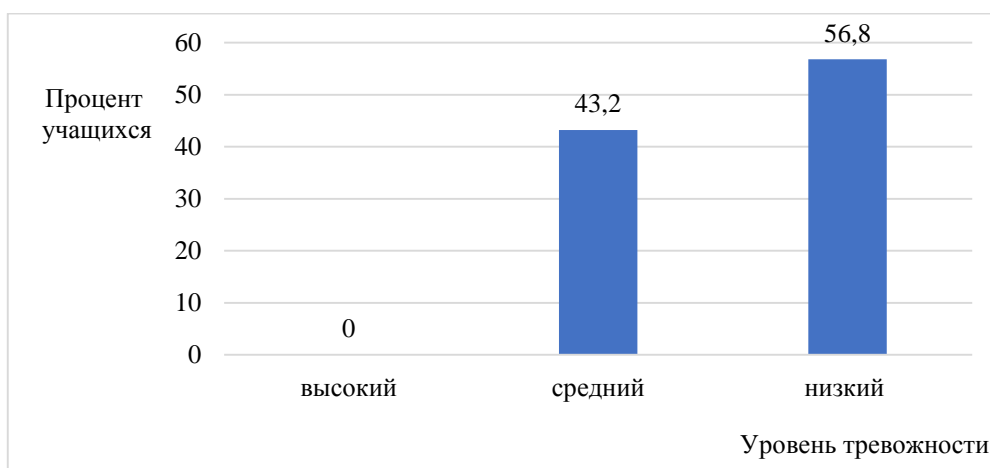


Рис. 4. Уровень тревожности учащихся 11-х классов (повторная диагностика)

**Заключение.** Данная форма экзамена позволяет выпускникам не испытывать повторной стрессовой ситуации при сдаче вступительных экзаменов в университете, выбрать несколько учебных заведений, расположенных по всей России, избежать предвзятого отношения учителей и рассчитывать на объективную оценку знаний. Анализируя результаты проводимого исследования с выпускниками, можно сделать вывод: при раннем выявлении психического неблагополучия в предэкзаменационной ситуации и своевременной профилактической работе уровень тревожности можно снизить до допустимой нормы, что позволит снизить частоту суицидальных проявлений среди подростков.

#### Библиографический список

1. Suicide Rate By Country 2021 / World Population Review : [сайт]. — URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country> (дата обращения : 02.03.2021).
2. «Не сдашь, домой не возвращайся»: до чего доводит ЕГЭ / Газета.ру : [сайт]. — URL: <https://www.gazeta.ru/social/2019/05/02/12334741.shtml> (дата обращения: 02.03.2021).
3. Mental Health and Substance Use / World Health Organization : [сайт]. — URL: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/suicide-data> (дата обращения : 02.03.2021).

4. Михайлина, М. Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. / М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова // Волгоград : Изд-во Учитель, 2008. — 228 с.
5. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И. В. Шаповаленко. — Москва : Гардарики, 2005. — 349 с.
6. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И. Г. Малкина-Пых. — Москва : Изд-во Эксмо, 2005. — 416 с.
7. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. / М. Ю. Чибисова. — Москва: Генезис, 2009. — 184 с.

*Об авторах:*

**Елагина Марина Юрьевна**, доцент кафедры «Общая и консультативная психология» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1) кандидат психологических наук, доцент, [kochevanchik@mail.ru](mailto:kochevanchik@mail.ru)

**Ханина Юлия Юрьевна**, магистрант кафедры «Общая и консультативная психология» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [khaninayulya@yandex.ru](mailto:khaninayulya@yandex.ru)

*About the Authors:*

**Elagina, Marina Yu.**, Associate professor, Department of General and Counseling Psychology, Don State Technical University (1, Gagarin sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), Cand.Sci., Associate professor, [kochevanchik@mail.ru](mailto:kochevanchik@mail.ru)

**Khanina, Yuliya Yu.**, Master's degree student, Department of General and Counseling Psychology, Don State Technical University (1, Gagarin sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), [khaninayulya@yandex.ru](mailto:khaninayulya@yandex.ru)