

Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования „Московский технический университет связи и информатики“

**Программа профилактики суицидального риска
«Ценность жизни»**

Номинация 1. Программы по профилактике рисков отклоняющегося поведения в молодежной среде

Автор: Бахтина Ульяна Николаевна
Место работы: Московский технический
университет связи и информатики
Должность: специалист психологической службы
Контакты:
Ulysuper67@yandex.ru

Москва, 2025 год

Актуальность

По данным мировой статистики и Росстата за 2021 год Россия входит в пятерку стран с самым высоким уровнем смертей по причине суицида. Так показатель суицидов в 2021 году достиг 24,5 случаев на 100 тысяч человек. При этом наиболее уязвимыми возрастными периодами в отношении самоубийства являются подростковый и юношеский (19% по данным ВОЗ на 2020 год). По данным Минздрава России на 2020 год количество студентов, совершивших завершённый суицид, составляет 3,5 случая на 100 тысяч человек, без учёта суицидальных попыток, количество которых превышает данный показатель. Также стоит отметить, что при тенденции к уменьшению количества завершённых суицидов в России за последние 30 лет, увеличивается количество студентов, которые сталкиваются с суицидальными мыслями и совершают суицидальные попытки, что подтверждается отечественными и зарубежными исследованиями. По данным Минздрава за 2023 год количество людей, страдающих психическими расстройствами, составило 314 случаев на 100 тысяч человек, что указывает на рост заболеваемости, при этом самыми распространёнными заболеваниями являются депрессия и расстройства тревожного спектра, что также повышает суицидальные риски населения, в том числе студентов. Важно отметить, что студенты, поступившие в высшее учебное заведение, начиная со старшей школы подвержены воздействию стресса: так 78% процентов подростков испытывали психологическое давление со стороны родителей и учителей при подготовке к ЕГЭ, а также переживали тревожность, усталость, эмоциональное выгорание, сталкивались с психическими нарушениями и чувством одиночества (Мальцева и соавторы, 2022). Процесс выбора учебного заведения, ознакомления с результатами ЕГЭ, подачи документов и непосредственно поступления способствует тому, что абитуриенты испытывают высокий уровень нервно-психического напряжения и эмоционального стресса (Белышева, 2010). Начало обучения в высшем учебном заведении непосредственно сопровождается процессом социально-психологической адаптации. У студентов младших курсов отмечается довольно высокий процент эмоциональной дезадаптации, что повышает суицидальный риск (Гараян, 2007).

Описание участников программы

Данная профилактическая программа предназначена для реализации среди студентов высшего учебного заведения первого курса. Выбор данной группы обучающихся как контингента реализации программы связан с несколькими факторами: среди студентов младших курсов есть несовершеннолетние, что повышает суицидальный риск; студенты младших курсов более склонны к проявлению дезадаптации (Гараян, 2007). Стоит отметить, что проведение психологических интервенций со студентами с момента их поступления позволяет как познакомить студентов с работой психологической службы, что направлено на снижение сопротивления студентов по отношению к психологической помощи, так и выделить группу

риска, что в дальнейшем может помочь предотвратить эмоциональный нарушения и суицидальные тенденции.

Студентами первого курса чаще всего являются юноши и девушки 17-19 лет, что в психологической возрастной периодизации относится к юношескому возрасту (17-21 год). Опираясь на теорию Льва Семеновича Выготского, стоит отметить, что новообразованием психики в этом возрастном периоде является профессиональное самоопределение, благодаря которому юноша осознает себя как взрослую личность внутри социума, занимает определенный социальный статус и формирует новые социальные роли. Стремление юноши овладеть социально-значимыми профессиональными навыками и занять свою роль в социуме сопровождается развитием познавательной сферы, творческого потенциала и социальных компетенций. В этом возрастном периоде для личности характерно усиление произвольности и сознательности поведения, что проявляется в большей регуляции своего поведения, постановке и реализации целей, интересу к моральным ценностям. Вместе с тем, способность сознательно регулировать поведение в возрасте до 19 лет может быть развита не полностью, что может проявляться в недостаточном прогнозировании последствий своего поведения и недостаточно мотивированных, импульсивных поведенческих актах. Молодые люди юношеского возраста на данном этапе сталкиваются с кризисом самоидентичности, который проявляется в сферах семьи, дружбы, романтических отношений, профессионального становления и поисках «своего места в мире». Негативное разрешение этого кризиса (по Э. Эриксону) может проявляться в отказе от самоопределения, уходе от межличностных отношений, неспособности строить планы на жизнь, ставить и добиваться цели и страхом взросления. Помимо возрастных психологических особенностей, при работе со студентами 1 курса стоит учитывать продолжительное влияние стрессовых факторов, с которыми они столкнулись при подготовке и сдаче экзаменов, поступлении и, возможно, переезде из другого города.

Цель программы – первичная профилактика суицидальных рисков у студентов 1 курса путем повышения социально-психологической адаптации

Исходя из цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучение отечественной и зарубежной литературы по заданной проблематике
2. Разработка программы профилактических психолого-педагогических мероприятий
3. Проведение психологической диагностики студентов нового набора и формирование группы риска
4. Реализация психологического просвещения через социальные сети психологической службы
5. Проведение ряда профилактических мероприятий, направленных на повышение адаптационного потенциала

6. Проведение просветительско-обучающих семинаров для педагогического состава и студенческого актива с целью повышения психологической компетентности

7. Проведение диагностики, анализ и оценка уровня социально-психологической адаптации студентов

Ожидаемые результаты реализации программы – отсутствие случаев суицидального поведения; высокий уровень социально-психологической адаптации.

Оценка эффективности программы будет реализована путем подсчета индивидуальных обращений в психологическую службу с проблемой суицидальных тенденций, а также анализом и оценкой социально-психологической адаптации с помощью психодиагностического опросника «Социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса» в адаптации Н.П. Фетискина и др.

Сроки реализации программы профилактики – август 2025 года – май 2026 года.

Этапы реализации программы:

Название этапа	Содержание работы	Сроки реализации
Подготовительный этап	• Организация взаимодействия с деканатами и сотрудниками общежитий • Информирование студентов о возможности обращения в психологическую службу • Психологическая диагностика групп нового набора • Формирование группы риска по результатам психологической диагностики	Август – сентябрь 2025
Основной этап	• Проведение профилактических и коррекционных мероприятий • Проведение индивидуальной коррекционной и консультативной работы (в том числе кризисной помощи) • Проведение учебно-просветительских семинаров • Реализация психологического просвещения через социальные сети и лекции	Октябрь 2025 – Апрель 2026

Оценочный этап	• Проведение психологической диагностики • Анализ и оценка эффективности проведенных профилактических мероприятий • Формирования плана профилактических мероприятий на следующий учебный год с учетом полученных данных	Апрель – май 2026
----------------	---	-------------------

План программы:

№	Наименование мероприятия	Цель	Срок исполнения
Работа со студентами			
Психологическая диагностика			
1.	Опросник суицидальных рисков (модификация Разуваевой)	Формирование группы риска	Август – сентябрь 2025
2.	Шкала депрессии Бека	Уточняющая диагностика	Октябрь-ноябрь 2025
3.	Шкала безнадежности Бека	Уточняющая диагностика	Октябрь-ноябрь 2025
4.	Шкала оценки риска суицида (ШОРС, The Sad Persons Scale)	Уточняющая диагностика	Октябрь-ноябрь 2025
5.	Проективная методика «Дом.Дерево.Человек»	Уточняющая диагностика	Октябрь-ноябрь 2025
6.	Опросник «Социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса» в адаптации Н.П. Фетискина и др	Оценка эффективности	Апрель - май 2026
Профилактическая и коррекционная работа			
7.	Тренинги: «Знакомство»; «Адаптация»; «Эмоциональный интеллект»; «Эмоциональная регуляция»; «Стоп буллинг»; «Управление стрессом»; «Гибкое мышление»; «Мои ценности».	Формирование навыков, повышающих адаптационный потенциал	Октябрь 2025 – апрель 2026
8.	Лекции – беседы: «Что такое селфхарм и почему люди причиняют себе боль»; «Что такое депрессия?».	Психообразование	Октябрь 2025 – апрель 2026
9.	Арт-терапевтические мастерские	Возможность эмоциональной регуляции и снятия психоэмоционального напряжения	Октябрь 2025 - май 2026

10.	Индивидуальная консультативная и коррекционная работа (в том числе кризисная помощь)	Оказание психологической помощи по запросу	Сентябрь 2025 – Май 2026
11.	Публикации в социальных сетях психологической службы на темы: «Эмоциональная регуляция» «Эмоциональные нарушения» «Ценности» «Совладание со стрессом»	Психологическое просвещение	Сентябрь 2025 – Май 2026
12.	Публикация памятки «Предикторы суицидального поведения»	Психообразование с целью формирования навыка распознавания предикторов суицидального поведения	Ноябрь 2025
13.	Трансформационная МАК-встреча «Самоценность»	Повышение самооценки и осознание ценности собственной жизни	Октябрь 2025 – апрель 2026
Работа с педагогическим составом			
14.	Учебно-просветительский семинар «Профилактика суицидальных рисков»	Обучение навыкам распознавания предсуицидального поведения и общения со студентами, имеющими опыт суицидального поведения	Ноябрь -декабрь 2025

Содержание программы:

1. Блок «Диагностика»

Проводим психологическую диагностику студентов групп нового набора методикой «Опросник суицидальных рисков». По результатам диагностики определяем возможную группу риска.

Со студентами, которые попали в группу риска, проводится беседа и уточняющая диагностика с использованием методик: «Шкала депрессии Бека», «Шкала безнадежности Бека», «Шкала оценки суицидального риска», «Дом.Дерево.Человек».

В конце учебного года со всеми студентами нового набора проводится диагностика с использованием методики «Опросник социально-психологической адаптации Р.Даймонда – К.Роджерса». На основании результатов данной диагностики будет оцениваться эффективность профилактической программы и успешность социально-психологической адаптации студентов групп нового набора.

2. Блок «Знакомство»

Блок «Знакомство» направлен на:

- Знакомство студентов с работой психологической службы и психологами
- Знакомство студентов друг с другом и сплочение коллектива
- Развитие навыков межличностного общения
- Повышение адаптационного потенциала

Блок «Знакомство» включает в себя:

1. Тренинг «Знакомство»

Цель - знакомство и сплочение коллектива

2. Тренинг «Адаптация»

Цель – повышение адаптационного потенциала

3. Публикация ознакомительных постов в социальных сетях

3. Блок «Эмоциональная регуляция»

Блок «Эмоциональная регуляция» направлен на:

- Снижение психоэмоционального напряжения
- Повышение эмоционального интеллекта
- Обучение навыкам эмоциональной регуляции
- Развитие эмпатии и толерантности

Данный блок включает:

1. Арт-терапевтическую мастерскую

Цель – снижение психоэмоционального напряжения и выражение эмоций адаптивным путем

2. Тренинг «Эмоциональный интеллект»

Цель – развитие эмоциональной компетентности

3. Тренинг «Эмоциональная регуляция»

Цель – обучение навыкам регуляции эмоционального состояния

4. Тренинг «Стоп буллинг»

Цель – развитие эмпатии и толерантности в студенческом коллективе

5. Публикация просветительских постов в социальных сетях

4. Блок «Стрессоустойчивость»

Блок «Стрессоустойчивость» направлен на:

- Обучение навыкам адаптивного совладания со стрессом

- Формирование адаптивных моделей поведения в сложных жизненных ситуациях
- Повышение гибкости мышления

Данный блок включает:

1. Тренинг «Управление стрессом»

Цель – обучение навыкам адаптивного совладания со стрессовыми ситуациями.

2. Тренинг «Гибкое мышление»

Цель - снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков анализа стрессовых ситуаций и путей выхода из них, выявление, активизация и использование внутренних ресурсов для решения проблем.

3. Публикация просветительских постов в социальных сетях

5. Блок «Ценности»

Блок «Ценности» направлен на:

- Осознание собственных ценностей
- Повышение самооценности
- Осознание ценности жизни

Данный блок включает:

1. Тренинг «Мои ценности»

Цель – осознание своих ценностей и формирование ценностно-ориентированного поведения

2. Трансформационная МАК-встреча «Самоценность»

Цель – повышение самооценности и осознание ценности собственной жизни

3. Публикация просветительских постов в социальных сетях

6. Блок «Психообразование»

Блок «Психообразование» направлен на:

- Психообразование
- Обучение педагогического состава

Данный блок включает в себя:

1. Лекции-беседы на темы: «Что такое селфхарм?», «Что такое депрессия?»
2. Выпуск памятки «Предикторы суицидального поведения»
3. Проведение учебно-просветительского семинара «Профилактика суицидального риска»
4. Публикация просветительских постов в социальных сетях

Ресурсы, необходимые для успешной реализации программы:

1. Требования к специалистам
 - a. Наличие высшего образования по специальности «Психолог-педагог» и/или «Клинический психолог»
 - b. Знание основ суицидологии, профилактики суицидального риска и оказания кризисной помощи людям с суицидальным поведением
 - c. Навыки оказания кризисной помощи
2. Материально-техническая оснащенность организации
 - a. Учебные аудитории вместимостью от 20 человек, оборудованные:
 - Проектором и/или интерактивной доской
 - Стульями
 - Столами/партами
 - b. Компьютер
 - c. Принтер
3. Материалы для проведения мероприятий
 - a. Ватманы – 10 шт
 - b. Бумага А4 – 4 уп
 - c. Фломастеры 12 цветов – 8 уп
 - d. Карандаши цветные 12 цветов – 8 уп
 - e. Краски акварель – 6 уп
 - f. Краски гуашь – 10 уп
 - g. Карандаш – 50 шт
 - h. Ручка шариковая – 100 шт
 - i. Пластилин 12 цветов – 6 уп

Список литературы:

1. Абдиева Г.И. Возрастные особенности юношеского периода // Архивариус. 2021. №3 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-yunosheskogo-perioda> (дата обращения: 28.07.2025).
2. Бельшева А.Н. Возникновение у абитуриентов различных функциональных психических состояний при прохождении вступительных испытаний в вуз // Вестник ВятГУ. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozniknovenie-u-abiturientov-razlichnyh-funktsionalnyh-psihicheskikh-sostoyaniy-pri-prohozhdanii-vstupitelnyh-ispytaniy-v-vuz> (дата обращения: 15.07.2025).
3. Вихристюк О.В. Основные направления программы профилактики суицидального поведения в системе образования // Вестник ВятГУ. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-programmy-profilaktiki-suitsidalnogo-povedeniya-v-sisteme-obrazovaniya> (дата обращения: 26.08.2025).
4. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Евдокимова Я. Г., Москова М. В., Войцех В. Ф., Семикин Г. И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predekzamenatsionnyy-stress-i-emotsionalnaya-dezadaptatsiya-u-studentov-mladshih-kursov> (дата обращения: 28.07.2025).
5. Касьянов В.В. Суицидальное поведение / В.В. Касьянов. — М.: Юрайт, 2019. — 330 с. URL: <https://referatodrom.ru/book/viktor-nikolaevich-nechipurenkosuicizidnoe-povedenie-m-yurajt-2018/>
6. Мальцева С.М, Рыжакова Е.В., Строганов Д.А., Рябкова Е.А. Единый государственный экзамен и морально-психологическое состояние: мнение первокурсников // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/edinyy-gosudarstvennyy-ekzamen-i-moralno-psihologicheskoe-sostoyanie-mnenie-pervokursnikov> (дата обращения: 26.08.2025).
7. Панина, А. А. Проблема суицида среди молодежи в современном мире и инновационные методы выявления групп риска / А. А. Панина // Когнитивные науки в информационном обществе. — 2022. — Т. 2. — № 2. — URL: <https://knio.ru/PDF/05KN222.pdf>
8. Писаревская М. А. Проявление психологических особенностей студентов-первокурсников в период адаптации к образовательному процессу в вузе // ЕГИ. 2014. №2 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-psihologicheskikh-osobennostey-studentov-pervokursnikov-v-period-adaptatsii-k-obrazovatelnomu-protsessu-v-vuze>

studentov-pervokursnikov-v-period-adaptatsii-k-obrazovatelnomu-protsessu-v-vuze (дата обращения: 28.07.2025).

9. Розанов В.А., Лаская Д.А., Шаболтас А.В. Самоубийства студентов – что мы знаем, и чего мы не знаем (результаты анализа сообщений сетевых СМИ) // Суицидология. 2021. №3 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoubiystva-studentov-chto-my-znaem-i-chego-my-ne-znaem-rezultaty-analiza-soobscheniy-setevyh-smi> (дата обращения: 15.07.2025).

10. Руженкова В. В., Руженков В. А. Суицидальное поведение в подростковом и юношеском возрасте // Актуальные проблемы медицины. 2011. №22 (117). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suitsidalnoe-povedenie-v-podrostkovom-i-yunosheskom-vovraste> (дата обращения: 26.08.2025).