

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**Демура Алина Артемовна**

исследователь научной мысли

## **ОЦЕНКА РИСКА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

*Аннотация:* в статье приведены результаты анкетирования студентов 1–4 курсов – факультета психологии, факультета иностранных языков, факультета истории и права, факультета технологии и бизнеса, факультета математики физики и института информационных передовых технологий ТГПУ имени Л.Н. Толстого, позволившие дать оценку риска самоповреждающего поведения в студенческой среде. Современная молодежь в достаточной степени осознает проблему самотравмирующего поведения, что требует поиска эффективных превентивных мер, технологий оказания помощи и поддержки.

*Ключевые слова:* риск, оценка, самоповреждающее поведение, студент, студенческий возраст.

Проблема самоповреждающего поведения – одна из наиболее актуальных проблем современности. В лексиконе современных студентов все чаще мы можем услышать такие слова, как «селф-харм», «самотравматизация», «самоуничтожение» и т. д. Актуализация данной проблемы не случайно, однако до сегодняшнего времени проблему старались не афишировать, аргументируя это тем, что у молодежи появится излишний интерес [2; 3].

Самоповреждающее поведение (поведение аутоагрессивного характера) в настоящее время широко распространено среди молодежи. Многими авторами

отмечается увеличение числа самоповреждений в последние годы, что приводит к необратимым последствиям [1; 3; 4].

Нами проведено исследование на базе ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого». В общей сложности в диагностике приняли участие 180 человек, студенты 1–4 курсов, факультета психологии, факультета иностранных языков, факультета истории и права, факультета технологии и бизнеса, факультета математики физики и института информационных передовых технологий.

Ниже приведены результаты исследования самотравмирующего поведения у студентов по «Анкете «Оценка представлений современных студентов о проблемах саморазрушающего поведения».

Самым «популярным» способом самотравмирующего поведения в студенческой среде являются самопорезы, нарушение пищевого поведения и злоупотребление алкоголем.



Рис 1. Ответ на вопрос Какие виды саморазрушающего поведения вы знаете?

На вопрос «Как Вы думаете, почему люди причиняют себе вред?» 90% (162 опрошенных) выбрали вариант «Эмоциональная неспособность регулировать свои переживания», 85% (153 опрошенных) предпочли вариант «психологические отклонения» и 66,7% (120 опрошенных) – «отрицание себя». Кроме

того, представлены такие варианты ответов, как «социальные факторы», «сложность в коммуникации» и «наличие кризисного состояния».

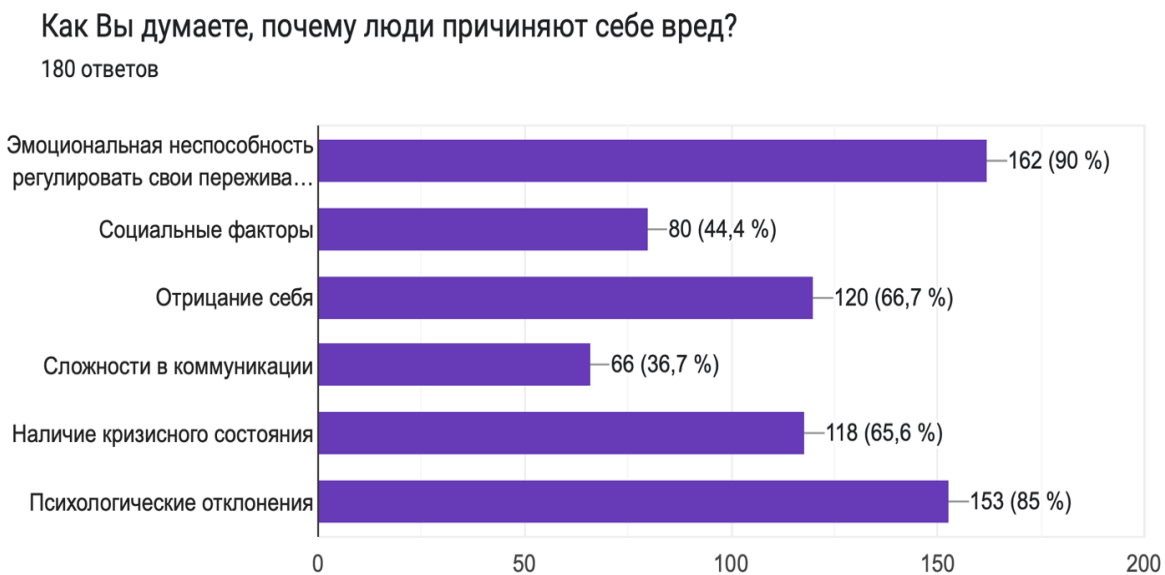


Рис 2. Ответ на вопрос «Как Вы думаете, почему люди причиняют себе вред?»

На вопрос «Были ли у Вас попытки причинения себе вреда?» 50,6% (91 опрошенный) ответили «нет», 36,7% (66 опрошенных) ответили «да», и 12,8% (23 опрошенных) ответили «были мысли данного характера».

На вопрос «Есть ли в Вашем окружении люди, которые занимаются саморазрушающим поведением?» 44,4% (80 опрошенных) ответили «да», 36,6% (66 опрошенных) ответили «нет» и 18,9% (34 опрошенных) ответили «не знаю».

На вопрос «Как Вы думаете, что может стать альтернативой саморазрушающего поведения?» были предложены различные варианты, однако наиболее частыми стали ответы, такие как спорт, работа с психологом, творчество и отдых.

«Считаете ли Вы необходимым проводить профилактику данного вида отклоняющегося поведения?» 93,9% (169 опрошенных) ответили «да», 5,6% (10 опрошенных) «затруднились ответить» и 0,6% (1 опрошенный) выбрал вариант «нет».

На вопрос «Как Вы думаете, кто должен заниматься профилактикой данного вида поведения?» 72,2% (130 опрошенных) ответили «данные специалисты в совокупности», 25,6% (46 опрошенных) ответили «психолог» и 2,2% (4 опрошенных) ответили «социальный педагог».

На вопрос «Есть ли у Вас тату/пирсинг/шрамирование на теле?» 60% (108 опрошенных) ответили «нет», 40% (72 опрошенных) ответили «да».

На вопрос «Вы считаете тату и пирсинг признаком саморазрушающего поведения?» 59,4% (107 опрошенных) ответили «нет», 31,7% ответили (57 опрошенных) «это способ самовыражения» и 8,9% (16 опрошенных) ответили «да».

На вопрос «Как на Ваш взгляд можно предотвратить саморазрушающее поведение?» было представлено множество вариантов и вот некоторые из них:

- 1) «прежде всего, в процессе воспитания ребенка не табуировать проявление эмоций (слез, злости, агрессии),
- 2) учить ребенка распознавать и называть свои эмоции,
- 3) давать оценку поступкам ребенка, а не его личности,
- 4) стараться поддерживать с ребенком близкие доверительные отношения»,
- 5) «регулярное посещение психолога с юного возраста, проведение профилактических бесед с людьми всех возрастов»,
- 6) «больше создавать современные, и важно, доступные для детей и молодежи центры развития, досуга, где они могут себя реализовывать, находить новые интересы, развлечения, направленные на осознанность и саморазвитие, и где возможность больше общаться между собой, находить новые знакомства и друзей».

Изучив полученные результаты, можно сделать вывод о том, что современная молодежь в достаточной степени осознает проблему самотравмирующего поведения. Данное обстоятельство требует поиска эффективных превентивных мер, технологий оказания помощи и поддержки.

---

**Список литературы**

1. Амбрумова А.Г. Аутодеструктивное поведение подростков / А.Г. Амбрумова, Е.Г. Трайнина, Л.Я. Уманский // Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии. – М., 1989. – С. 52–62.
2. Банников Г.С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях / Г.С. Банников, Н.Ю. Федунина, Т.С. Павлова [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. №3. – С. 42–68. DOI 10.17759/cpp.20162403004. EDN WMJCMR
3. Самоповреждающее поведение // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: материалы Третьей Всероссийской научно-практической конференции (Казань, Казанский государственный университет, 22–23 ноября 2007 года).
4. Польская Н.А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. №3. – С. 110–125. DOI 10.17759/cpp.20162403007. EDN WMJCNV