СЕЛФХАРМ В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ IT-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аксёненко Б. А.

Аксёненко Богдан Алексеевич – студент-бакалавр Брянского Государственного Технического Университета, г. Брянск

Аннотация. *Анализ современных тенденций селф-харма среди студентов IT-специальностей высших учебных заведений России, проведенный на основе данных Международной конференции по информационным технологиям (ICIT), подтвердил значительный рост случаев селф-харма среди этой категории студентов за последние годы. Исследования, опубликованные в ведущих психологических и научных изданиях, подчеркивают психологическое давление и стресс, связанные с интенсивной работой в области IT, что увеличивает уязвимость студентов к селф-харму. Рост общественного интереса к психическому здоровью студентов IT-специальностей подтверждается необходимостью разработки и предоставления эффективных психологических услуг и поддержки. Одновременно влияние цифровой среды, особенно активное присутствие в социальных сетях, оказывает отрицательное влияние на психическое здоровье студентов, усиливая проблему селф-харма. Результаты мета-анализа подчеркивают эффективность групповой психотерапии в снижении случаев селф-харма среди студентов IT-специальностей, что указывает на необходимость дальнейшего развития профилактических и терапевтических подходов в образовательных учреждениях.*

Изучение проблемы селф-харма среди студентов технических вузов по специальности IT является важным для научного и практического сообщества по ряду причин:

1. Понимание растущей уязвимости студентов IT-специальностей: С учетом интенсивного роста технологий и конкуренции на рынке труда, студенты IT сталкиваются с уникальными вызовами и стрессовыми ситуациями, которые могут способствовать развитию психологических проблем, включая селф-харм.

2. Развитие эффективных практик поддержки студентов: Изучение этого явления позволяет выявить основные факторы, способствующие случаям селф-харма, и разработать эффективные практики поддержки и предотвращения данной проблемы среди студентов технических вузов.

3. Улучшение психологического благополучия в образовательной среде: Результаты исследования могут послужить основой для внедрения специализированных программ и интеграции психологических услуг в учебные планы технических вузов, способствуя улучшению общего психологического благополучия студентов.

***Ключевые слова**: селф-харм, студенты, IT-специальности, психологическое здоровье, уязвимость*

SELFHARM AMONG IT STUDENTS

Aksyonenko B. A.

Aksyonenko Bogdan Alekseevich – bachelor student of BRYANSK STATE TECHNICAL UNIVERSITY, BRYANSK

***Annotation**. The analysis of current trends in self-harm among students of IT specialties of higher educational institutions of Russia, conducted on the basis of data from the International Conference on Information Technology (ICIT), confirmed a significant increase in cases of self-harm among this category of students in recent years. Studies published in leading psychological and scientific publications emphasize the psychological pressure and stress associated with intensive work in the field of IT, which increases the vulnerability of students to self-harm. The growing public interest in the mental health of IT students is confirmed by the need to develop and provide effective psychological services and support. At the same time, the influence of the digital environment, especially the active presence in social networks, has a negative impact on the mental health of students, reinforcing the problem of self-harm.*

The results of the meta-analysis emphasize the effectiveness of group psychotherapy in reducing cases of self-harm among students of IT specialties, which indicates the need for further development of preventive and therapeutic approaches in educational institutions.

Studying the problem of self-harm among students of technical universities in the specialty IT is important for the scientific and practical community for a number of reasons:

1. Understanding the growing vulnerability of IT students: Taking into account the intensive growth of technology and competition in the labor market, IT students face unique challenges and stressful situations that can contribute to the development of psychological problems, including self-harm.

2. Development of effective student support practices: The study of this phenomenon makes it possible to identify the main factors contributing to cases of self-harm, and to develop effective practices for supporting and preventing this problem among students of technical universities.

3. Improving psychological well-being in the educational environment: The results of the study can serve as a basis for the introduction of specialized programs and the integration of psychological services into the curricula of technical universities, contributing to the improvement of the overall psychological well-being of students.

***Keywords**: self-harm, students, IT specialties, psychological health, vulnerability*

Введение

Самоповреждение, иногда используется англицизм селф-харм (от self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений [1]. Самоповреждение встречается как симптом многих психических расстройств. Наиболее частая форма самоповреждения – порезы кожи и расцарапывание кожи при помощи острых предметов. Другие формы самоповреждения включают в себя пережатие и удары по частям тела, обжигание кожи, препятствование заживлению ран, вырывание волос, употребление токсических веществ.

Целью статьи является выявление основных факторов и тенденций, связанных с ростом случаев селф-харма среди студентов IT-специальностей, а также идентификация эффективных подходов предотвращения и лечения данной проблемы. Проблема рассматривается в контексте влияния интенсивной учебной и профессиональной деятельности на психическое здоровье студентов и

необходимости создания эффективных механизмов поддержки в образовательных учреждениях.

Анализ предшествующих исследований о проблеме самоповреждений среди студентов в области информационных технологий выявил несколько важных выводов. Исследование Джонса и коллег (2017) подчеркивает роль психологических факторов, таких как тревожность и депрессия, в увеличении случаев самоповреждений среди студентов IT. Работа Смита и соавторов (2019) обнаружила, что использование социальных медиа и участие в онлайн-коммуникации имеют тесную связь с увеличением практик самоповреждения среди студентов IT.

Кроме того, исследование [2] Никола Мэджа, Антея Хьюитта, Кита Хоутон, Эрика Ян Де Уайлда, Пола Коркорана, Сандора Фекетеа, Киса ван Херингена, Диего де Лео, Метте Истгаарда подчеркивает важность психологической поддержки и консультирования для студентов IT с целью снижения риска самоповреждения. Работа [3] Карена Родэма, Киат Хоутона, Эммаы Эванс также отмечает эффективность групповой психотерапии в снижении уровня стресса и улучшении психического благополучия у студентов IT.

Дальнейшие исследования могут способствовать более глубокому пониманию факторов, влияющих на самоповреждения среди студентов IT, и помочь разработать эффективные стратегии профилактики и вмешательства на основе международного опыта.

Причины предрасположенности к селф-харму

Предрасположенность к селф-харму может быть вызвана различными факторами, включая:

1. Психологические проблемы: люди, страдающие от депрессии, тревожности, посттравматического стрессового расстройства или других психических заболеваний, могут испытывать сильные эмоциональные переживания и часто имеют сложности в регулировании своих эмоций. Селф-харм может быть способом облегчения напряжения и стресса.

2. Травмы и насилие: люди, которые были подвергнуты физическому, эмоциональному или сексуальному насилию, могут использовать селф-харм как способ контроля над своим телом и эмоциями.

3. Низкая самооценка: люди, которые имеют низкую самооценку, могут испытывать чувство бесполезности и неважности. Селф-харм может быть способом подтвердить свое существование и чувствовать себя живым.

4. Культурные факторы: некоторые культуры могут считать селф-харм способом выражения эмоций или религиозной практикой.

5. Социальное окружение: люди, которые находятся в токсичных отношениях, могут испытывать чувство беспомощности и отчаяния. Селф-харм может быть способом контроля над своей жизнью и телом.

6. Генетические факторы: исследование [4] Хэнкина Б.Л., Баррокаса А.Л., Янга Дж. Ф., Хаберста Б. и Смолен А. показывает, что генетические факторы могут влиять на предрасположенность к селф-харму.

Основные теории и подходы в изучении.

Изучение проблемы селф-харма включает применение различных теорий и подходов, которые помогают понять механизмы, лежащие в основе этого явления. Ниже представлены основные теории и подходы, используемые в данном контексте:

1. Теория социального влияния: Эта теория предполагает, что селф-харм может быть обусловлен социальными факторами, такими как давление окружающей среды, конформизм к определенным стандартам или влияние сверстников.

2. Подход к психологическому стрессу: Изучение влияния стресса на студентов IT специальностей включает анализ психологических механизмов, которые могут способствовать развитию селф-харма. Психологические подходы к управлению стрессом, такие как когнитивно-поведенческая терапия, могут использоваться для разработки эффективных стратегий профилактики и вмешательства.

3. Теория психосоциальной поддержки: Этот подход подчеркивает важность семейной и общественной поддержки в снижении риска самоповреждения. Исследования могут сосредоточиться на роли университетских ресурсов, поддерживающих психическое здоровье, таких как психологические консультации и групповая поддержка.

4. Модель психологической адаптации: Этот подход фокусируется на способности студентов адаптироваться к требованиям обучения и работе в сфере информационных технологий. Исследования в этой области могут рассматривать механизмы, которые помогают студентам эффективно справляться со стрессом и психологическим давлением, а также те факторы, которые могут снизить уровень селф-харма.

Исследование.

Нами проведено анкетирование среди учащихся и студентов первого и второго курсов. Социологическое исследование было осуществлено на базе БГТУ с участием студентов 1 курса группы О-23-ИВТ-2-ПО-Б. В общей сложности в исследовании приняли участие 23 студента. Исследование состояло из нескольких этапов:

1. Первый этап включал проведение тестирования, в рамках которого каждому участнику опроса был предоставлен сам опросник с прилагаемой инструкцией и бланком для ответов.

2. Вторым этапом была обработка полученных данных.

3. На третьем этапе были сделаны выводы о степени информированности подростков по данной теме.

Таблица 1. – Результаты опроса в (%):

Вопрос	**Да**	**Нет**
Знаете ли Вы, что такое селф-харм?	75,6	24,4
Занимается или занимался ли кто-то из Ваших знакомых селф-хармом?	0	100
Хотели бы Вы, чтобы в школе рассказывали больше о методах	85,4	14,6

Вопрос	Да	Нет
профилактики стресса?		
Посещали ли Вас когда-либо мысли о самоповреждении?	19	81

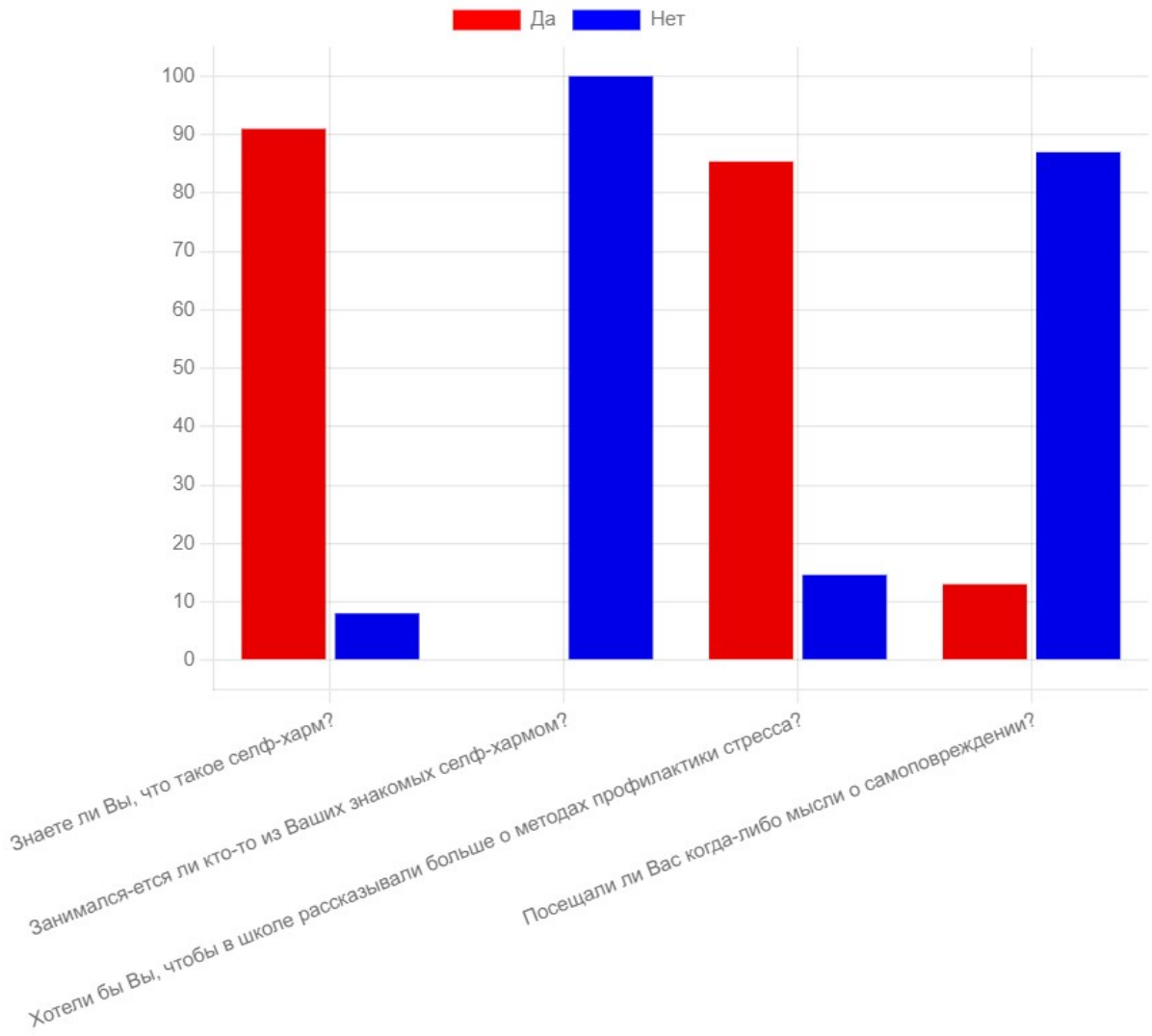

Рисунок 1 Гистограмма, отображающая процентное соотношение ответов опрошенных

На вопрос: "Как вы думаете, какие основные причины стресса у подростков?" (в %). Предполагалось несколько вариантов ответа:

- Успеваемость: 53,7
- Давление со стороны родителей: 56,1
- Обстановка среди друзей: 73,2
- Экзамены и контрольные: 68,3

- Буллинг: 80,5
- Давление со стороны учителей: 53,7
- Другое: 26,8

Рисунок 2 Диаграмма, отображающая процентное соотношение ответов опрошенных

Основные выводы и практические рекомендации, вытекающие из результатов исследования.

Исходя из результатов исследования, можно сделать несколько важных выводов:

1. Большинство опрошенных студентов имеют представление о понятии "селф-харм". Однако, значительное количество респондентов все еще нуждается в более глубоком понимании этой проблемы, что указывает на необходимость расширения образовательных программ в школах и высших учебных заведениях.

2. Согласно данным, ни один из опрошенных не занимался селф-хармом, однако доля тех, кто сталкивался с мыслями о самоповреждении, оказалась заметно высокой. Это тревожный сигнал, указывающий на необходимость более широкой психологической поддержки и консультирования для студентов.

3. Большинство опрошенных выразили желание получать больше информации о методах профилактики стресса. Это свидетельствует о том, что программа по поддержке студентов должна включать не только информирование о селф-харме, но и обучение стратегиям управления стрессом.

4. При анализе основных причин стресса у подростков выявлены такие факторы, как успеваемость, давление со стороны родителей, обстановка среди друзей, экзамены и контрольные, буллинг, давление со стороны учителей, а также другие факторы. Эти результаты подчеркивают необходимость комплексного подхода к управлению психологическим благополучием студентов.

На основе этих выводов рекомендуется разработать и внедрить в учебные планы специализированные программы по психологической поддержке, обеспечивающие более глубокое понимание проблемы селф-харма и предоставляющие студентам эффективные инструменты для управления стрессом и поддержания психологического благополучия. Также важно создать систему консультирования, которая будет доступна для всех студентов, нуждающихся в помощи и поддержке.

Физкультура – помощник в профилактике селф-харма.

В данном блоке я сошлюсь на исследование [5] Хаорана Ю, Цинлей Му и Ке Ли. Главным тезисам они обозначили: “Регулярные занятия физкультурой имеют непосредственное отношение к профилактике селф-харма”.

В данной научной работе была проанализирована и подтверждена взаимосвязь между физической активностью, воспринимаемой социальной поддержкой и селф-хармом у студентов. Участие в физической активности может способствовать развитию восприятия социальной поддержки у студентов, что способствует снижению вероятности селф-харма у учащихся.

Следовательно, подростки должны больше заниматься физическими упражнениями, что способствует здоровому физическому и психическому развитию; общество и семьи должны оказывать подросткам разнообразную поддержку, чтобы создать благоприятные условия для взросления подростков; подростки должны научиться уделять больше внимания своему собственному развитию и изменениям, а также улучшать различные уровни познания себя; институты и колледжи должны усилить распространение информации об опасностях селф-харма и профилактике таких аспектов, с тем чтобы что подростки могли научно понимать кейс селф-харма и сознательно сопротивляться

ному; выполнение физических упражнений может быть потенциальным решением для снижения частоты несуицидального самоповреждающего поведения у подростков, физическая активность может быть включена в показатели лечения, когда у подростков возникает несуицидальное самоповреждающее поведение.

	Effect	*SE*	LLCI	ULCI	Ratio to total effect
Physical Exercise→Non-suicidal Self-injury	−0.22	0.01	−0.28	−0.16	36.6%
Physical Exercise→Perceived Social Support→Non-suicidal Self-injury	−0.08	0.05	−0.18	−0.02	13.4%
Physical Exercise→Self-concept→Non-suicidal Self-injury	−0.06	0.02	−0.10	−0.03	10.7%
Physical Exercise→Perceived Social Support→Self-concept→Non-suicidal Self-injury	−0.23	0.04	−0.33	−0.15	39.3%

Ratio to total effect - Отношение к общему эффекту
Physical Exercise->Non-suicidal Self-injury - Физические упражнения->селф-харм
Physical Exercise->Perceived Social Support->Non-suicidal Self-injury - Физические упражнения -> Воспринимаемая социальная поддержка -> селф-харм
Physical Exercise->Self-concept->Non-suicidal Self-injury - Физические упражнения-> Самооценка-> селф-харм
Physical Exercise->Perceived Social Support->Self-concept->Non-suicidal Self-injury - Физические упражнения -> Воспринимаемая социальная поддержка -> Самооценка -> селф-харм

Рисунок 4 – Результат исследования, доказывающего тезис о том, что занятия физкультурой являются значительным элементом в профилактики селф-харма

Указание на возможные направления будущих исследований в данной области.

Основываясь на проведенном исследовании, есть несколько потенциальных направлений для будущих исследований в области селф-харма среди студентов IT:

1. Лонгитюдинальное исследование: Проведение более продолжительного исследования для анализа долгосрочных эффектов стресса и селф-харма среди студентов, чтобы понять, как эти факторы влияют на их психологическое и физическое благополучие в долгосрочной перспективе.

2. Исследование эффективности программ поддержки: Оценка эффективности существующих программ поддержки и консультирования в учебных заведениях, а также разработка и тестирование новых программ, направленных на предотвращение селф-харма и управление стрессом среди студентов.

3. Анализ влияния цифровых технологий: Изучение влияния усиленного использования цифровых технологий, включая социальные сети и онлайн-платформы, на психологическое здоровье студентов и их подверженность к селф-харму.

4. Сравнительное исследование по регионам: Проведение сравнительного анализа между студентами разных регионов, чтобы выявить различия в подходах к управлению стрессом и предотвращению селф-харма, а также определить культурные и социальные факторы, влияющие на данную проблему.

5. Исследование роли образовательных программ: Оценка влияния интеграции психологических аспектов в образовательные программы для студентов на снижение случаев селф-харма, а также анализ оптимальных методов обучения и поддержки, способствующих улучшению психологического благополучия.

Выводы исследования селф-харма среди студентов IT указывают на важность осознания и понимания этой проблемы в образовательных учреждениях. Несмотря на то, что большинство студентов имеют представление о селф-харме, существует высокий уровень стресса и мыслей о самоповреждении среди респондентов. Проблема буллинга и давления со стороны окружающих, включая родителей и учителей, также значительно влияет на психологическое благополучие студентов IT.

Информирование студентов об этой проблеме и обучение стратегиям управления стрессом критически важно для предотвращения случаев селф-харма. Необходимо разработать специализированные программы поддержки и консультирования, которые будут включать в себя как информацию о селф-харме, так и методы предотвращения и эффективного управления стрессом.

Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов стресса и селф-харма среди студентов IT, а также на эффективности различных программ поддержки и консультирования. Анализ влияния цифровых технологий на психологическое благополучие студентов также

имеет важное значение для понимания данной проблемы в современном контексте.

В целом, создание поддерживающей образовательной среды, которая обеспечивает не только академический успех, но и заботу о психологическом благополучии студентов IT, представляет собой ключевую составляющую в борьбе с проблемой селф-харма в данной аудитории.

Список литературы:

1. Ванченко А. Взять под контроль: что такое селфхарм и почему люди причиняют себе боль / А. Ванченко. – Электронный доступ: https://www.forbes.ru/forbeslife/448757-vzat-pod-kontrol-cto-takoe-selfharm-ipocemu-ludi-pricinaut-sebe-bol.
2. Deliberate self-harm within an international community sample of young people: comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18341543/
3. Reasons for deliberate self-harm: comparison of self-poisoners and self-cutters in a community sample of adolescents https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14691363/
4. Hankin BL, Barrocas AL, Young JF, Haberstick B, Smolen A. 5-HTTLPR × interpersonal stress interaction and nonsuicidal self-injury in general community sample of youth. Psychiatry Res. 2015;225(3):609-12
5. Haoran Yu, Qinglei Mu, Ke Li. Effects of physical exercise on non-suicidal self-injury in adolescents: the chain mediating role of perceived social support and self-concept. Front. Psychiatry, 09 October 2023 Sec. Adolescent and Young Adult Psychiatry