**Психология подростков: как предотвратить аутодеструктивное поведение среди школьников**

Один из опаснейших видов деструктивного поведения подростков и молодежи — аутодеструктивное самоповреждающее поведение как способ причинения себе вреда, угрожающее целостности развития личности, физическому и психологическому здоровью человека.

Использование интернета и цифровых технологий в качестве инструмента для поиска информации о способах нанесения себе вреда — не новое явление. Первый описанный в научной литературе случай относится к 1998 году, когда женщина совершила две попытки самоубийства, используя советы из интернета [4]. Цифровой мир за последние двадцать лет существенно изменился и продолжает активно развиваться, вместе с ним меняется и самоповреждающее онлайн- поведение, приобретая новые формы.

В литературе выделяются несколько возможных механизмов распространения аутодеструктивного поведения с помощью цифровых технологий:

1) «нормализация» — позиционирование самоповреждающего как нормального, естественного, не требующего помощи;

2) «романтизация» — восхваление и героизация его как доступного только избранным;

3) «заражение» как стремление повторять за сверстниками, не быть «белой вороной», а быть частью группы, в том числе соревноваться за статус;

4) стимуляция сдерживаемого поведения при столкновении с контентом, посвященным аутодеструктивному поведению [1].

В исследованиях подчеркивается значимость социальных сетей как пространства, способствующих распространению контента о самоповреждающем поведении. Среди пациентов-подростков 12-17 лет, страдающих от селфхарма, 87% видели изображения самоповреждений до того, как начали наносить их в себе, столкнувшись с ними в среднем в 11 лет. [7].

Новые виды аутодеструктивного онлайн-поведения возникают стихийно и также распространяются с помощью Сети. Подростки и молодежь — основные группы риска вследствие не только возрастно- психологических особенностей, а также в связи с тем, что цифровой мир, в первую очередь, социальные сети становятся важным пространством, где современные подростки проводят все больше времени [2, 3].

Для понимания того, каким образом Сеть может быть помощником и поддержкой для пользователей в группе риска, необходимо знать и постоянно отслеживать уже существующие виды поведения и те, которые могут возникнуть под влиянием развития и распространения технологий.

В качестве основных форм аутодеструктивного поведения можно выделить:

1) нанесение себе телесных повреждений (селфхарм),

2) расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие формы);

3) суицидальное поведение;

4) цифровое самоповреждение при котором пользователи анонимно распространяют оскорбительный и уничижительный контент о самих себе;

5) чрезмерное использование интернета и гаджетов и технологическая зависимость.

Технологии могут быть как инструментом для причинения себе вреда, так и создавать среду для распространения информации об аутодеструктивном поведении, популяризации его через контент. Примером подобного могут служить группы, романтизирующие расстройства пищевого поведения и нездоровый и действительно смертельно опасный образ «идеально худого тела» (pro-ana) [5].

На момент исследования по запросу «анорексия» Вконтакте было найдено 700 таких групп. Согласно эмпирическим исследованиям, просмотр фотографий, демонстрирующих нереалистичный и чаще всего подвергавшийся ретушированию образ женского тела, способствовал снижению уровня удовлетворенности собственным телом среди девушек-подростков [6].

**Цель**исследования — изучение особенностей столкновения подростков и молодежи с контентом, посвященному самоповреждающему поведению. Исследование ставит перед собой задачу анализа ролевой структуры ситуации самоповреждающего онлайн-поведения подростков и молодежи разного пола при столкновении с аутодеструктивным контентом.

В качестве **выборки**исследования выступили учащиеся различных образовательных учреждений (школ, колледжей и институтов) в количестве 1056 человек. Среди них для анализа были выделены две группы: подростки 15–17 лет (496 человек – 60 %) и молодежь 18–25 лет (331 человек – 40 %), в целом среди которых 489 девушек – 59 % и 334 юношей, 41 %. В выборку вошли подростки и молодежь из Центрального, Северо- Западного, Приволжского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов России.

Метод

Самоповреждающее поведение, связанное с онлайн-активностью, является мало изученным видом поведения в сети, которое не только непрерывно меняется, но и порождает новые формы (например, цифровое самоповреждение). В связи с тем, что эта сфера может быть связана с травматичным опытом и личностными проблемами, для изучения этого вопроса важно было использовать не только вопросы анкеты, но и специальные психологические приемы. В частности, метод виньеток, в основе которого лежали кейсы, описывающие разные формы самоповреждающего поведения.

Респондентам предлагалось ознакомиться с описанием ситуации аутодеструктивного онлайн-поведения, составленными экспертами специально для исследования. После прочтения описания респонденты отвечали на вопросы: сталкивались ли они с подобными ситуациями и в какой роли выступали в них. Респонденты могли отметить все роли, в которых они были в описанной ситуации.

Результаты и обсуждение

Больше половины (69%) подростков и молодежи не сталкивались с конкретными ситуациями, когда они или кто-то из их знакомых мог пострадать вследствие столкновения с аутодеструктивным контентом в Сети. Четверть респондентов (24%) были наблюдателями и не вмешивались в происходящее. Каждый десятый (10%) оказался распространителем контента о самоповреждающем поведении в социальных сетях среди знакомых, друзей и подписчиков. В создании аутодеструктивного контента признался 1% подростков и молодежи, таким образом из 827 респондентов около 8 были авторами постов о самоповреждении. Пострадавшими от аутодеструктивного контента были 4% респондентов, что в 4 раза больше, чем создателей. Рассмотрим несколько кейсов.

Представим кейс, описывающий группы, посвященных расстройствам пищевого поведения: «Таня решила немного похудеть, потому что все ее подруги постоянно говорили про желание весить меньше. Для этого она начала искать Вконтакте паблики для тех, кто хочет похудеть. Таня быстро наткнулась на группу «40кг», которая ее заинтересовала. Девушки в группе рассказывали истории про свои диеты, выкладывали фотографии своего худого тела, делились своим прогрессом. Таня очень вдохновилась этим и села на жесткую диету, чтобы тоже выложить в группу свои фотографии. Диета помогла, но не так хорошо, потому что девушки на фотографиях все равно казались ей стройнее. Она прочитала в группе о препаратах, которые могут помочь, – слабительных и антидепрессантах – и отправилась в аптеку».

Анализ данных по этому кейсу показал, что с группами, посвященными расстройствам пищевого поведения, девушки сталкиваются гораздо чаще, чем юноши. Каждая вторая девушка наблюдала контент в сети, посвященный аутодеструктивному пищевому поведению (49%) в то время, как только каждый шестой юноша сталкивался с контентом подобного рода (18%).

Со стороны за ситуациями, когда кто-то из знакомых под влиянием такого контента прибегал к деструктивным способам похудения, наблюдали 34% девушек и 18% юношей. Пятая часть девушек (19%) состояли в группах с тематикой экстремального похудения, а каждая десятая (10%) следовала советам из групп, общалась с участниками сообщества, выкладывала свои фото с результатами похудения.

Среди молодежи 18-25 лет наблюдал со стороны ситуации, когда контент из групп об экстремальном похудении приводит к аутодеструктивному пищевому поведению, каждый третий (31%), в то время как среди подростков 15-17 лет наблюдал такое каждый четвертый (25%). Среди молодежи больше и тех, кто непосредственно вступал в подобные группы (15% и 10% соответственно).

Представим также ситуацию, описывающую цифровое самоповреждение: «Вера постоянно присылает с анонимной странички оскорбительные записи о себе в группу «Подслушано» своего колледжа. В записях она пишет о том, что она изменяет своему парню, поругалась с родителями и ушла из дома, курила в колледже и т.д. Под этими записями ее знакомые оставляют неприятные комментарии и смеются над ней».

С цифровым самоповреждением сталкивались немногие, и 78% опрошенных ничего не знают об этом. Несмотря на то, что в фокусе внимания исследователей подобный вид самоповреждающего поведения с использованием онлайн-средств оказался совсем недавно, уже каждый пятый (19% подростков и молодежи) сталкивался с такими ситуациями в качестве наблюдателей, а 3% отметили, что состояли в группе, в которой человек унижал себя и оскорблял, постил о себе унизительные факты и слухи. Около 8 респондентов (1%) признались в том, что распространяли контент такого рода. Такое же количество подростков и молодежи обоих полов оказывались жертвой цифрового самоповреждающего поведения. В равной степени с такими ситуациями сталкивались как подростки более младшего возраста (15-17 лет), так и молодежь (18-25 лет).

Выводы

Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что самоповреждающее онлайн-поведение — значимая проблема. Несмотря на то, что жертв и создателей аутодеструктивного контента оказалось всего 1- 4% среди подростков и молодежи, каждый четвертый сталкивался с контентом о таком способе причинения себе вреда, а каждый десятый его распространял.

Особое значение имеет проблема пищевых расстройств и распространения информации об экстремальных способах похудения в Сети, которая имеет выраженный гендерный характер, вследствие особых стереотипных требований общества к внешности женщин. Каждая вторая девушка сталкивалась с подобным контентом, треть имеют среди своих знакомых тех, кто пользовался советами о похудении, пятая часть состояли в pro-ana группах, а каждая десятая была активной участницей в них.

Несмотря на предположение, что цифровое самоповреждение может быть мало распространено, так как является новым видом аутодеструктивного онлайн-поведения, как минимум каждый пятый среди подростков и молодежи наблюдали как кто-то унижал себя в Сети, а около 8 человек в исследовании оказались жертвами. Полученные данные дают основание сделать вывод о том, что феномен цифрового самооговора заслуживает отдельного внимания исследователей.

Результаты исследования поднимают вопросы о необходимости повышения уровня цифровой культуры, которая позволит большему количеству подростков и молодежи стать активными модераторами контента в сети, а также вооружит инструментами и знаниями о том, как справляться с аутодеструктивным контентом.

Литература

1. *Польская Н. А., Якубовская Д. К.*[Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков](https://cyberpsy.ru/articles/samopovrezhdayushchee-povedenie-podrostkov/) //Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – №. 3. – С. 156-174.
2. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А.*Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. — Смысл Москва, 2017. — 375 с.
3. *Сыроквашина К.В., Дозорцева Е.Г.*Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 3. С. 8—24
4. *Haut F., Morrison A.*The Internet and the future of psychiatry //Psychiatric Bulletin. – 1998. – Т. 22. – №. 10. – С. 641-642.
5. *Forbush, K. T., Crosby, R. D., Coniglio, K., Haynos, A. F.*Education, dissemination, and the science of eating disorders: Reflections on the 2019 International Conference on Eating Disorders: Editorial to accompany IJED Virtual Issue in honor of the 2019. International Conference on Eating Disorders //International Journal of Eating Disorders. – 2019. – Т. 52. – №. 5. – С. 493-496.
6. *Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschütz, D.*Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls //Media Psychology. – 2018. – Т. 21. – №. 1. – С. 93-110.
7. *Zhu, L., Westers, N. J., Horton, S. E., King, J. D., Diederich, A., Stewart, S. M., Kennard, B. D.*Frequency of exposure to and engagement in nonsuicidal self-injury among inpatient adolescents //Archives of suicide research. – 2016. – Т. 20. – №. 4. – С. 580-590.