

*Голополосов Евгений Юрьевич*

студент

Научный руководитель

*Яковлева Анастасия Вячеславовна*

ассистент

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

г. Тула, Тульская область

## **АУТОДЕСТРУКТИВНЫЙ КОНТЕНТ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются такие понятия, как деструктивное и аутодеструктивное поведение подростков, аутодеструктивный контент в социальных сетях, его виды и основные угрозы для подростков с эмоциональной дисрегуляцией.

*Ключевые слова:* аутодеструктивный контент, социальные сети, подростки.

Подростковый возраст является периодом повышенной уязвимости. Одним из элементов уязвимости является аутодеструктивное поведение несовершеннолетнего, которое начинает активно себя проявлять именно в пубертатный период. Несмотря на все внешние и внутренние перестройки организма (интенсивный рост, половое созревание, переменчивый гормональный фон), подросток начинает активно социализироваться, в том числе, с помощью Интернета и социальных сетей.

Деструктивное поведение в широком смысле понимается как любые действия, направленные на причинение вреда окружающему миру, себе или другим. Под деструктивным онлайн-поведением рассматриваются те действия в Сети, которые наносят прямой вред пользователям и онлайн-сообществам, а также способствуют распространению разрушительного поведения в реальном мире [4].

Одним из видов деструктивного поведения является аутодеструктивное поведение. Аутодеструктивное (саморазрушающее) поведение – один из видов девиантного поведения, проявляющееся в действиях, направленных на физическое или психическое разрушение личности человека. Аутодеструктивное поведение проявляется в таких формах, как: химическая зависимость (употребление психоактивных веществ, алкоголя), компьютерная зависимость, суицидальное поведение, селфхарм, виктимное поведение и т. д.

Аутодеструктивный контент – вид информационного контента в социальных сетях и сети Интернет, направленный на нанесение психологического вреда человеку, а также способствует распространению разрушительного поведения в реальной жизни. Аутодеструктивное поведение офлайн и обращение к аутодеструктивному контенту (например, контенту о самоповреждении) – способ выражения и преодоления психологической боли, тревоги и страха, попытка справиться с эмоциями, с которыми совладать другим путем подросток еще не научился [1].

Стоит отметить, что не каждый подросток будет проявлять интерес к аутодеструктивному контенту. В «группе риска» находятся подростки с эмоциональной дисрегуляцией. Под эмоциональной дисрегуляцией понимается нарушение нормальной регуляции эмоций (преобладание негативных и болезненных эмоций; импульсивность; эмоциональная опустошенность), которое может привести к дезадаптивному поведению, приводящему к ухудшению ситуации [2]. Поскольку аутодеструктивное поведение помогает подростку справляться с сильными эмоциями, восстановить чувство самоконтроля, а также выстраивать коммуникацию и близкие отношения с другими людьми (чаще всего, такими же подростками как они сами), то поиск информации в специализирующихся на аутодеструктивном поведении сообществах в социальных сетях становится ценностным действием для подростков с эмоциональной дисрегуляцией.

Наиболее распространенные виды аутодеструктивного поведения онлайн и оффлайн:

1. Самоповреждение. Намеренное нанесение увечий своему телу называют самоповреждением (self-harm). Нанесение себе вреда может быть универсальным способом совладать с трудной ситуацией и порожденными ею эмоциями, а может проявиться однократно в состоянии острого стресса (нанесение себе порезов и увечий; злоупотребление лекарственными препаратами, наркотическими веществами, алкоголем; обкусывание губ, ногтей, внутренней стороны щек; выдергивание волос на голове и других частях тела). В социальных сетях интерес к селфхарму может поощряться через распространение информации о новых видах самоповреждений, а главное – эта информация легкодоступна и не составит большого труда найти её через группы и сообщества в социальных сетях.

2. Цифровое самоповреждение. Это специфический вид поведения, когда подросток создает анонимную страницу в любой социальной сети и распространяет о себе контент, содержащий информацию уничижительного, унижительного и оскорбительного содержания. Подобное поведение может привести подростка к совершению суицида в реальной жизни.

3. Суицидальное онлайн поведение. В начале второго тысячелетия возник новый термин – киберсуицид – групповое или индивидуальное самоубийство с использованием интернет-ресурсов. Одна из разновидностей киберсуицида – кибербуллицид – доведение до самоубийства посредством кибербуллинга. Онлайн-киберсуицид – самоубийство в реальном времени, перед веб-камерой. Коммуникативным киберсуицидом (флешмоб-суицид) называют объединение ранее незнакомых между собой людей с целью группового онлайн-самоубийства на основе виртуального договора [4].

4. Расстройство пищевого поведения. РПП (анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие формы) как вид самоповреждающего поведения включен ВОЗ в число заболеваний, требующих пристального внимания, так как наносит серьезный вред психологическому и физическому здоровью и может приводить к смерти [3]. Участие в сообществах в социальных сетях по темам РПП и селфхарма позволяет подросткам оказаться в среде единомышленников и людей, испытывающих те же проблемы. Интернет устраняет барьеры, позволяя

свободно говорить о самоповреждающем поведении, находить понимание и круг поддерживающих людей, что может создавать среду для ухудшения состояния и повторных возвращений к опасным видам поведения.

По мнению многих исследователей, социальные сети – одна из наиболее популярных площадок и часть повседневности каждого современного подростка. Несмотря на большие возможности, которые открывают социальные сети (возможность общаться с людьми из разных стран, обмениваться интересными новостями и полезными файлами, состоять в сообществах по интересам), они содержат контент, который принадлежит к категории аутодеструктивного контента (самоповреждение, суицидальное поведение, участие в сообществах по темам расстройств пищевого поведения и т. д.). Бесконтрольное потребление подобного вида контента несет в себе угрозу для психологической безопасности и благополучия современного подростка, в том числе, подростков с эмоциональной дисрегуляцией. Поэтому необходимо уделять большое количество внимания не только тому, сколько времени подросток проводит в социальных сетях, но и тому, какой контент он потребляет в процессе использования социальных сетей.

### *Список литературы*

1. Абрамова А.А. Аутоагрессивное несуйцидальное поведение как способ совладания с негативными эмоциями / А.А. Абрамова, С.Н. Ениколопов, А.Г. Ефремов [и др.] // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7, №2. – С. 21–40 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/files/93567/Abramova\\_et\\_al.pdf](https://psyjournals.ru/files/93567/Abramova_et_al.pdf) (дата обращения: 03.10.2022). DOI:10.17759/psyclin.2018070202
2. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / авт.-сост. Н.А. Польская. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

3. Келина М.Ю. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Е.В. Маренова, Т.А. Мешкова // Психологическая наука и образование. – 2011. – Т. 16, №5. – С. 44–51

4. Солдатова Г.У. Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодежи / Г.У. Солдатова, С.Н. Илюхина // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, №1. – С. 66–91. doi:10.17759/cpp.2021290105

5. Солдатова Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик. – М.: Смысл, 2017. – 375 с.