

Куковинец Елена Васильевна

студентка

Научный руководитель

Карандеева Арина Вячеславовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СЛЕДСТВИЕ ОДИНОЧЕСТВА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема самоповреждающего поведения среди подростков. Особое внимание уделяется причинам возникновения одиночества в подростковом возрасте, которое впоследствии может перерасти в проявления самоповреждения.*

***Ключевые слова:** подросток, подростковый возраст, одиночество, самоповреждающее поведение, самоповреждение.*

Подростковый возраст – это время физических, эмоциональных, социальных и психологических изменений, активного формирования мировоззрения, интересов, ценностей, развития рефлексии, изменения самооценки и развития чувства взрослости. Период взросления, переход от детства к юности как никакой другой этап онтогенеза личности характеризуется эмоционально-психологическими новообразованиями и акцентуациями. Эмоциональный фон в подростковом возрасте отличается своей нестабильностью и полярностью. В результате построения собственных жизненных ценностей, установок, отношений с окружающими людьми, одним из самых острых и опасных переживаний становится ощущение одиночества и отчуждения [1].

Каждый подросток наряду со стремлением к общению может испытывать желание побыть наедине с собой, со своими мыслями, подумать о себе, о происходящих с ним изменениях, о других, о складывающихся взаимоотношениях, о том, как себя вести в той или иной ситуации, как относиться к тому или ино-

му событию. Потребность в уединении ему также необходима, так как является отражением развивающегося самосознания и рефлексии. Вместе с тем многие отечественные и зарубежные ученые считают, что доминирование потребности в уединении над потребностью в общении является «тревожным» признаком. Если потребность в уединении является следствием нарушенных или трудно выстраиваемых взаимоотношений со сверстниками, то это действительно психологически опасно для подростка. Переживая одиночество такого плана, подросток ощущает свою обособленность и отдаленность от других людей. Как следствие, возникает дефицит общения, внимания, любви, тепла и поддержки со стороны других людей, и в особенности сверстников. Нехватка любви, поддержки, тепла и уважения, чувство отчужденности от окружающих приводят к переживанию одиночества наряду с печалью, обидой, злостью и страхом отвержения.

По мнению большинства зарубежных и отечественных исследователей, одиночество переживается подростками чаще и острее и является одной из серьёзнейших, особо опасных проблем. Так, в частности, переживание чувства одиночества в подростковом возрасте является причиной разочарований и крушения надежд, а также осознаваемой угрозой для формирования межличностных отношений. Кроме того, переживание одиночества в подростковом возрасте может ограничить развитие человека, привести к негативным социально-психологическим явлениям ухода от социальной активности, проявляющимся в асоциальном поведении (алкоголизм, наркомания и прочее), вступлении в религиозные, преступные сообщества, а также в самоповреждающем поведении [2].

Под самоповреждающим поведением понимают ряд действий аутоагрессивного характера, направленных на сознательное нанесение физического ущерба своему телу. Смысл самоповреждающего поведения – уменьшение или ликвидация психологического дистресса [3].

Можно выделить следующие причины самоповреждающего поведения подростков в попытках справиться с одиночеством: потребность принадлежно-

сти к референтной группе, потребность почувствовать себя настоящим, живым, уменьшение чрезмерного напряжения и давления стресса, физическое выражение эмоциональной боли, манипуляция, как призыв о помощи, попытка восстановить контроль над собственным телом и жизнью [4].

Подростковый возраст полон противоречий, импульсивных и необдуманных решений. Иногда такие решения могут войти в привычку, как способ переживания своей эмоциональной боли, как, например, самоповреждение в попытках заглушить чувство одиночества, пустоты, потерянности. Поэтому психологам и социальным педагогам наряду с родителями необходимо внимательно относиться к эмоционально-волевой сфере подростка и вовремя замечать проявления неблагополучия.

Список литературы

1. Абдураманова Л.Р. Особенности эмоциональной сферы подростков, испытывающих чувство одиночества / Л.Р. Абдурахманова // Теория и практика современной науки. – 2017. – №10 (28). – С. 7–12. EDN ZWOQXJ
2. Дементий Л.И. К проблеме метода диагностики одиночества подростков / Л.И. Дементий, Е.М. Коротеева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». Психология развития и семейная психология. – 2008. – №1.
3. Тарасова А.Е. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи / А.Е. Тарасова // Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. – 2019. – №1 (16). – С. 21–33. – EDN FMXBML
4. Федосова А.А. Самоповреждающее поведение у подростков (обзорная статья) / А.А. Федосова, Т.П. Чабуева, И.Г. Федоренко // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. – 2023. – №3. – С. 125–139. EDN AEMKFM