

*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 перерости в проявления самоповреждения.

*Ключевые слова:* подросток, подростковый возраст, одиночество, само-повреждающее 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 удаленность 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-

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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, потеряянности. 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