

*Демина Анастасия Анатольевна*

магистрант

УВО «Университет управления «ТИСБИ»

г. Казань, Республика Татарстан

## **АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ: ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

***Аннотация:** в статье исследуются особенности и профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте. Анализируются возрастные психологические предпосылки, ключевые факторы его развития и проблема латентности. На основе обзора современных цифровых подходов, в том числе онлайн-сервисов для моментальной оценки состояния, автором предлагается инновационный метод профилактики с использованием технологий виртуальной реальности для проведения когнитивно-поведенческой терапии. Рассматриваются потенциальные преимущества и перспективы внедрения данного подхода.*

***Ключевые слова:** аутодеструктивное поведение, подростковый возраст, юношеский возраст, несуицидальное самоповреждение, профилактика, цифровые технологии, виртуальная реальность, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная регуляция, психологическая помощь.*

Под аутодеструктивным поведением понимают совокупность вербальных и невербальных форм активности, направленных на причинение физического, эмоционального или психологического вреда самому себе.

Подростковый и юношеский возраст считаются наиболее уязвимыми периодами для формирования такого поведения. Психическое состояние несовершеннолетних характеризуется нестабильностью, обусловленной интенсивными физиологическими и психологическими изменениями [4].

Для этого этапа развития характерны эмоциональная неустойчивость, вызванная гормональной перестройкой, стремление к проявлению индивидуальности, иногда вразрез общепринятым нормам, а также сложности в интерпретации

эмоциональных состояний окружающих. Обостренное чувство справедливости, стремление к новому опыту, потребность в сепарации и самоутверждении, наряду с повышенной внушаемостью, завершают портрет возрастного кризиса. Эта внушаемость может выражаться в подражании как медийным личностям, так и асоциальным образцам. Аутодеструктивное поведение в этот период проявляется в различных формах: самоповреждениях, суицидальных мыслях и попытках, расстройствах пищевого поведения, рискованном поведении и злоупотреблении психоактивными веществами [2].

Как отмечает А.В. Ипатов [1], подростки часто сталкиваются с невозможностью удовлетворения своих желаний из-за недостатка ресурсов, что ведет к формированию неадаптивных стратегий поведения. Подросток «уходит в себя», занимается самокритикой, испытывает постоянную тревогу и фрустрацию, что может заставить его принять навязанную роль в группе. Исследователь рассматривает аутодеструкцию как уход от своего «истинного Я» вследствие дефицита саморегуляции и влияния общества, что приводит к потере мироощущения и внешнему контролю над личностью. К основным факторам развития аутодеструкции относят межличностные и внутриличностные конфликты, психотравмирующий опыт, психические расстройства и трудности социализации.

Важно отметить, что аутодеструктивное поведение следует рассматривать не изолированно, а как часть более широкого спектра девиантного поведения подростков [5]. Исследования показывают устойчивую коррелятивную связь между несуйцидальными самоповреждениями, агрессивным поведением, рискованным поведением и другими формами социальной дезадаптации. Подросток, прибегающий к аутодеструкции, часто демонстрирует агрессию, нарушение социальных норм, что указывает на системный дефицит в саморегуляции и эмоциональном контроле. Данный многомерный характер девиантного поведения требует комплексного подхода к профилактике, включающего не только индивидуальную психологическую работу, но и социально-педагогические и нормативно-правовые механизмы.

Одной из ключевых проблем является скрытый характер такого поведения. Подростки часто скрывают его от родителей, друзей и педагогов из-за чувства стыда, страха или желания сохранить приватность [3]. Эта скрытность затрудняет своевременное выявление, помощь и оценку распространенности явления. Отсутствие в большинстве стран систематического мониторинга приводит к тому, что многие случаи остаются неучтенными. Перспективным направлением помощи становятся цифровые технологии. Например, исследователи Чикагской медицинской школы разработали онлайн-сервис для подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением. Сервис использует «экологическую ментальную оценку» для анализа текущего состояния пользователя и предоставляет персонализированный контент: возможность диалога со специалистом или ведения дневника, что позволяет формировать индивидуальные рекомендации для стабилизации эмоционального состояния. Подобные решения могут помочь преодолеть барьер скрытности, поскольку многие подростки не обращаются за очной помощью, а в эпоху цифровых технологий виртуальная поддержка становится важным инструментом профилактики [6].

В качестве инновационного метода профилактики мы рассматриваем возможность применения виртуальной реальности (VR) для проведения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в игровом формате. Идея заключается в создании безопасной виртуальной среды, где подростки могут столкнуться с смоделированными ситуациями-триггерами и под руководством системы отработать здоровые навыки совладания с ними. В процессе можно тренировать техники релаксации, коммуникации и принятия решений, что способствует переносу этих навыков в реальную жизнь.

Ключевыми преимуществами такого подхода являются интерактивность и вовлеченность, так как игровой формат повышает мотивацию к терапии, персонализация, поскольку сценарии можно адаптировать под специфические триггеры и проблемы конкретного подростка, а также предоставление безопасной тренировочной среды, что особенно ценно для отработки социальных навыков.

Наконец, система позволяет отслеживать прогресс пользователя в реальном времени и корректировать программу. Для реализации этого подхода потребуется разработка специализированного программного обеспечения и обучение терапевтов работе с ним. Крайне важным этапом является организация исследований для оценки эффективности методики в сравнении с традиционными формами профилактики.

Таким образом, проблема аутодеструктивного поведения подростков, обусловленная комплексом возрастных, психологических и социальных факторов, требует многоуровневого подхода. Для его решения представляется перспективным симбиоз традиционных психолого-педагогических методов и инновационных цифровых инструментов [5]. Разработка и внедрение таких технологий, как адаптивные онлайн-сервисы и VR-среды для терапии, способны преодолеть ключевой барьер скрытности, предложить увлекательные и персонализированные форматы помощи, а также обеспечить раннее вмешательство. Дальнейшая работа должна быть направлена на создание доказательной базы для этих методов, их интеграцию в систему образования и здравоохранения и подготовку специалистов, способных работать в новой цифровой парадигме психологической поддержки.

### *Список литературы*

1. Ипатов А.В. Аутопсихологический механизм аутодеструктивного поведения подростков / А.В. Ипатов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/autopsihologicheskiy-mehanizm-autodestruktivnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 13.12.2025). DOI 10.24158/spp.2020.12.28. EDN KPHGLG

2. Нго Дык Тай, Ле Тхи Нгок Ча. Влияние психологических факторов на формирование личности несовершеннолетних преступников // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. – 2023. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihologicheskikh-faktorov-na>

formirovanie-lichnosti-nesovershennoletnih-prestupnikov (дата обращения: 07.12.2025).

3. Силантьев В.И. Особенности личности несовершеннолетних преступников / В.И. Силантьев // Инновационная наука. – 2022. – №3–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnosti-nesovershennoletnih-prestupnikov> (дата обращения: 05.12.2025). EDN QDJILP

4. Особенности эмоциональной регуляции у лиц с аутодеструктивным поведением / А.Н. Султанова, А.А. Овчинников, У.Х. Гаджиева [и др.] // МНИЖ. – 2023. – №1 (127) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnoy-regulyatsii-u-lits-s-autodestruktivnym-povedeniem> (дата обращения: 12.12.2025).

5. Уруков Ю.Н. Характерные особенности проявления различных форм агрессивного поведения у подростков / Ю.Н. Уруков, А.В. Московский, Н.В. Шувалова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №79–4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakternye-osobennosti-proyavleniya-razlichnyh-form-agressivnogo-povedeniya-u-podrostkov> (дата обращения: 14.12.2025). EDN WICWTK

6. Kruzan K.P., Mohr D., Reddy M. (2022). How Technologies Can Support Self-injury Self-management: Perspectives of Young Adults with Lived Experience of Non-suicidal Self-injury. *Frontiers in Digital Health* [Electronic resource]. – Access mode: <https://cbits.northwestern.edu/our-research/current-research/intervention-nssi-young-adults.html> (дата обращения: 13.12.2025).