

Диривянкина Ольга Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Геберлинг Кэтрин Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме аутоагрессивного поведения (ААП) в современном обществе. Рассматриваются теоретические подходы к определению аутоагрессии, её связь с суицидальным поведением, а также индивидуальные и социальные факторы, способствующие формированию саморазрушительных тенденций. Особое внимание уделено психологическим особенностям подростков: эмоциональной нестабильности, поиску идентичности, влиянию семьи и сверстников, а также роли интернет-сообществ в распространении и романтизации самоповреждений. Анализируются причины и механизмы возникновения ААП, среди которых выделяются нарушения эмоциональной регуляции, переживание психологических травм, буллинг, недостаток поддержки со стороны родителей и трудности в выражении чувств. Подчёркивается, что повторяющиеся эпизоды самоповреждения могут повышать риск суицидальных попыток.*

***Ключевые слова:** аутоагрессия, аутоагрессивное поведение, селфхарм, факторы.*

Актуальность исследования аутоагрессивного поведения (ААП) в современном обществе обусловлена его широкой распространённостью и негативным влиянием на индивидуальное и общественное благополучие. Аутоагрессия, проявляющаяся в намеренном нанесении вреда самому себе, является сложным и

многогранным феноменом, часто связанным с глубокими эмоциональными переживаниями, психологическими травмами и нарушениями адаптации. Понимание механизмов формирования ААП является критически важным для разработки эффективных стратегий профилактики и оказания помощи детям, находящимся в «группе риска».

Однако для этого необходимо прежде всего определиться с тем, что именно исследователи вкладывают в понятие «аутоагрессия». Так, А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко разделяют на аутоагрессивность, как «готовность к таким действиям» и аутоагрессию – «сами действия», включая самоуничтожение, саморазрушение и химические аддикции [1, с. 15].

В свою очередь, В.Я. Гиндикин определяет, как агрессию, направленную на самого себя [2, с. 519], в работе В.В. Журавлевой дополняется, что агрессия проявляется систематически, и несет вред здоровью [10, с. 5]. А.Е. Брюхин и М.Б. Сологуб относят некоторые психические явления, такие как нервная анорексия («постоянное, осознанное ограничение в питании, приводящее к тяжелым нарушениям соматического и эндокринного характера»), к проявлениям аутоагрессии [2, с. 18].

В современной научной литературе нет точного соотношения понятий «суицид» и «аутоагрессия». Некоторые авторы (А.Е. Двирский, Ю.В. Валентик, З.Л. Зуркарнеева, Д.М. Менделевич, Г.Т. Красильников, Е.В. Мартьянова, И.Е. Пащенко, С.Н. Стрельник) приравнивают их друг к другу. А по мнению Н.М. Вольнова и Д.И. Шустова, суицидальное и несуйцидальное аутоагрессивное поведение различают. Второе, по их мнению, включает в себя «вовлеченность в несчастные случаи» [4, с. 32].

При всей сложности и неоднозначности этих трактовок проблема аутоагрессивного поведения приобретает особую значимость именно применительно к подростковому возрасту. Подростковый возраст – это период интенсивных изменений, как физиологических, так и психологических. В это время формируется идентичность, происходит поиск своего места в обществе, и любые трудности воспринимаются особенно остро. Неумение справляться с эмоциональным

напряжением, отсутствие поддержки со стороны близких и сверстников, а также пережитый травматический опыт могут стать катализаторами аутоагрессивного поведения.

Для подросткового возраста характерен неустойчивый эмоциональный фон, частая смена настроения, а также периоды активности, которые быстро сменяются периодами усталости и разбитости. В этом возрасте подростки склонны к самопознанию и пытаются понять себя, открыть в себе новые качества. Однако, в большинстве случаев подростки видят в себе негативные черты, такие как неумение справляться со своим характером и эмоциональностью, склонность к крайностям, раздражающие недостатки во внешности и желание изменить себя. Подросткам характерны такие психологические особенности, как повышенная чувствительность к оценке внешности другими людьми, застенчивость, чередующаяся с развязностью, внимательность, сменяющаяся безразличием, нежелание признавать кого-либо выше себя, а также появление и возвышение кумиров. Сильные эмоциональные переживания, завышенные требования родителей, чрезмерные умственные и физические нагрузки могут привести к невротизации, девиантному поведению и аутоагрессии. Именно эти особенности подросткового возраста считаются наиболее благоприятной средой для развития аутоагрессивного поведения.

По мнению А.Г. Ефремова, большинство людей впервые сталкиваются с аутоагрессией именно в подростковом возрасте или ранней юности [7, с. 11]. Из-за нехватки внутренних ресурсов, неблагоприятных условий среды и неспособности к саморегуляции у подростков при постоянно меняющихся социальных условиях может накапливаться и сохраняться эмоциональное напряжение, что приводит к возникновению аутоагрессии. Также причиной частых «вспышек» аутоагрессии у подростков может являться кризисная несформированность ценностно-смысловой сферы, характерная для данного возраста, что вызывает ощущение безнадежности и потери смысла жизни.

Подростковый возраст, как сказано выше, характеризуется повышенной уязвимостью к формированию склонности к саморазрушительному поведению. Это

обусловлено рядом факторов, которые делают подростков особенно чувствительными:

1) гормональные изменения в организме подростка могут вызывать нестабильность эмоционального состояния, повышенную раздражительность, тревожность и перепады настроения, что затрудняет контроль над эмоциями [5, с.12];

2) поиск собственной идентичности в подростковом возрасте может привести к неуверенности в себе, чувству непонимания и непринятия со стороны окружающих, что, в свою очередь, может способствовать склонности к саморазрушению [8, с. 146];

3) подростки часто зависимы от мнения сверстников, отвержение, буллинг и социальная изоляция могут нанести им глубокую психологическую травму и стать причиной склонности к саморазрушению [3, с. 44];

4) конфликты с родителями, связанные с желанием подростка обрести независимость, могут способствовать развитию склонности к саморазрушению [4, с.22];

5) подросткам свойственно экспериментировать и принимать импульсивные решения, что может привести к рискованному поведению, включая склонность к саморазрушению [10, с. 86].

В работе Д.Н. Лаптевой, А.Е. Багринцевой подчёркивается, что в основе аутоагрессии лежит нарушение регуляции эмоций [11, с. 53]. Подростки, которые часто наносят себе повреждения, испытывают тревогу, депрессию и чувство безысходности. При этом порезы, ожоги и другие виды членовредительства используются как способ временно уменьшить интенсивность негативных эмоций.

В большинстве случаев подростки, которые наносят себе вред, сталкиваются с трудностями в контроле своих эмоций. Они не умеют справляться с сильными негативными чувствами и стрессом, что приводит к самоповреждению. Этот способ действительно помогает на время снять тревогу и чувство пустоты, но не решает проблему контроля эмоций. Он часто становится повторяющимся и может перерасти в зависимость. Важно отметить, что у многих подростков с

хроническим самоповреждающим поведением наблюдается низкая самооценка, чувство стыда и вины. Они часто не осознают и не выражают свои эмоции, и самоповреждение становится для них способом выразить свои чувства.

А.А. Федосова отмечает: «исследования показывают, что между несуицидальными самоповреждениями и трудностями в распознавании и выражении эмоций существует связь» [12, с. 61].

Подростки с хроническим аутоагрессивным поведением часто испытывают сложности с выражением своих чувств, а сам акт членовредительства рассматривается как попытка «прорваться» к осознанию своих переживаний. У подростков, которые практикуют самоповреждение, нередко можно обнаружить историю эмоционального или физического насилия, а также неполные семьи и отсутствие вовлечённости родителей в жизнь ребёнка. Частые конфликты с родителями, чувство эмоционального отвержения или, наоборот, жёсткий контроль и критика могут привести к самоповреждению. В условиях семейного неблагополучия у подростков может сформироваться деструктивное убеждение в собственной ненужности или недостатке чего-либо, что часто приводит к повторным случаям самоагрессии.

А.П. Волкова подчёркивает, что недостаток эмоциональной поддержки и неприятие со стороны родителей усиливают у подростка чувство одиночества и неуверенности в себе, что может привести к самоагрессии [3, с. 1]. Кроме того, высокий уровень критики со стороны родителей, строгие наказания, пренебрежение и отчуждение могут косвенно способствовать развитию аутоагрессивного поведения у подростка как способу выразить накопившийся эмоциональный дистресс. При этом многие подростки с самоповреждением испытывают двойственное отношение к своему телу и внешности, что может проявляться в виде самоистязаний или смешанных форм аутоагрессии и расстройств пищевого поведения.

Сходные механизмы перенаправления агрессии внутрь себя запускаются и в ситуациях систематической травли в школьной среде. Жертвы школьной травли (буллинга, кибербуллинга) демонстрируют более высокий риск аутоагрессии и

суицидальных намерений. Издевательства со стороны сверстников усиливают депрессивные и тревожные состояния, формируют чувство незащитности и враждебности к себе, которые могут легко трансформироваться в повторяющиеся эпизоды самоповреждений. Кроме того, опыт травли (буллинга) и кибербуллинга значительно повышает риск нанесения себе самоповреждений. Подросток может переносить агрессию сверстников на себя, выбирая членовредительство как способ разрядки или самонаказания.

Помимо очной травли, деструктивное воздействие на подростка может оказывать и виртуальная среда. Аутоагрессивное поведение подростков, проявляется в двух основных формах: суицидальном поведении (осознанные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни) и самоповреждении (парасуицидальном поведении), где конечной целью является не смерть, а членовредительство [8, с. 2]. К числу ключевых социально-педагогических факторов, способствующих закреплению аутоагрессивных тенденций у школьников, авторы относят отсутствие системы профилактических мероприятий, негативное влияние неформальных групп, а также деструктивное воздействие отдельных средств массовой информации. Следует отметить роль интернета и социальных сетей. С одной стороны, подростки могут искать там поддержку, но с другой – существует опасность романтизации и пропаганды самоповреждений в специализированных сообществах. Контент, демонстрирующий порезы или рассказывающий об облегчении через аутоагрессию, часто становится триггером для уязвимых подростков и способствует эффекту «поведенческого заражения». Подростки могут обмениваться фотографиями и описаниями актов аутоагрессии, получая не только поддержку, но и дополнительную стимуляцию продолжать такое поведение, особенно в группах, пропагандирующих селфхарм.

В таких условиях, когда самоповреждения нормализуются и даже поощряются в сети, особенно остро встаёт вопрос о их связи с суицидальными действиями. Е.С. Крылова обращает внимание на взаимосвязь между несуйцидальными самоповреждениями и суицидальным поведением [10, с. 18]. Автор говорит, что

повторное несуицидальное самоповреждение само по себе значительно увеличивает вероятность реальной попытки суицида. Например, среди подростков, которые ранее наносили себе повреждения, доля тех, кто задумывался о суициде или пытался его совершить, достигает 50–70%. Подростки нередко рассматривают самоповреждение как средство предотвращения суицидальных мыслей. Однако такие модели поведения могут легко превратиться в суицидальную активность при усилении симптомов депрессии или под влиянием внешних факторов.

В связи с этим особенно актуальным становится вопрос о личностных ресурсах, способных противостоять такой трансформации. Как показано в исследовании С.В. Книжниковой, ключевой интегральной характеристикой, позволяющей подростку сопротивляться негативным влияниям среды и эффективно преодолевать жизненные трудности, выступает жизнестойкость. Её базовыми компонентами являются оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности и коммуникативные умения. Педагогическая профилактика аутоагрессивного поведения, построенная на формировании жизнестойкости, предполагает не устранение внешних причин, а воспитание личности, способной превращать кризисные ситуации в возможности для личностного развития, что значительно снижает риск перехода самоповреждений в суицидальные действия [9, с 23].

В заключение следует отметить, что под аутоагрессивным поведением понимается совокупность действий, направленных на нанесение вреда самому себе, и может проявляться в различных формах: от незначительных самоповреждений до суицидальных попыток.

Особую значимость проблема приобретает в подростковом возрасте, который в силу физиологической нестабильности, кризиса идентичности, противоречивости самооценки и повышенной аффективной возбудимости создает наиболее благоприятную среду для формирования аутоагрессивных паттернов. Ключевыми факторами риска выступают неспособность распознавать и выражать чувства, снижение тревоги через самоповреждение, семейное неблагополучие (эмоциональное отвержение, критика, гиперконтроль), систематическая травля в

школе и киберпространстве, а также романтизация селфхарма в интернет-сообществах, приводящая к эффекту поведенческого заражения.

С учетом изложенного обосновывается необходимость комплексной профилактики аутоагрессии у подростков, интегрирующей психолого-педагогическую работу с семьей, создание безопасной и поддерживающей среды в образовательных учреждениях, а также контроль и коррекцию деструктивного контента в интернет-пространстве с целью снижения доступности деструктивных сообществ.

Список литературы

1. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1980. – 42 с.

2. Брюхин А.Е. Аутоагрессивные явления у больных нервной анорексией и нервной булимией / А.Е. Брюхин, М.Б. Сологуб // Психическое здоровье и безопасность в обществе. – М.: ГЕОС, 2004. – С. 18.

3. Волкова А.П. Психологические и социальные факторы, влияющие на формирование несуйцидального самоповреждающего поведения у подростков / А.П. Волкова // МНИЖ. – 2025. – №3(153). – С. 1–3.

4. Вольнов Н.М. Клинико-суицидологический анализ несчастных случаев у военнослужащих / Н.М. Вольнов, Д.И. Шустов // Психическое здоровье и безопасность в обществе. – М.: ГЕОС, 2004. – С. 32.

5. Гиндикин В.Я. Лексикон малой психиатрии / В.Я. Гиндикин. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1997. – С. 514–523.

6. Диривянкина О.В. Психолого-педагогические аспекты появления аутоагрессивного поведения у подростков в школе / О.В. Диривянкина, А.В. Савина // Концепт. – 2016. – Т. 29. – С. 126–131. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56564.htm> (дата обращения: 15.04.2026).

7. Ефремов А.Г. Системы субъективных значений у лиц юношеского возраста с аутоагрессивными попытками: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Г. Ефремов. – М., 2006. EDN NKAZCJ

8. Журавлева В.В. Формирование готовности учителя к деятельности по профилактике аутоагрессии учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Журавлева. – 2004. – URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 15.04.2026).

9. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Книжникова. – Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2005. – 26 с. EDN LZWFKM

10. Крылова Е.С. Несуицидальные самоповреждения при расстройстве личности в юношеском возрасте и оценка их взаимосвязи с суицидальным поведением / Е.С. Крылова, А.А. Бебуришвили, В.Г. Каледа // Суицидология. – 2019. – №1(34).

11. Лаптева Д.Н. Несуицидальное самоповреждение: проблемы и перспективы / Д.Н. Лаптева, А.Е. Багринцева // Мир педагогики и психологии. – 2024. – №11(100). – URL: <https://scipress.ru> (дата обращения: 15.04.2026).

12. Федосова А.А. Самоповреждающее поведение у подростков / А.А. Федосова, Т.П. Чабуева, И.Г. Федоренко // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи. – 2023. – №3.