

УДК 316.6

Л.Н. ПОЛЕТАЕВА

(*lyubov.poletaeva.1999@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ*

В исследовании проводится анализ актуальной информации работ зарубежных и отечественных психологов о самоповреждающем поведении в подростковом возрасте. Выявляются основные причины самоповреждающего поведения, взаимосвязь с низким уровнем стрессоустойчивости и суицидальным поведением подростков.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, селфхарм, подростковый период, стресс, уровень стрессоустойчивости, суицидальное поведение.

Самоповреждающее поведение (также используется англицизм селфхарм (self-harm) – «это нанесение себе повреждений (порезов, ожогов, удары головой или руками о стены и т. д.) с целью облегчить эмоциональное состояние, справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь» [9, с. 4].

С каждым годом данные статистики по вопросу самоповреждающего поведения становятся все более устрашающими. Многие европейские ученые уже называют селфхарм пандемией современного общества. По данным анонимных исследований около 13% подростков причиняют себе боль посредством селфхарма в течение длительного времени [1]. В США и странах Западной Европы проблема самоповреждающего поведения у подростков изучается достаточно давно и глубоко, разрабатываются методики психологической помощи и т. д. Выпускается большое количество брошюр и буклетов для населения о том, что такое самоповреждающее поведение, его причинах и возможных способах помочь себе или близкому человеку, страдающему селфхармом. Однако все же учеными признается малая изученность данной проблемы: «Самоповреждение подростков признается серьезной проблемой общественного здравоохранения, однако существует мало достоверных сравнительных данных о его распространенности или характеристиках, а также о масштабах обращения за помощью в целях избавления от самоповреждения» [10, с. 6].

Россия же столкнулась с таким явлением относительно недавно, что сказывается и на недостаточном уровне изученности данного феномена. Обширной и глубокой в изучении проблемы является работа Н.А. Польской «Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии» [8]. Большинство работ представляет собой статьи практикующих психологов, содержащие выводы о работе с людьми, чаще всего подростками, имеющими акты самоповреждающего поведения (работы М.С. Деминой, Е. Григорьевой, Н. Крысько и др.) [2, 3, 7], а также переводы работ иностранных психологов, но они не составляют единой исследовательской базы для дальнейшего глубокого изучения проблемы, с целью разработки методик помощи людям, страдающим селфхармом.

В связи с малой изученностью в нашей стране самоповреждающее поведение зачастую не отделяют от суицидальных намерений. Столкнувшиеся с данным явлением люди (родственники, друзья) не понимают, как говорить с человеком, страдающим селфхармом, как помочь ему. Недостаток литературы и рекомендаций по данной теме усугубляет ситуацию. Сам человек боится обратиться к психологу за помощью, и этот страх вызван опасением получить клеймо «психа», «больного» и т. д. В связи с этим представляется важным и актуальным изучение самоповреждающего поведения, которое по многочисленным исследованиям западных психологов и психотерапевтов в большей степени ха-

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

рактенно для подростков и молодых людей в возрасте от 12 до 24 лет, хотя первый случай осознанно-нанесения себе повреждений может случиться в любом возрасте.

Целью исследования является изучение феномена самоповреждающего поведения, определение специфики подросткового селфхарма, а также возможных причин и способов преодоления данной проблемы.

Жизнь современного человека наполнена стрессовыми ситуациями. Ускоряется темп жизни, повышаются требования во всех сферах: учебе, работе, межличностных отношениях. В динамике общественных процессов человек становится чрезвычайно податливым к стрессу. Психологический стресс рассматривается как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов [1, с. 21].

Особенно тяжело стресс переносится в детском и подростковом возрасте. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь. Быть принятым в своем окружении друзьями и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагируют на события. Подросток пребывает всё время в состоянии стресса. Источниками подростковых стрессов становятся физиологические изменения тела, начавшиеся поиски индивидуальности, экзамены, давление родителей, неуверенность в себе. Всё это может провоцировать различные проблемы с психологическим состоянием, здоровьем [6].

Длительные эмоциональные перенапряжения провоцируют усиление эмоциональной нестабильности, на это влияет и ярко выражена неустойчивость нервной системы, которая не всегда способна выдержать сильные и постоянные раздражители. Для многих подростков характерна низкая стрессоустойчивость, и стресс вызывает сильнейшие эмоциональные переживания у подростка, которые в ряде случаев могут переходить в эмоциональную боль. Частым способом материализации эмоциональной боли является самоповреждение, причинение себе физического дискомфорта, т. е. селфхарм.

Согласно опроснику “Self-harm inventory Sansone, Sansone, and Wiederman” (1995), видами селфхарма считаются намеренно нанесенные самому себе: порезы, ожоги, удары, царапины, намеренное препятствие заживлению раны, намеренные действия, способствующие ухудшению состояния при болезни, крайняя степень трудоголизма и т. д. [2].

Однако наряду с нанесением себе физических повреждений известен и эмоциональный селфхарм. Его способы могут показаться физическим селфхармом, но последствия приводят человека в большей степени к эмоциональным страданиям. Примерами эмоционального селфхарма могут быть: голодание с целью наказать себя; чрезмерная работа до изнеможения; человек может заставлять себя выходить на улицу или делать дела, даже если у него нет сил, ставить себя в ситуацию, которая повышает тревожность (даже если есть возможность избежать этого), вступать в отношения, в которых не хочет находиться, общаться с неприятными людьми, не давать себе проводить время с людьми, которых он любит.

Селфхарм свойственен подросткам, в основном женского пола. Самоповреждение чаще всего начинается именно в подростковом возрасте и при отсутствии психологической помощи, поддержки может переходить во взрослую жизнь человека.

Зависит ли склонность подростков к селфхарму от уровня стрессоустойчивости? Если да, то в какой степени? На данный вопрос мы попытались ответить в ходе исследования. Для этого среди подростков были проведены тест-методики: первая – на определение уровня стрессоустойчивости (Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой [4]), для выявления связи между данными явлениями и вторая – на определение склонности к самоповреждающему и суицидаль-

ному поведению (был использован опросник для диагностики пограничного личностного расстройства в адаптации Т.Ю. Ласовской [5]).

В тестировании принимали участие 18 человек. Первая группа – 9 подростков, не страдающих селфхармом, вторая – 9, имеющих в своем опыте самоповреждающее поведение.

Результаты исследования показали, что из первой группы 4 подростка имели низкий уровень стрессоустойчивости, из второй – 5 подростков, что дает возможность говорить о низком уровне стрессоустойчивости как об одном из факторов, приводящих к самоповреждающему поведению. Однако, как мы увидели, и несколько подростков, не подверженных селфхарму, имели отклонения в уровне стрессоустойчивости, следовательно, низкий уровень, несомненно, влияет на предрасположенность подростка к селфхарму, но наличие только этого фактора не всегда провоцирует самоповреждающее поведение.

Конечно, такие неотъемлемые изменения, происходящие в жизни подростка, как изменение его социального положения, маргинальность статуса, психические, физиологические изменения, наличие множества стрессогенных факторов при низком уровне стрессоустойчивости являются важным аспектом, который может стать одной из причин тяги подростка к самоповреждению. Как мы выяснили, к этому способу выражения эмоций прибегают далеко не все подростки. Какие же факторы могут стать причиной селфхарма у подростков? Чем «помогает» самоповреждение подросткам?

На основе анализа литературы по исследуемой проблеме, а также бесед, проведенных с подростками, подверженными селфхарму, были выделены наиболее распространенные причины самоповреждающего поведения:

- наличие сложной ситуации в семье (развод родителей, тяжелая болезнь одного из родственников или смерть близкого, злоупотребление алкоголем или наркотиками, семейное насилие) – как причину своего самоповреждения отмечают 89% опрошенных, независимо от половой принадлежности;
- сложная ситуация в школьных взаимоотношениях с одноклассниками (травля в классе, буллинг и т. д.) и школьные перегрузки – отмечают 67% опрошенных, в основном женского пола;
- ощущение внутренней эмоциональной пустоты, потерянности, одиночества – отмечают 89% подростков, независимо от пола;
- разрыв отношений, невзаимные чувства – отмечают 78% опрошенных, большей частью – женского пола;
- мучительные воспоминания – отмечают 50% опрошенных.

В научной литературе выделяются и другие причины самоповреждающего поведения:

- завышенные требования в семье и социальном окружении;
- сексуальное, физическое или эмоциональное насилие;
- депрессия;
- необходимость привлечь к себе внимание;
- низкая самооценка;
- постоянные изменения в жизни, неумение приспосабливаться к быстро изменяющимся обстоятельствам (смена места проживания, школы) [12].

В ходе исследования были выяснено, что одной из причин самоповреждения является и так называемая «мода на самоповреждения», связанная с внушаемостью подростков и их стремлением подражать другим (данная причина была отмечена у одной из девочек, после беседы, т. к. результаты проведенной методики не показывали ее предрасположенность и наличие видимых причин для селфхарма).

Когда некоторые из этих причин объединяются, они становятся слишком большими для подростка, подавляют его. Чаще всего селфхарм происходит в тех случаях, когда во всех сферах, где подросток мог бы получить помощь, он её не получает. Подросток остается наедине с собой и своими переживаниями, эмоциями – «сам по себе», с особенностями подросткового возраста, чрезмерной, ярко выраженной эмоциональностью и только развивающейся стрессоустойчивостью. В этих условиях селф-

харм обычно становится способом справиться с постоянным эмоциональным напряжением, тревожными мыслями и чувствами, болезненными ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь. Боль от самоповреждений способствует эмоциональной разрядке, а если подросток ощущает себя бесчувственным, боль дает возможность почувствовать себя живым.

Проведенная методика на определение склонности к самоповреждающему и суицидальному поведению (опросник для диагностики пограничного личностного расстройства в адаптации Т.Ю. Ласовской [5]) выявила следующие результаты:

Во-первых, для 8 из 9 подростков причиной самоповреждающего поведения является ощущение внутренней эмоциональной пустоты. Около 89% подростков испытывают данное чувство и пытаются избавиться от него с помощью самоповреждения.

Во-вторых, у всех опрошенных имеются шрамы на руках и других частях тела от порезов, что позволяет сделать вывод о том, что для подростков в большей степени характерен такой вид самоповреждения, как намеренное нанесение себе порезов острыми предметами.

В-третьих, все подростки положительно ответили на вопросы № 30 и № 40 – их успокаивает вид крови, к боли они относятся спокойно и причиняют ее себе в некоторых случаях, что может свидетельствовать о наличии некоторых отклонений в психологической сфере.

Можно отметить, что большинство опрошенных (89%) не беспокоятся о своем здоровье, у подростков прослеживается низкая заинтересованность в сохранении здоровья и жизни. Столько же процентов опрошенных не стараются избегать опасных ситуаций. 50% опрошенных часто прибегают к риску, как средству снятия эмоционального напряжения, не задумываясь о возможных последствиях, не боятся неаккуратно обращаться с потенциально опасными предметами. Следовательно, данные дети находятся в «группе риска». В дальнейшем у них, при отсутствии коррекции, продолжит снижаться чувство ценности жизни, что в итоге может привести при определенных обстоятельствах к суициду.

Относительно склонности к суициду людей страдающих самоповреждением в обществе закрепились точки зрения о том, что селфхарм обязательно ведет к самоубийству. Согласно результатам проведенной методики Т.Ю. Ласовской [5], можно сделать вывод о том, что суицидальное поведение не является следствием самоповреждающего поведения, но все же между ними отмечается связь. 6 подростков, которые причиняют себе вред, имеют суицидальные наклонности, но эти чувства происходят от тех же переживаний, причин, которые стоят и за их самоповреждением, а не под влиянием самого самоповреждения. Большая часть опрошенных подростков не связывают селфхарм с суицидом, не считают, что «в некоторых обстоятельствах суицид может быть единственным выходом для меня» (вопрос 80), им неприятно говорить о смерти, их пугают собственные мысли о суициде. Подростки, имеющие попытку самоубийства, чаще всего используют селфхарм в качестве способа, помогающего избавиться от душевных переживаний, которые приводят их к мыслям о суициде. Для избавления от тяжелых мыслей, эмоций и переживаний используют селфхарм и не связывающие самоповреждающее и суицидальное поведение подростки.

Самоповреждающее поведение может преследовать разные цели, в зависимости от этого определяются пути избавления от данной проблемы [7].

Во-первых, селфхарм может являться своего рода криком о помощи, в таком случае зачастую окружающие говорят, что человек пытается привлечь к себе внимание и не имеет каких-либо серьезных проблем. В действительности же подросток, идя на такой шаг, уже просто не может найти способа попросить о помощи, и действительно старается привлечь внимание окружающих к серьезности своих страданий. В этом случае подростку необходимо объяснить и предложить другие способы просить поддержки, оказывать ее при малейшей просьбе.

Во-вторых, самоповреждение может являться способом наказать себя за любые, даже малейшие ошибки, за то, что он сделал «не так» в той или иной ситуации, за что он чувствует свою вину.

В этом случае необходимо объяснять, что поступки не заслуживают столь жестоких наказаний, возможно, предложить заменять их на более безопасные и соответствующие степени проступка.

В-третьих, и данную цель чаще всего выполняет селфхарм, он служит способом управления эмоциональным состоянием, помогает избавиться от накопившихся эмоций и переживаний, трансформировать душевную боль в физическую. После нанесения повреждений люди иногда чувствуют себя лучше, ощущают, что могут справиться с жизнью. Однако причины стрессового состояния никуда не уходят. Часто селфхарм вызывает тяжелые переживания и ухудшает самочувствие. В таких случаях подростка необходимо обучать разбираться в своих чувствах, в причинах их возникновения, тогда он сможет лучше их контролировать, владеть другими (безопасными) способами выражать эмоции. Необходимо объяснить ребенку, что говорить о своих чувствах – нормально и нельзя держать все в себе [5].

Таким образом, в результате проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что селфхарм – это неоднократный акт преднамеренного причинения вреда самому себе либо путем причинения физического вреда, либо путем помещения себя в опасные ситуации или пренебрежения собой, собственной жизнью. Самоповреждающее поведение не равно суицидальному поведению. Самоповреждение – это стратегия преодоления и может обеспечить освобождение от эмоционального стресса и позволить человеку восстановить чувство контроля, его функция заключается в основном в предотвращении самоубийства, а не в попытке самоубийства [2]. Самоповреждение может являться выражением просьбы о помощи, формой самонаказания, способом физического выражения чувств и эмоций.

Сам подросток не может справиться с данной проблемой, т. к. часто не понимает для чего и почему он это делает, родители же могут неправильно понять ребенка, и, возможно, только обострить его переживания. Для решения столь сложной проблемы необходима помощь психолога, который сможет подобрать индивидуальную методику работы для избавления подростка от самоповреждающих действий, какую бы цель они ни преследовали.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Per Se., 2006.
2. Григорьева Е. Селфхарм // Абьюз: психотерапия эмоционального, физического и сексуального насилия. [Электронный ресурс]. URL: <http://stop-abuse.ru/selfharm/> (дата обращения: 13.11.2018).
3. Демина М. Селфхарм. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/137587/> (дата обращения: 25.10.2018).
4. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности. [Электронный ресурс]. URL: <http://74-school-2.ucoz.ru/teacher/programma.pdf> (дата обращения: 18.11.2018).
5. Ласовская Т.Ю., Яичников С.В., Сарычева Ю.В. Опросник для диагностики пограничного личностного расстройства формы «А»: определение теоретического конструкта, формулирование заданий, пилотажное исследование и стандартизация // Социальные науки и общественное здоровье: теоретические подходы, эмпирические исследования, практические решения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 апр. 2012 г.). Пенза-М.-Витебск: Науч.-издат. центр «Социосфера», 2012. С. 76–87.
6. Малюшина Ю.А. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник Курган. гос. ун-та. 2018. № 1(48). С. 35–37.
7. О селфхарме со специалистом. Беседа с подростковым психологом Крысько Н. [Электронный ресурс]. URL: <http://selfharmhelp.tilda.ws/interview> (дата обращения: 25.10.2018).
8. Польская Н.А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2017.
9. Тверская Е., Моисеева Т., Крысько Н. Что такое самоповреждающее поведение? М., 2018. (Материал публикуется с разрешения организации Mind (Mental health charity), Великобритания).
10. Doyle L., Treacy M.P. & Sheridan A. Self-harm in young people: Prevalence, associated factors, and help-seeking in school-going adolescents // International Journal of Mental Health Nursing. 2015. № 24 (6). P. 485–495. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26215186> (дата обращения: 30.10.2018).
11. National Self Harm Network. “What is Self-Harm?”. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.nshn.co.uk/whatis.html> (дата обращения: 25.10.2018).
12. The truth about self-harm // The Mental Health Foundation and The Camelot Foundation. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/truth-about-self-harm> (дата обращения: 25.10.2018).

LYUBOV POLETAEVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOUR OF TEENAGERS

The article deals with the analysis of the relevant information of the work of foreign and national psychologists about self-destructive behavior in adolescence. There are revealed the basic reasons of the self-destructive behavior, the interrelation with the low level of stress resistance and the suicidal behavior of teenagers.

Key words: *self-destructive behavior, self-harm, adolescence, stress, level of stress resistance, suicidal behavior.*