

УДК 159.922.76-056.42
Doi: 10.26456/vtspyped/2025.3.024

Теоретический анализ проблемы самоповреждающего поведения у обучающихся подростков

А.У. Ибрагимов, С.В. Феоктистова

АНО ВО «Российский новый университет», г. Москва

В современном обществе деструктивные формы поведения подростков, включая намеренное причинение себе физического вреда, становятся все более распространенными и требуют внимания специалистов в области психологии. Цель данной статьи заключается в исследовании причин и последствий самоповреждающего поведения у подростков, а также в разработке рекомендаций для оказания поддержки и помощи этой категории лиц. Собраны статистические данные о распространенности данного поведения среди подростков, проанализированы опросы среди подростков и их родителей. Методы исследования включали обзор литературы, анализ статистических данных и сравнительный анализ. В частности, аутоагрессивное поведение может выражаться в нанесении порезов, ожогов, ударов, отравлении лекарственными препаратами или других веществах. Помимо непосредственного физического ущерба, самоповреждение может приводить к развитию депрессивных состояний, тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства, а также повышает риск суицидальных попыток. Самоповреждающее поведение среди подростков является актуальной социально-психологической проблемой, требующей комплексного подхода в решении. Создание благоприятной психологической атмосферы и объединение усилий родителей, педагогов, психологов и медицинских работников могут существенно снизить проявления аутоагрессивного поведения и улучшить общее благополучие подрастающего поколения.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, подростки, психическое здоровье, эмоциональные расстройства, депрессия, тревожность, факторы риска, психологические аспекты, социальные факторы, профилактика.

Введение

В современном обществе деструктивные формы поведения подростков, включая намеренное причинение себе физического вреда, становятся все более распространенными и требуют внимания специалистов в области психологии.

Несуицидальные самоповреждения (*селфхарм* от англ. *self-harm*) – это специфическая форма аутодеструктивного поведения, при которой человек намеренно причиняет себе физический вред, не стремясь к летальному исходу [14]. Психологическая природа селфхарма

заключается в стремлении трансформировать эмоциональную боль в физическую. Это явление наблюдается при различных психических расстройствах, таких как пограничное расстройство личности и депрессивные состояния [10]. Однако аутодеструктивные действия могут возникать и у людей, не имеющих диагностированных психических отклонений, под воздействием сильных стрессовых факторов или травматического опыта [4]. Клиническая практика показывает, что эпизоды самоповреждения часто связаны с нарушениями механизмов психологической саморегуляции личности.

Современные эпидемиологические исследования показывают значительное увеличение распространенности несуицидальных самоповреждений как среди населения Российской Федерации, так и среди жителей других стран. Так, в исследовании, проведенном Z. Jiang и соавторами, были опрошены учащиеся средних классов в трех школах китайской провинции с целью выявления самоповреждающего поведения. В исследовании приняли участие 2376 учеников средних классов из Китая. Результаты показали высокую распространенность несуицидального самоповреждения среди учащихся (37,1%), особенно среди девочек и подростков из сельской местности [13]. Т.Ф. Волчкова и В.В. Собур в своей работе проанализировали проблему несуицидального самоповреждения среди подростков, которое становится все более распространенным явлением и требует внимания специалистов в области детской психиатрии. Авторы отметили, что на 1 случай суицида приходится около 370 подростков, страдающих от самоповреждений. Исследование показало, что 54% подростков с суицидальными тенденциями имели эпизоды несуицидального самоувечия, включая порезы, удары, расчесывания и ожоги [1].

Научные публикации последних лет подтверждают масштабное увеличение случаев несуицидального самоповреждающего поведения, что требует внимания специалистов в области здравоохранения и психологии. Актуальность изучения данного феномена обусловлена необходимостью разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции самоповреждающего поведения среди обучающихся подростков.

Цель статьи заключается в исследовании причин и последствий самоповреждающего поведения у подростков, а также в разработке рекомендаций для оказания поддержки и помощи этой категории лиц.

Материалы и методы

В рамках исследования, посвященного изучению самоповреждающего поведения среди обучающихся подростков, были использованы различные материалы и методы. В качестве материалов были рассмотрены научные статьи и исследования, посвященные самоповреждению в области психологии и медицины. Также были

собраны статистические данные о распространенности данного поведения среди подростков, проанализированы опросы среди подростков и их родителей для получения более полной и качественной информации. Методы исследования включали обзор научной литературы, анализ статистических данных и сравнительный анализ.

Результаты и обсуждение

Длительное подавление негативных эмоций и недостаток навыков саморегуляции могут привести к формированию аутодеструктивных поведенческих моделей. Накопленные агрессивные импульсы, не получившие адекватного внешнего выражения, могут трансформироваться в аутоагрессию. Глубокие эмоциональные переживания, усиленные чувством собственной несостоятельности и беспомощности, могут привести к причинению физического вреда собственному телу. Такое саморазрушительное поведение становится патологическим способом справиться с непереносимым душевным дискомфортом [7].

Самоповреждающее поведение служит механизмом разрядки психологического дискомфорта, позволяя человеку избавиться от накопившихся эмоций. Физическая боль становится способом наказания себя за воображаемые недостатки внешности или характера, включая предполагаемую слабость духа и чрезмерную доверчивость. Такие действия часто становятся способом привлечения внимания окружающих, вызывая у них беспокойство. Нанесение себе травм приносит временное облегчение, сопровождающееся кратковременным улучшением настроения, скрывая при этом более глубокие суицидальные мысли [7].

У подростков первые признаки несуйцидального аутодеструктивного поведения обычно проявляются в возрасте от 12 до 14 лет. В период с 14 до 15 лет уровень таких проявлений резко возрастает, достигая пика в возрасте от 16 до 19 лет. В отличие от суицидального поведения, которое чаще наблюдается среди мальчиков, аутодеструктивное поведение более распространено среди девочек [10]. Основными факторами, способствующими возникновению самоповреждающего поведения у обучающихся подростков, являются: деструктивный семейный климат, физическое и сексуальное насилие, буллинг, длительные конфликты с одноклассниками, а также психотравмирующие события [9].

Атмосфера деструктивных взаимоотношений внутри семьи может способствовать развитию аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних. Накопленные негативные эмоции, возникающие в результате физического насилия и чрезмерного родительского контроля, способны привести к причинению вреда собственному телу. Важно отметить, что жертвы домашнего насилия, включая сексуальное, часто

скрывают свои переживания из-за страха или стыда, прибегая к самоповреждениям как способу выражения подавленных чувств. Кроме того, длительное пребывание в токсичной среде, характеризующейся травлей и конфликтами, может привести к утрате самооценки личности. Систематические унижения со стороны сверстников формируют устойчивый паттерн саморазрушительного поведения, что усугубляет состояние подростков. Восприятие человеком собственного тела является неотъемлемой частью его общей системы мировоззрения и оказывает существенное воздействие на то, как он интерпретирует окружающий мир. Согласно утверждениям многих исследователей, телесный образ представляет собой структурообразующий элемент концепции личности, обозначаемой как «Я-концепция» [8]. В свою очередь, пережитые психологические травмы, связанные с утратой близких людей или предательством, могут стать триггером для развития серьезных психических нарушений, что еще больше усиливает циклы аутодеструктивного поведения [9].

Психические заболевания различной этиологии также могут служить причиной формирования аутодеструктивного поведения. Клиническая картина самоповреждений наблюдается у пациентов с органическими поражениями центральной нервной системы, аффективными нарушениями, тревожно-депрессивными расстройствами, шизофренией и когнитивными дисфункциями. К расстройствам, вызывающим самоповреждающее поведение, также относятся различные формы аддиктивных состояний, характеризующихся патологической зависимостью психологического или физиологического характера [3].

Согласно результатам социологического исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) 1 июня 2022 года, в котором приняли участие 1600 респондентов в возрасте от 18 лет, более половины опрошенных (58%) полагают, что современные дети живут в более опасное время по сравнению с их собственным детством [5]. В настоящее время родители сталкиваются с рядом вызовов при воспитании детей, среди которых цифровые технологии вызывают наибольшую обеспокоенность у 57% респондентов. Проблемы, связанные с наркотической зависимостью, беспокоят 43% опрошенных, а вопросы буллинга и агрессивного поведения среди школьников волнуют 39% респондентов. Эти данные указывают на необходимость активного участия родителей и общества в создании безопасной и поддерживающей среды для детей.

В рамках другого исследования, проведенного ВЦИОМ 24 марта 2025 года, рассматривалась проблема буллинга в эпоху цифровизации [6]. Вопрос о том, представляют ли интернет и информационные технологии угрозу для детей, показал, что большинство респондентов

считают интернет потенциально опасным местом. Наиболее часто упоминаемыми угрозами были: 1) формирование интернет-зависимости, в том числе игровой (34 %); 2) мошенничество и шантаж в интернете (32 %); 3) вовлечение детей и подростков в противоправную и деструктивную деятельность (25 %).

Несмотря на то, что 67% респондентов не сталкивались с кибербуллингом, 24% слышали о таких случаях, что свидетельствует о наличии проблемы, которая, хотя и воспринимается как редкая, все же актуальна.

Таким образом, исходя из данных опроса, можно сделать вывод о том, что психологические триггеры в сочетании с социальным давлением могут провоцировать деструктивные модели поведения у современных подростков [2]. Постоянное погружение молодежи в цифровую среду и социальные платформы могут привести к искаженному восприятию реальности, подрывая уверенность в себе и усиливая тревожность. Жертвы травли в школе и в виртуальном пространстве часто прибегают к аутоагрессии как к способу справиться с душевными страданиями. Подобные деструктивные модели поведения становятся для молодых людей единственным доступным способом выразить свою внутреннюю боль и потребность в поддержке окружающих.

В настоящее время в Российской Федерации проживает более 9 млн подростков [11], и около 40 тысяч из них ежегодно посещают Международный детский центр «Артек». В 2022 году было зафиксировано 170 случаев, когда дети, поступившие в центр, имели порезы на коже, причем подавляющее большинство из них – девочки в возрасте от 12 до 17 лет. Педагоги-психологи МДЦ «Артек» провели анализ ситуации и собрали следующие статистические данные. В течение трех месяцев 2023 года при поступлении в детский центр было выявлено 37 детей (35 девочек и 2 мальчика) со шрамами от самоповреждения. Эти дети прибыли из разных регионов, включая крупные города-миллионники и небольшие населенные пункты. Все они прошли диагностическую методику «Шкала безнадежности» А. Бека, предназначенную для оценки депрессивного состояния. По результатам диагностики у 5 детей был установлен высокий балл (15/20), у остальных показатели находились на среднем и низком уровне [10].

В ходе индивидуальных интервью психологи стремились выявить причины самоповреждающего поведения. Однако, несмотря на проведенные беседы, не удалось установить единую доминирующую причину – они оказались весьма разнообразными. Данное исследование подтвердило выводы аналогичных работ, согласно которым самоповреждающее поведение чаще наблюдается у девочек. Была выявлена связь между результатами по «Шкале безнадежности» А. Бека и наличием следов самоповреждающего поведения, нанесенных менее

года назад. Однако не все дети, получившие высокий балл по данной шкале, имели следы самоповреждающего поведения [10].

Важным аспектом понимания самоповреждения является его классификация, основанная на характере повреждений. Эта классификация позволяет более точно определить типы самоповреждений и их особенности. На схеме (рис. 1) представлены основные категории.



Рис. 1. Классификация самоповреждений по характеру повреждений, составлено авторами по данным [7]

В целях более глубокого понимания рассматриваемой проблемы автором был проведен анализ исследования, проведенного Andrei L.E. и соавторами [12]. Исследование проводилось в румынской детской психиатрической больнице в период с 2019 по 2023 год, в котором приняли участие 100 подростков (80 девочек и 20 мальчиков), находящихся на стационарном лечении в возрасте в среднем 14,9 лет. Все подростки страдали от различных нейropsychиатрических расстройств и имели склонность к самоповреждению. Наиболее распространенными методами самоповреждения у девочек были: порезы (100%), разрывы кожи (76%) и царапины/щипки (72%). У мальчиков наиболее часто встречались: порезы (100%), затруднения заживления ран (85%) и удары предметами (80%). Первоначальные мотивы не социального самоповреждения (НСП) включали дистресс, который наблюдался у 89% девочек и 90% мальчиков, а также поиск удовольствия, который был характерен для 84% девочек. Что касается функций не суицидального поведения, то в основном он использовался для эмоциональной регуляции (89% девочек) и управления гневом (90% мальчиков).

Данное исследование подчеркивает распространенность самоповреждения среди госпитализированных подростков, а также различия в методах и мотивации между девочками и мальчиками.

Лишь недавно специалисты стали рассматривать самоповреждающее поведение как отдельную проблему, требующую детального изучения и разработки новых подходов к профилактике.

Важно подчеркнуть, что смешение суицидального и несуицидального самоповреждающего поведения может привести к неправильной оценке ситуации, а также к ошибкам в диагностике и лечении, включая госпитализацию [3].

Аутодеструктивное поведение может привести к формированию устойчивой зависимости, что существенно затрудняет процесс терапии и восстановления психологического здоровья пациента.

Эмоциональная замкнутость и отказ от социальной поддержки усиливают негативные переживания, а физическое самоповреждение становится единственным способом справиться с душевной болью. Постепенно этот паттерн реагирования закрепляется, и пациент теряет способность искать альтернативные способы преодоления стресса. Самоповреждение также может привести к инфицированию кожных покровов, развитию гнойно-воспалительных процессов и формированию необратимых косметических дефектов в виде келоидных рубцов. Кроме того, проникновение патогенных микроорганизмов в кровоток может вызвать септические осложнения. Длительное воздействие психоэмоционального стресса может привести к серьёзным физическим травмам, которые могут стать причиной утраты трудоспособности или даже смерти. Таким образом, на основании результатов исследования, авторами предложены рекомендации для оказания поддержки и помощи обучающимся подросткам с несуицидальным самоповреждением:

- создание атмосферы доверия и безопасности. Открытый диалог и доверительные отношения между взрослыми и подростками способствуют психологическому благополучию молодого поколения. Регулярные беседы с родителями, педагогами и специалистами позволяют юношам и девушкам свободно выражать свои мысли, не опасаясь негативной реакции или осуждения;
- рекомендуется создание консультационных психологических центров при учебных заведениях. Квалифицированные специалисты смогут проводить как индивидуальные, так и групповые сессии, помогая учащимся справляться со сложными жизненными ситуациями. Внедрение комплексных программ поддержки психического здоровья учащихся, включающих тренинги по управлению стрессом, развитию жизнестойкости и формированию здоровых стратегий преодоления трудностей, создадут благоприятную атмосферу для личностного роста. Подростки смогут научиться справляться с эмоциональными переживаниями, научиться распознавать и конструктивно выражать свои чувства;
- необходимо привлекать родителей и опекунов к участию в профилактических мероприятиях. Организация регулярных образовательных мероприятий позволит родителям выявлять признаки нежелательного поведения подростков и оказывать им своевременную

психологическую поддержку. Активное участие семьи в профилактической работе будет способствовать формированию доверительных отношений между детьми и взрослыми;

- необходимо наблюдать и контролировать результативность программ психологической помощи. Регулярный анализ результатов внедренных программ позволит специалистам адаптировать существующие методики с учетом индивидуальных особенностей учащихся, обеспечивая тем самым максимальную эффективность психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, комплексная стратегия поддержки подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением направлена на стабилизацию психоэмоционального состояния и минимизацию деструктивных моделей поведения. Важно учитывать, что каждый подросток индивидуален, и подход к терапии должен быть адаптирован с учётом личностных особенностей каждого подростка для разработки наиболее эффективной программы реабилитации.

Заключение

На основании проведенного анализа данных и обзора существующих исследований можно сделать вывод о том, что самоповреждающее поведение среди обучающихся подростков представляет собой актуальную социально-психологическую проблему, имеющую большое значение для общества. Подростки, переживающие сложные эмоциональные состояния и психологические травмы, часто прибегают к несуицидальному самоповреждению из-за невозможности вербально выразить свои внутренние конфликты.

Создание благоприятной психологической атмосферы является ключевым фактором, позволяющим подросткам выражать свои эмоциональные переживания и получать квалифицированную поддержку специалистов. Объединение усилий родителей, педагогов, психологов и медицинских работников будет способствовать снижению проявлений аутоагрессивного поведения и значительному улучшению благополучия подрастающего поколения.

Список литературы

1. Волчкова Т.Ф., Собур В.В. Особенности самоповреждающего поведения у детей и подростков с суицидальными тенденциями // Российский педиатрический журнал. 2023. Т. 26. №. S4. С. 24–24.
2. Дарьин Е.В. Несуицидальное самоповреждающее поведение у подростков // Медицинский вестник Юга России. 2019. Т. 10. №4. С. 6–14. <https://doi.org/10.21886/2219-8075-2019-10-4-6-14>
3. Дарьин Е.В., Зайцева О.Г. Феномен несуицидального самоповреждающего поведения в классификациях МКБ-10, МКБ-11 и DSM-5 // Российский психиатрический журнал. 2022. № 4. С. 73–82.

4. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Банников Г.С. Самоповреждающее поведение подростков: дефиниции, эпидемиология, факторы риска и защитные факторы. Сообщение 1. // Суицидология. 2019. Т. 10. №4(37). С. 16–46
5. Опрос ВЦИОМ. От чего нужно защищать современных детей? URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ot-chego-nuzhno-zashchishchat-sovremennyykh-detei> (дата обращения: 27.03.2025).
6. Опрос ВЦИОМ. Травля в цифровую эпоху. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/travlja-v-cifrovuyu-ehpokhu> (дата обращения: 27.03.2025).
7. Самоповреждающее поведение (селфхарм) URL: <https://cirpp.ru/blog/selfharm/> (дата обращения: 27.03.2025).
8. Смирнова М.В, Марьин М.И., Касперович Ю.Г., Пастухова М.В. Исследование личностных предикторов самоповреждающего поведения в форме телесных модификаций // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. №2 (81). С. 188–196.
9. Тарасова А.Е. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. № 1 (16). С. 21–33.
10. Федосова А.А., Чабуева Т.П., Федоренко И.Г. Самоповреждающее поведение у подростков // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. 2023. №. 3. С. 125–139.
11. Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284> (дата обращения: 27.03.2025).
12. Andrei L.E., Efrim Budisteanu M., Mihailescu I., Buică A.M., Moise M., Rad F. Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Patterns in Adolescents from a Romanian Child Psychiatry Inpatient Clinic. Children. 2024. V. 11. P. 297. <https://doi.org/10.3390/children11030297>
13. Jiang Z., Wang, Z., Diao Q. et al. The relationship between negative life events and non-suicidal self-injury (NSSI) among Chinese junior high school students: the mediating role of emotions // Ann Gen Psychiatry 2022. V. 21. P. 45 . <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00423-0>
14. Lurigio A.J., Nesi D., & Meyers S.M. Nonsuicidal self injury among young adults and adolescents: Historical, cultural and clinical understandings // Social Work in Mental Health. 2023. V. 22(1). P. 122–148. <https://doi.org/10.1080/15332985.2023.2264434>

Об авторах:

ИБРАГИМОВ Али Узейирович – аспирант АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: alilion2001@mail.ru

ФЕОКТИСТОВА Светлана Васильевна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда, АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: svfeoktistova@mail.ru

Theoretical analysis of the problem of self-harming behavior in adolescent students

A.U. Ibragimov, S.V. Feoktistova

Russian New University, Moscow

In today's society, destructive behaviors among adolescents, including intentional self-harm, are becoming increasingly prevalent and require the attention of mental health professionals. The purpose of this article is to explore the causes and consequences of self-harm among adolescents, as well as to provide recommendations for supporting and helping this population. Statistical data on the prevalence of self-harm among adolescents has been collected, and surveys have been conducted among adolescents and their parents. The research methods included a literature review, statistical data analysis, and comparative analysis. In particular, autoaggressive behavior can manifest itself through self-inflicted cuts, burns, bruises, or poisoning with medications or other substances. In addition to the immediate physical harm, self-harm can lead to the development of depressive states, anxiety disorders, post-traumatic stress disorder, and an increased risk of suicide attempts. Self-harm behavior among adolescents is a pressing socio-psychological issue that requires a comprehensive approach to its resolution. Creating a supportive psychological environment and collaborating with parents, educators, psychologists, and healthcare professionals can significantly reduce the prevalence of self-destructive behavior and improve the overall well-being of the younger generation.

Keywords: *self-harming behavior, adolescents, mental health, emotional disorders, depression, anxiety, risk factors, psychological aspects, social factors, prevention.*

Принято в редакцию: 16.06.2025 г.

Подписано в печать: 03.09.2025 г.