

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

DOI: 10.26565/2225-7756-2021-71-07
УДК 159.922.74-053.66

Л. А. ВАРАВА (Людмила Анатоліївна Варава)

к. психол. н., доцент кафедри практичної психології
Маріупольський Державний Університет
проспект Будівельників 129-а, Маріуполь, Україна, 87500
<https://orcid.org/0000-0001-7677-0042>
E-mail: varava2233@gmail.com

О. М. СІПАЙЛОВА (Олександра Михайлівна Сіпайлова)

СО Магістр, Маріупольський Державний Університет
Маріуполь, проспект Будівельників 129-а, 87500
E-mail: alesipa13@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ САМОУШКОДЖЕННЯ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасного суспільства – феномену самоушкодження серед підлітків. Необхідність розуміння природи виникнення актів самоушкодження, факторів, які приводять підлітків до цих дій, не викликає сумнівів, оскільки обізнаність у цих питаннях допоможе психологу адекватно визначити цільові конструкції практичної роботи. У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «самоушкодження», визначено найпоширеніші причини поведінки серед підлітків, розглянуті психологічні особливості підліткового віку. Зазначено, що психологічні особливості підліткового віку разом з зовнішніми факторами ускладнюють процес формування адаптивних стратегій поведінки з оточенням. Самоушкодження виступають результатом пошуку підлітком взаємодії з власним «Я» і, як наслідок, виликають труднощі у формуванні суб'єктивної позиції та адекватних уявлень про себе. Здійснено аналіз діагностичних даних, за результатами яких утворено три групи підлітків: з наявним досвідом самоушкодження, зі схильністю до актів самоушкодження та не схильних до такої поведінки. Проведено порівняльний аналіз можливих причин та способів здійснення самоушкодження між групами підлітків, які приймали участь в дослідженні. Серед підлітків, з наявним досвідом самоушкодження та зі схильністю до такої поведінки визначено психологічні причини виникнення даних дій, а саме спостерігається порушення емоційної регуляції, високий рівень внутрішньої конфліктності, що супроводжується загостреним почуттям провини. Встановлено, що такі показники ускладнюють формування адекватних уявлень про себе і стають перешкодою у формуванні активної життєвої позиції, і мають руйнівний вплив на здатність до побудови якісних поведінкових стратегій.

Ключові слова: самоушкодження; підлітки; поведінка; суб'єктивна позиція; самоставлення; розвиток особистості, поведінкові стратегії.

Як цитувати: Варава, Л., Сіпайлова, О. (2021). Психологічні причини виникнення самоушкодження у сучасних підлітків. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 56-64. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-07>

In cites: Varava, L., Sipailova, O. (2021). Psychological reasons of the occurrence of modern adolescents' self-injecting behavior. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, (71), 56-64. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-07>

Постановка проблеми. Самоушкодження підлітків останнім часом достатньо поширений запит у практичній діяльності психолога. Складністю у роботі фахівця з цією проблемою є велике коло факторів та причин виникнення поведінки сучасного підлітка, що призводить до дій самоушкодження. Визначальним стає не один певний фактор, який приводить до цих дій, а сукупність багатьох причин клінічного, психологічного, соціального, онтогенетичного характеру. Фахівцям необхідно бути обізнаними щодо причин прояву самоушкодження, щодо психологічних труднощів, які виникають при

роботі з підлітками. Розуміння причин виникнення і перебігу самоушкодження допоможуть психологам визначити цільові конструкції щодо роботи з цією проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом у всьому світі зростає інтерес науковців до феномену самоушкодження у підлітковому віці. Самоушкодження вивчається дослідниками у широкому міждисциплінарному контексті психіатрії, психології, соціології та культурної антропології. Необхідність дослідження проблеми самоушкодження обумовлено потенційною небезпекою для здоров'я та життя дій

самоушкоджуючого характеру, його заразливості та ефектом комунікативної успішності, що в даному випадку означає швидкий спосіб досягати бажаного відношення з боку інших людей.

В сучасній психології самоушкодження розглядають в структурі аутоагресивної та аутодеструктивної поведінки, яка спрямована на заподіяння шкоди власному тілу, але не містить у своїй основі суїцидальних намірів. В якості основних критеріїв самоушкодження виділяють: частоту (не менше 5 разів за рік, що минає) та наявність психологічних причин, які викликають наміри щодо самоушкодження.

В дослідженні даної проблеми О.М. Чуєва (2017) дає таке визначення: «Під самоушкодженням розуміють ряд дій аутоагресивного характеру, спрямованих на свідоме нанесення фізичного збитку своєму тілу» з малою ймовірністю летального кінця.

Співатори з Е.Х. Хаген відзначають, що заподіяння навмисної шкоди собі здійснюється психічно здоровими людьми (найчастіше з історією жорстокого звернення, фізичного, сексуального чи психологічного насильства) у ситуаціях актуального міжособистісного конфлікту в сім'ї або в іншій значущій групі (Хаген, 2008).

Також, даний феномен А. Фавацца та Р. Розенталь визначають як форму відповіді «на психологічні симптоми, що турбують, або події навколишнього світу». Самоушкодження – це хворобливі форми самодопомоги, що дають швидке, але тимчасове полегшення при таких станах: наростаюча тривожність, деперсоналізація, нав'язливі думки і сильні, але нестійкі емоції, вважає А. Фавацца (1996).

Під терміном «самоушкодження» Н.А. Польська зазначає: «...широке коло дій, пов'язаних із навмисним фізичним ушкодженням власного тіла». Самоушкодження є результатом бажання позбавитися від внутрішньої тяжкості, пригніченості, туги, коли фізична біль стає засобом розрядки емоційного болю (Польская, 2018).

На думку А.А. Реана (1996), самоушкоджуюча поведінка – «...це еволюційно закріплена форма адаптації організму до різних біологічних та соціальних впливів, яка набуває нових функцій відповідно до розвитку організму, ускладнення психічного апарату та поведінкового репертуару у філо- та онтогенезі».

У своєму дослідженні проблеми самоушкодження А.О. Макаренко, Н.А. Калайтан, Т.П. Старовойт однією із причин виникнення такої поведінки вважають порушення взаємовідносин з батьками. І, як наслідок, у таких підлітків встановлено емоційна дисрегуляція, яка й запускає

механізм здійснення актів самоушкодження (Макаренко, 2019).

Висока вразливість до проявів самоушкодження спостерігається в кризові періоди розвитку, це можна пояснити інтенсивним становленням психологічних структур та функцій. І криза підліткового віку з властивими їй складностями та суперечливими тенденціями емоційного та особистісного розвитку стає фактором ризику самоушкодження. Психіка підлітка ще в не повній мірі усвідомлює власні переживання разом з прагненням до самостійності та незалежності й приводить у «пастку власних емоцій та переконань». Потреба в самостійності, дорослості, навичках саморегулювання підвищується і все це знаходить відбиток у загальній активності дітей, готовності включатися у різні види діяльності. Нехтування цими вимогами, незадоволеність провідних потреб загострює негативні риси підліткової кризи і припускають поширення дій з самоушкодженням.

Серед дослідників не має єдиної точки зору, яка би пояснила причину та механізми такої поведінки. Поширеними причинами здійснення актів самоушкодження серед підлітків можна зазначити такі: емоційна дисрегуляція, соціальні фактори, заперечення себе, деперсоналізація, комунікація у референтній групі, наявність кризового стану, схильність до агресії, аутоагресії та можливі акцентуації характеру. У більшості випадків дій з самоушкодженням у підлітків не має теплих довірливих стосунків з батьками. Також існує думка, що акти самоушкодження здійснюють, щоб привернути увагу, але це не так, як свідчить практика. Зазвичай підлітки прагнуть приховати всі докази самоушкодження від оточення, показати, що вони не психічно хворі, можуть самостійно впоратися зі своїми проблемами. Вони завдають ушкодження там, де його ніхто не побачить, носять одяг з довгими рукавами, вигадують різні пояснення своїх ран і шрамів.

У дослідженнях, присвячених порушенням емоційної дисрегуляції при самоушкодженнях, така поведінка розглядаються вченими, з одного боку, як спосіб управління негативними емоціями, а з іншого боку, як деструктивний спосіб емоційної саморегуляції. Найпоширенішим типом самоушкодження, яке трапляється у всьому світі, є поверхневі / помірні пошкодження. Зазвичай вони починаються в підлітковому віці і включають такі дії як видирання волосся, розчісування шкіри, кусання нігтів, різання, припікання шкіри, втикання голки, ламання кісток і перешкоджання загоєнню ран (Польская, 2012). Відповідно до результатів досліджень М.Д. Баженова, Г.С. Баннікова (2016), О.В. Вихристюк, О.В. Астова, Т.С. Павлова,

Н.Ю. Федуніна, найпоширенішими формами самоушкоджуючої поведінки серед підлітків є: самопорізи (до 60%), дряпання або стискання кулаків до кровотечі (близько 50%), розчісування шкіри до крові (30%), перешкоджання загоєнню ран (20%), отруєння (10%), припікання шкіри (частіше у юнаків) (5%).

Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, період становлення і формування особистості (Абульханова, 2005). Цей час переживається підлітками по-різному, створюючи різні психологічні та соціальні труднощі. Дуже важливо враховувати психологічні особливості підліткового віку, які лежать в основі кризи дорослішання. Суть кризи полягає в пошуках ідентичностей, у засвоєнні зразків поведінки значущих для підлітка людей. При цьому відбувається об'єднання наявного досвіду, реальних і потенційних здібностей, сьогохвилинних виборів у проблемних ситуаціях.

У підлітковий період у дитини з'являється інтерес до себе, вона починає вдивлятися в себе, відкривати своє «Я», визначати свої можливості та здібності, сильні та слабкі сторони. На думку Л.М. Фрідмана та І.Ю. Кулагіна, основною формою самопізнання підлітка є порівняння себе з іншими людьми (однолітками, дорослими), взаємодія з ними, в результаті чого формується самоставлення підлітка (Фридман, 1991). Дослідник Д.І. Фельдштейн (1997) вважав, що з 10 років «етап соціалізації відрізняється самодетермінацією, самоуправлінням зростаючої людини, яка стала не просто суб'єктом, а і усвідомлює себе ним». Але самодетермінація та самоуправління не завжди приводять до ефективної соціальної інтеграції з дорослим світом у зв'язку з новим рівнем автономії.

Інтимне-особистісне спілкування, яке у цій віковий період є провідною діяльністю, значною мірою пов'язано з формуванням самоставлення підлітка. Як зазначають дослідники, спілкування з однолітками зумовлено потребою бути прийнятим і визнаним в групі, колективі. Однолітки виступають один для одного зразками, що транслюють певні моделі поведінки у тих чи інших ситуаціях, до того ж вони більш зрозумілі, доступні, ніж дорослі. Конфліктні ситуації з однолітками, вчителями, батьками, проблема булінгу підвищує ризик виникнення негативного ставлення до себе й тим самим формує розвиток дезадаптивної стратегії поведінки з діями самоушкодження.

В результаті власного досвіду дитини, в процесі активного включення у виконання різних форм діяльності з'являються основні новоутворення підліткового віку такі, як свідоме регулювання своїх вчинків, вміння враховувати почуття, інтереси інших людей та орієнтуватися на них у своїй поведінці.

Підлітковий вік є ключовим періодом у розвитку самосвідомості. У цей час у підлітка з'являється особливий тип суб'єктності, при якому формується авторська позиція щодо своєї поведінки, діяльності, особистості. Суб'єктність – це властивість індивіда, яка проявляється в активності щодо навколишнього середовища, яка інтегрує внутрішню активність, рефлексивність, автономність особистості і здатність до саморозвитку (Абульханова, 2005). В сучасній психології виникнення та прояв суб'єктності розглядається як основний показник цілісності розвитку дитини. Суб'єктність пов'язана з усіма сферами життя людини, з позитивним розвитком особистості, тому має здатність до розвитку та формуванню.

Суб'єктність як характеристика особистості безпосередньо виражає ставлення людини до себе як діяча, творця своєї історії. Це пов'язано з визнанням своєї активності, свідомості, здатність до цілепокладання, свободи вибору та відповідальності за нього.

Дослідники вважають, що необхідною умовою розвитку суб'єктності є збалансованість її структури, оптимальний варіант якої буде визначати можливість розвитку цілісного ставлення до себе як до діяча. Власна авторська позиція включає пошук підлітком ідентичності на основі порівняння своїх якостей з особистісними якостями інших людей, співвідношення власного «Я» з «Я» у сприйнятті інших. Думки інших людей стають основними у формуванні власного образу «Я», уявлень про себе, відбувається розкриття суб'єктних характеристик особистості.

У внутрішньому, особистісному плані підлітка ще не має механізмів «правильного вибору», коли йому здається, що орієнтування на «інших» відводить від власної особистості та виникає страх про втрату власної самостійності. Саме це породжує конфліктність у відносинах з дорослими та однолітками та свідчить про критично-усунене ставлення до оточення і демонструє «нову поведінку людини, яка стає поведінкою для себе».

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми. У сучасній психологічній науці бракує досліджень, пов'язаних зі самоставленням підлітків, які здійснюють акти самоушкодження, до своєї поведінки, діяльності, особистості. У зв'язку з тим, що з кожним роком збільшується кількість звернень підлітків, які практикують самоушкодження, за психологічною допомогою, необхідним стає дослідження особливості причин виникнення актів самоушкодження та соціальної ситуації розвитку, в якій знаходиться підліток.

Формулювання цілей статті. Метою є визначення психологічних причин виникнення

актів самоушкодження в процесі формування суб'єктної позиції підлітка та механізмів, що перешкоджають або сприяють, побудові ефективних стратегій поведінки в соціальних взаємодіях. Зазначена проблема потребує вирішення наступних завдань: з'ясувати прогресуючий розвиток феномену самоушкодження, визначити причини виникнення самоушкоджуючої поведінки підлітків та проаналізувати засоби здійснення такої поведінки з метою запобігання цих дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах порушена регуляційна та контролююча роль соціальних інститутів, спостерігається порушення в ієрархії життєвих потреб і ускладнено їх задоволення. Негативний вплив засобів масової інформації, відсутність контролю від дорослих, ситуація обмеження міжособистісної взаємодії у реальному просторі за умов карантину, несприятливі сімейні стосунки зменшують позитивний вплив на підростаюче покоління. У підлітків не має можливості отримати позитивний досвід подолання життєвих труднощів та отримати адаптивні моделі поведінки з оточенням у взаємодії. І тоді акти самоушкодження постають як специфічний засіб комунікації, який задовольняє потребу бути прийнятим та визнаним у групі.

Реалізуючи правила та відповідаючи соціальним законам, які регулюють життя в культурному співтоваристві, індивідуальний суб'єкт приймає участь в ритуальних церемоніях і обрядах, де набуває повноважень, які перевершують його межі – повноваження колективного суб'єкта, він стає повноправним представником своєї культури. Можна припустити, що суб'єктну позицію у житті підліток може зайняти лише за умови сформованості внутрішньо-особистісних характеристик, які дозволяють самостійно самовизначитися у своїх вчинках та виборах.

Таким чином, психологічні особливості цього вікового періоду разом з зовнішніми факторами ускладнюють процес формування адаптивних стратегій поведінки з оточенням. Самоушкодження стає результатом пошуку підлітком взаємодії з власним «Я» і, як наслідок, виникають труднощі у формуванні суб'єктної позиції та адекватних уявлень про себе. Акти самоушкодження виступають як засіб самоконтролю (підпорядкування самому собі) та як засіб контролю поведінки інших людей (привернення уваги, демонстрація своєї вразливості або сили, керування іншими тощо).

Для досягнення мети роботи було здійснено дослідження, в якому приймали участь 82 підлітка віком від 12 до 15 років з врахуванням анонімності

та конфіденційності, що на наш погляд сприяє більшій достовірності отриманих даних. На першому етапі досліджуванам була запропонована анкета «Модифікування тіла та самоушкодження», яка включала 22 питання з вибором відповідей та призначалася для якісного аналізу проблем, пов'язаних із самоушкодженням, соціальними девіаціями та особистісними особливостями. Дана анкета дозволяє зафіксувати особистісний досвід актів самоушкодження, ставлення підлітків до будь-яких модифікацій тіла, а також станів емоційних переживань.

За результатами анкетування були отримані дані, за яким ми можемо констатувати той факт, що 100% підлітків мають наявність будь-якого пірсингу та інших модифікацій тіла. В першу чергу, це свідчить про сучасне ставлення суспільства до пірсингу та інших модифікацій тіла, тому розглядати пірсинг як акт самоушкодження не має сенсу. Підлітки мають поверховий інтерес до пірсингу та ставляться до нього як до прикраси свого тіла і про це свідчить наявність пірсингу на видимих зонах у 25% дітей та наявність інших модифікацій у 61% підлітків. Але маємо 13% підлітків, які пробували самостійно модифікувати своє тіло, таку поведінку можна визначити як фактор ризику самоушкодження, що свідчить про наявність емоційних та поведінкових проблем. Для здійснення цієї дії, підлітки свідомо займалися пошуком інформації у мережі Інтернет щодо модифікацій тіла. Це підтверджує той факт, що мобільність та інтернет-ресурсність сучасного суспільства формує у свідомості підлітків дезадаптивні способи подолання несприятливих життєвих обставин.

У даній групі підлітків (22%) при емоційній нестабільності (почуття злості, нервування), проблемах у повсякденному житті виникає бажання спричинити собі пошкодження, а 34% підлітків вже мали такий досвід. Викликають тривогу 16% підлітків, які при складних життєвих ситуаціях мали наміри покінчити з життям. У 11% підлітків нашого дослідження є уявлення того, що модифікації допомагають зняти стрес і 13% самостійно спробували модифікувати своє тіло.

Згідно цих результатів було зроблено розподіл респондентів за групами: з наявним досвідом самоушкодження, зі схильністю до самоушкодження та не схильні до самоушкодження. Розподіл до групи зі схильністю до самоушкодження відбувався, ґрунтуючись на отриманих даних анкетування щодо емоційного стану дитини та спроби самостійно модифікувати своє тіло. Розподіл досліджуваних по групам допоможе психологу у практичній діяльності більш коректно та ефективно розробити корекційну

програму роботи за означеною проблемою. А саме, з підлітками, які мають наміри та бажання зробити самоушкодження доцільно проводити профілактичну роботу з тренінговими заняттями та корекційними вправами щодо розвитку емоційної регуляції, самооцінки, самоставлення. Підлітки, які практикують самоушкодження, потребують на наш погляд, більш глибокої, індивідуальної консультативно-терапевтичної роботи.

За результатами анкетування було зроблено порівняльний аналіз ставлення підлітків з різних груп до будь-яких модифікацій та пірсінгу. У трьох групах підлітків, які приймали участь у дослідженні, переважає байдужливе ставлення до будь-яких модифікацій та пірсінгу. В свою чергу у групі підлітків, які не схильні до самоушкодження спостерігається більш негативне ставлення до модифікацій та пірсінгу чим серед інших груп досліджуваних. Результати наведено у Рис.1.

Наведенні данні у рисунку 2 свідчать про те, що у підлітків, які практикують самоушкодження, є уявлення, що модифікації власного тіла допомагають зняти стрес й саме тому ці підлітки мали спробу самостійно здійснити певні дії. Самостійно модифікувати власне тіло з метою зняття стресу підліткам з інших груп не притаманне. Бажання гострих відчуттів не є визначальним фактором у здійсненні самоушкодження, така поведінка, приблизно у рівній мірі, притаманна підліткам усіх трьох груп, так як у цей віковий період потреба у пошуку нових вражень набуває актуальності. Позиції «Почуття провини» та «Конфліктність», які характерні підліткам, що практикують самоушкодження та підліткам схильних до такої поведінки, свідчать про те, що самоушкодження виступають для них як засіб регуляції емоційного стану.

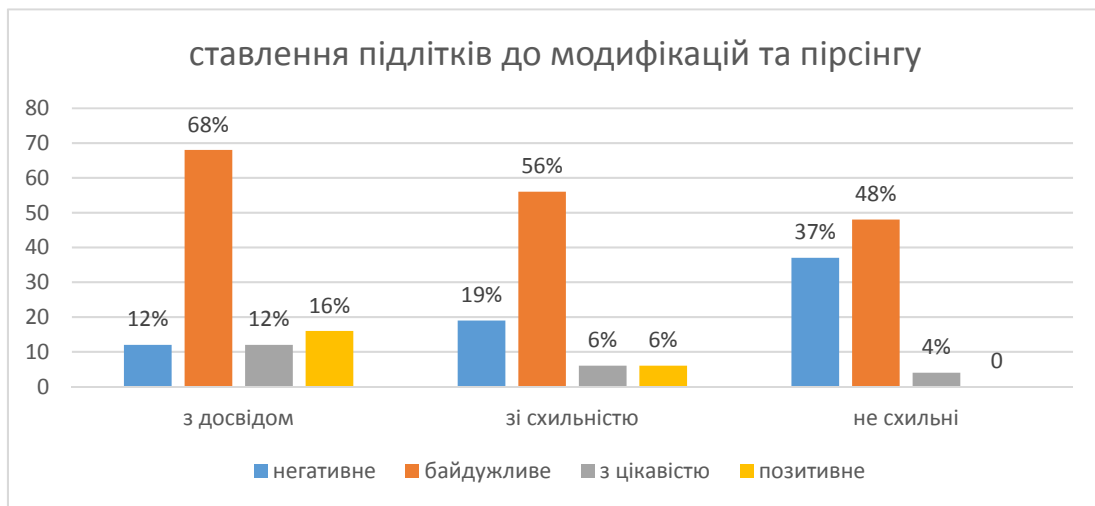


Рисунок 1. Ставлення підлітків до модифікації та пірсінгу

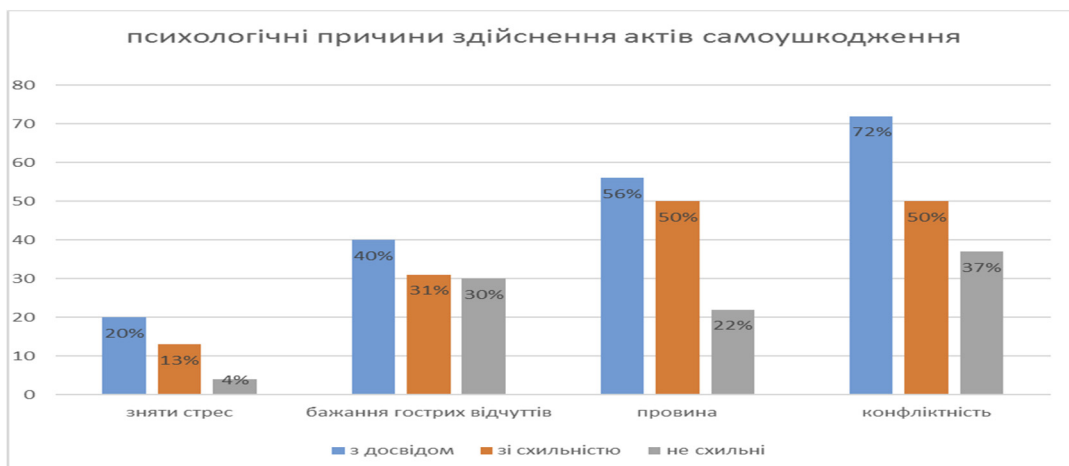


Рисунок 2. Психологічні причини здійснення актів самоушкодження

Надалі, у другому етапі ми детальніше досліджували можливі причини, за якими підлітки здійснюють акти самоушкодження. Для цього ми

скористалися методикою Польської Н.А. «Шкала причин самоушкодження». Ця шкала є дослідницькою шкалою самозвіту і може бути

використана в наукових цілях як при проведенні клінічного інтерв'ю, так і в скринінгових дослідженнях. Шкала складається із трьох блоків. У першому блоці представлений перелік актів самоушкодження, що включає 12 пунктів. У другому блоці пропонується вказати час останнього самоушкодження: від кількох днів до року тому. У третьому блоці представлений перелік можливих причин, що спонукають до дій самоушкодження (26 пунктів).

Так за результатами першого блоку серед підлітків були визначені способи здійснення актів самоушкодження. Дані наведено у таблиці 1.

Інструментальні акти самоушкодження (самопорізи, проколи, самопінки, удари по твердій поверхні), як більш радикальний, саморуйнівний

спосіб, притаманно групі підлітків з досвідом самоушкодження. Соматичні самоушкодження (удари по тілу, висмикування волосся, розчісування шкіри, обгризання нігтів, скалупання болячок, обкушування губ, прикушування щоки чи язика), які відносяться до схованих способів з характером шкідливої звички, характерні усім групам підлітків, як хибна звичка, що допомагає сконцентруватися на своїх думках та перестати реагувати на зовнішні подразники. Також слід зазначити, що більшості підлітків характерні декілька способів самоушкодження, водночас це може бути і інструментальні акти, і соматичні чи декілька способів соматичних актів.

Далі у таблиці 2 ми визначили які саме способи самоушкодження притаманні кожній з груп підлітків:

Таблиця 1. Способи здійснення самоушкодження різними групами підлітків

Способи здійснення	З досвідом самоушкодження	Зі схильністю до самоушкодження	Не схильні до самоушкодження
Інструментальні	56%	25%	7%
Соматичні	72%	38%	70%

Таблиця 2. Порівняння способів самоушкодження у різних груп підлітків

Підлітки	Інструментальні способи				Соматичні способи							
	проколи	самопінки	удари по тв. поверхні	порізи	Удари по тілу	Висмикування волосся	Розчісування шкіри	Обгризання нігтів	Скалупання болячок	Обкушування губ	Обкушування щоки	
З досвідом самоушкодження	32%	8%	44%	44%	32%	32%	44%	44%	28%	52%	60%	
Схильні до самоушкодження	0%	0%	15%	0%	6%	6%	13%	13%	13%	13%	0%	
Не схильні до самоушкодження	0%	0%	7%	0%	4%	4%	15%	15%	4%	22%	22%	

За результатами другого блоку, в якому вивчалось питання часу останнього здійснення акту самоушкодження серед підлітків, яким притаманна така поведінка, нами були зазначені високі показники: 67% підлітків характерна регулярність та звичність реалізації актів пошкодження себе.

Далі, у третьому блоці, було з'ясовано провідні причини здійснення самоушкодження. Стратегії «Позбавлення від напруги» та «Відновлення контролю над емоціями» є провідними не тільки для підлітків, що практикують самоушкодження, а й для підлітків зі схильністю до самоушкодження. Дані стратегії виступають для підлітків як способи самоконтролю: заспокоїтися, взяти себе в руки, впоратися з власними емоціями в ситуаціях, коли навколишній світ викликає роздратування і злість. Позбутися поганих думок, щоб не відчувати

душевного болю, відчутти полегшення. Нерідко підлітки вдаються до таких стратегій з метою відчутти хоч щось або, навпаки, позбутися тривоги та страху, позбавитися емоційного болю, спричиняючи фізичний біль.

Стратегії «Відновлення контролю над емоціями» та «Звільнення від напруги», які можна зазначити в сукупності як стратегію «Самоконтроль» – з внутрішнім типом контролю, який спрямовано на позбавлення від напруги («зняття напруги»), або відновлення внутрішньо-особистісного контролю («взяти себе в руки»). Підлітки з таким типом контролю прагнуть усунути небажані емоції і таким чином видалити травматичний досвід. Такі причини самоушкодження відповідають моделі уникнення переживання (Чепман А.Л.), яка розглядає акти самоушкодження як частину циклу,

метою якого є звільнення від нестерпних емоційних переживань. Підлітки прагнуть змінити свій стан на психологічному та фізіологічному рівні. У результаті акту самоушкодження знижується інтенсивність травматичних емоцій, з одного боку, а з іншого, відбувається негативне підкріплення, яке стає ефективним засобом уникання емоційного білю.

Стратегії «Вплив на інших» та «Пошук нового досвіду», які можна об'єднати у стратегію «Міжособистісний контроль» серед підлітків, що приймали участь в дослідженні, не використовуються, що стало достатньо неочікуваним результатом. Особливістю даної стратегії є факт актів самоушкодження з метою впливу на інших, що не є актуальною для поведінки підлітків цієї групи.

Також було встановлено зв'язок між причинами здійснення актів самоушкодження та способами їх виконання. Так при стратегії «Самоконтроль», яка притаманна більшості підлітків даної групи (82%), були використані соматичні способи самоушкодження (67%), більш радикальні способи самоушкодження – інструментальні, практикують 33% підлітків. Такі показники свідчать про те, що акти самоушкодження можуть стати основними способами контролю поведінки в емоційно складних ситуаціях та зберегтися у структурі особистості.

Висновки. Отже, згідно нашому дослідженню можна зробити наступні висновки: самоушкодження підлітків доволі складний феномен сучасності. Не має єдиної думки науковців щодо природи його виникнення та механізмів розвитку таких стратегій поведінки. Масовий характер збільшення власного опиту самоушкодєнь підлітків, породжує більш практичних запитів до психологів, як від батьків, педагогів, так й самих дітей. Це в свою чергу, потребує ще глибшого вивчення цього питання.

За результатами дослідження було зазначено, що серед опитуваних підлітків, є ті, які регулярно практикують акти самоушкодження. Було виявлено їх ставлення до будь-яких модифікацій, можливі причини здійснення актів самоушкодження та які засоби використовують. У респондентів нашого дослідження спостерігаються: нестабільний емоційний фон, високий рівень внутрішньої конфліктності, який супроводжується загостреним почуттям провини. Слабкість позитивних уявлень про себе, як про особистість, що здатна визвати повагу та самоповагу, відсутність самоприйняття стають факторами готовності підлітків до дій самоушкодження. Такі показники ускладнюють формування адекватних уявлень про себе і стають перешкодою у формуванні активної життєвої позиції.

Серед причин, за яких підлітки здійснюють самоушкодження є способи самоконтролю: заспокоїтися, взяти себе у руки, впоратися з власними емоціями у ситуаціях, коли навколишній світ викликає роздратування та злість і це, є характерно для усіх груп підлітків. І, як наслідок, у них виникають труднощі з плануванням дій та прогнозуванням результатів цих дій, емоційної відстороненості від проблемних ситуацій, уникнення та відволікання від неї. Такі підлітки негативно оцінюють власну особистість, власні дії, у них відсутня внутрішня згода і, як наслідок, така поведінка має руйнівний вплив на суб'єктну активність, на здатність до побудови якісних поведінкових стратегій.

Здійснений розподіл підлітків за групами надає змогу у практичній діяльності психолога визначити наступні напрямки роботи: підлітки, які не мають схильності до самоушкодження, потребують, на наш погляд, профілактичної роботи щодо розвитку емпатії емоційно-чуттєвих переживань; з підлітками, які мають схильність до самоушкодження, доцільно проводити психологічний супровід з використанням корекційних вправ щодо розвитку емоційної регуляції, самооцінки, самоставлення; підлітки, у яких є досвід самоушкодження, потребують більш глибинної, індивідуальної консультативно-терапевтичної роботи спрямованої на усвідомлення власної Я-концепції.

Відповідно, отриманні результати свідчать про необхідність подальшого дослідження, а саме, визначення характеристик самоставлення підлітків та взаємозв'язок з проявами актів самоушкодження. Сучасна соціальна ситуація потребує розробки психокорекційної програми, яка включатиме в себе комплекс технік та технологій для розвитку саморегуляції, підвищення самооцінки та впевненості в собі, релаксації, взаємодії з іншими людьми, усвідомлення та самоставлення до власного Я, що в свою чергу – сприятиме побудови якісних поведінкових стратегій.

Список використаної літератури

- Абульханова К.А. Принципи суб'єкта в отечественной психологии. Психология. *Журнал Высшей школы экономики*, 2005. Т. 2. № 4. С. 3–21. <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>
- Амбрумова А.Г. Психология самоубийства. *Социальная и клиническая психиатрия*, 1997. № 4. С. 14–20.
- Банников Г.С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных учреждениях. *Консультативная психология и психотерапия*, 2016. Т. 24, № 3 (92). С. 42–68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240304>

- Волкова Е.Н. Развитие субъектности в онтогенезе в современном социокультурном пространстве образования и семьи: учебное пособие. Новгород: НГПУ имени К.Минина, 2012. 250 с. https://suvorovaov.files.wordpress.com/2013/01/uc_hebnic_subiekt1.pdf
- Макаренко А.О., Калайтан Н.А., Старовойт Т.П. Самоушкодження підлітків: дослідження батьківсько-дитячих відносин. «Молодий вчений» Психологічні науки, 2019. № 9(1). С. 42-45. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-9>.
- Погорілко О.В., Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Аутоагресивна поведінка підлітків: монографія. Полтава: АСМІ, 2017. 141 с.
- Польская Н.А. Роль социальных факторов в развитии самоповреждающего поведения. *Клиническая и специальная психология*, 2012. №2. С. 45-48. <https://psyjournals.ru/psyclin/2012/n2/52626.shtml>
- Польская Н.А. Факторы риска и направления профилактики самоповреждающего поведения подростков. *Клиническая и специальная психология*, 2018. Т. 7. № 2. С. 1–20. <https://doi.org/10.17759/cpsc.2018070201>
- Попова В.Г., Мартынова Е.В. Ценностно-смысловое самоопределение старших подростков и юношей как фактор предупреждения злоупотреблениями ПАВ. Екатеринбург. 2005. 68 с.
- Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. СПб.: Питер, 1996. 347 с.
- Фельдштейн Д. И. Социальное развитие в пространстве-времени детства. Моск. психол.-соц. ин-т : ООО «Флинта». 1997. 158 с.
- Фридман А.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение. 1991. 288 с.
- Холмогорова А.Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии. *Консультативная психология и психотерапия*, 2016. Т. 24. № 3. С. 144-163. <https://doi.org/10.17759/cpp.20162403009>
- Чуева Е.Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*, 2017. № 1 (29). С. 71-77. https://cyberleninka.ru/article/n/samopovrezhdayusc_hee-povedenie-detey-i-podrostkov/viewer
- Favazza A.R. Bodies under siege: Self-mutilation in Culture and Psychiatry. Second Edition. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press. 1996. 373 p.
- Hagen E.H. Gestures of despair and hope: A view on deliberate self-harm from economics and evolutionary biology. *Hammerstein Biological Theory*, 2008. V. 3(2). P. 123–138.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2021

Стаття рекомендована до друку 06.12.2021

L. VARAVA (Liudmyla Varava)

Candidate of Sciences in Psychology,
Associate Professor of the Department of Practical Psychology
Mariupol State University

Budivelnikiv st., 129-a, Mariupol, Ukraine, 87500

<https://orcid.org/0000-0001-7677-0042>

O. SIPAILOVA (Oleksandra Sipailova)

Master, Mariupol State University

Budivelnikiv st., 129-a, Mariupol, Ukraine, 87500

PSYCHOLOGICAL REASONS OF THE OCCURRENCE OF MODERN ADOLESCENTS' SELF-INJECTING BEHAVIOR

The article is devoted to an urgent problem of modern society – the phenomenon of self-harming behavior among teenagers. Understanding the nature of the emergence of self-damaging behavior acts, the factors that are the catalyst for these actions, is beyond doubt, since awareness of this issue will help the psychologist to identify the target constructs for further practical work. The main aspects of the concept of self-harming behavior, the causes and factors of occurrence were analyzed. The psychological characteristics of adolescence and the crisis of growing up were explained as one of the main factors in the development of self-harming behavior. It was determined that the psychological characteristics of adolescence together with external factors complicate the process of forming adaptive strategies with the environment. Self-injurious behavior is the result of the adolescent's search for interaction with his own «I», and, as a result, difficulties arise in the formation of a subjective position and adequate ideas about himself. Among teenagers who commit acts of self-damaging behavior, the mechanisms for the occurrence of these actions have been determined, namely, there are observed violations of emotional regulation, as well as high level of internal conflict, which is accompanied by a heightened sense of guilt. Analysis of the questionnaire was based on the results of 3 groups of children were identified: the first – with the up-to-date experience of self-harming behavior, the second – with a penchant to self-harming behavior and the third – not inclined to self-harm. Thus, the distribution will help the psychologist to select the most effectively corrective program and provide psychological assistance with such requests. A comparative analysis was made between the choice of the method of self-harm and the tendency to such behavior. It was determined that somatic acts of self-harm are characteristic all groups of adolescents and are perceived by them as a bad habit. It was found that the leading reasons for committing acts of self-harm for all groups of adolescents is desire to calm down, to pull oneself together, to cope with emotions. It was detected that such indicators complicate the formation of adequate ideas of self perception and become a threat in the formation of the subjective position, and have a destructive effect on the planning of teenager's own life activity.

Key words: self-harming behavior; adolescents; behavior; subjective position; personality formation.

References

- Abul'hanova, K.A. (2005). The principle of the subject in domestic psychology. *Psibologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, 2(4), 3–21. <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>

- Ambrumova, A.G. (1997). The psychology of suicide. *Social'naja i kliničeskaja psichiatrija*, 4, 14–20.
- Bannikov, G.S. (2016). Leading mechanisms of self-harming behavior in adolescents: based on monitoring materials in educational institutions. *Konsul'tativnaja psichologija i psichoterapija*, 3(92), 42-68. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240304>
- Chueva, E.N. (2017). Self-injurious behavior in children and adolescents. *Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki*, 1(29), 71-77. <https://cyberleninka.ru/article/n/samopovrezhdayuschee-povedenie-detey-i-podrostkov/viewer>
- Favazza, A.R. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation in Culture and Psychiatry*. Second Edition – Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Fel'dshtejn, D. I. (1997). *Social development in the space-time of childhood*. Mosk. psihol.-soc. in-t : OOO «Flinta».
- Fridman, L.M., Kulagina, I.Ju. (1991). *Psychological reference book of the teacher*. M: Prosveshhenie.
- Hagen, E.H. (2008). Gestures of despair and hope: A view on deliberate self-harm from economics and evolutionary biology *Hammerstein Biological Theory*, 3(2), 123–138.
- Holmogorova, A.B. (2016). Suicidal Behavior: A Theoretical Model and Practice of Assistance in Cognitive Behavioral Therapy. *Konsul'tativnaja psichologija i psichoterapija*, 24(3), 144-163. <https://doi.org/10.17759/cpp.20162403009>
- Makarenko, A.O., Kalaitan, N.L., Starovoit, T.P. (2019). Adolescent self-harm: a study of parent-child relationships. «*Molodyi vchenyi*» *Psichologičeski nauky*, № 9(1), 42-45. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-9>.
- Pohorilko, O.V., Skrypnikov, A.M., Herasymenko, L.O., Isakov, R.I. (2017). *Autoaggressive behavior of adolescents*. Poltava.
- Pol'skaja, N.A. (2012). The role of social factors in the development of self-harming behavior. *Kliničeskaja i special'naja psichologija*, 2, 45-48. <https://psyjournals.ru/psyclin/2012/n2/52626.shtml>
- Pol'skaja, N.A. (2018). Risk factors and directions for the prevention of self-harming behavior in adolescents. *Kliničeskaja i special'naja psichologija*, 7(2), 1-20. <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070201>
- Popova, V. G., Martynova, E.V. (2005). *Value-semantic self-determination of older adolescents and young men as a factor in the prevention of substance abuse*. Ekaterinburg.
- Rean, A.A. (1996). *Aggression and aggressiveness of the personality*. SPb.: Peter.
- Volkova, E.N. (2012). *Development of subjectivity in ontogenesis in the modern sociocultural space of education and family*. Novgorod: NGPU imeni K.Minina. https://svorovaov.files.wordpress.com/2013/01/uchebnic_subiekt1.pdf

The article was received by the editors 18.10.2021

The article is recommended for printing 06.12.2021
