

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Гузнародова Ангелина Сергеевна

студент 3 курса бакалавриата
социально-психологического факультета

Костенко Анна Арсеновна

научный руководитель
канд. психол. наук, доцент,
декан социально-психологического факультета,
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

Аннотация: статья теоретически освещает понятие «аутоагрессия», обосновывает его причины и виды, а также характеризует профилактическую работу педагога-психолога с подростками, склонными к деструктивному поведению в рамках обучения в образовательной организации.

Ключевые слова: аутоагрессивное поведение, аддикция, суицидент, обучающиеся, консультирование, психотерапия.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PREVENTION OF AUTOAGGRESSION IN ADOLESCENTS

Guznarodova Angelina Sergeevna

3rd year undergraduate student
socio-psychological faculty

Kostenko Anna Arsenovna
scientific adviser

cand. psychol. Sciences, Associate Professor,
Dean of the socio-psychological faculty,
FSBEI HE "Armavir State
Pedagogical University"
Armavir, Krasnodar Territory

Abstract: the article theoretically highlights the concept of "auto-aggression", substantiates its causes and types, and also characterizes the preventive work of a teacher-psychologist with adolescents prone to destructive behavior as part of training in an educational organization.

Key words: auto-aggressive behavior, addiction, suicidal person, students, counseling, psychotherapy.

Попытки классифицировать агрессию на внешнюю и внутреннюю ознаменовали появление такого термина как «аутоагрессия». Именно внутренняя агрессия, которая направляется человеком на самого себя, получила данное название [1]. Само слово «аутоагрессия» происходит из

латинского языка и означает «нападение на самого себя». Аутоагрессия также может именоваться как аутоагрессивное поведение, которое имеет множество различных форм и видов, начиная от деструктивных мыслей и заканчивая попытками суицида. Деструктивному поведению, особенно его тяжелым формам, более подвержены мужчины. Однако, саморазрушительному поведению подвержены все категории населения, вне зависимости от гендера, возраста и социально-экономического положения. Так, дети могут биться головой об стену или пол, кусать и царапать себя. Многие авторы считают, что аутоагрессией можно также считать аддикции – пьянство, наркоманию, лудоманию, рискованное сексуальное поведение [4]. Подростковый возраст сензитивен для развития аутоагрессивного поведения. Подростки характеризуются повышенной уязвимостью к нарушениям психического здоровья, потому что в это время их психическая организация крайне нестабильна, с повышенной тревожностью, раздражительностью, быстрой сменой настроения, неустойчивой самооценкой и трудностями контроля над эмоциями. По мнению А. Г. Ефремова, большинство людей сталкивается с аутоагрессией впервые именно в подростковом возрасте или ранней юности [7]. Из-за нехватки внутренних ресурсов личности, неблагоприятных условиях среды и неспособности к саморегуляции у подростка при постоянно меняющихся социальных условиях может долгое время копиться и сохраняться эмоциональное напряжение, вследствие чего и возникает такое защитное образование как аутоагрессия [2]. Также причиной частых «вспышек» аутоагрессии у подростков может являться, свойственная данному возрасту кризисная несформированность ценностно-смысловой сферы, что детерминирует ощущение безнадежности и потери смысла жизни [3]. Для того, чтобы найти первопричину необходимо провести диагностику всех факторов, влияющих на становление личности. И в первую очередь необходимо обратить внимание на изначальную социальную микрогруппу человека – семью. Необходим анализ состояния благополучности семьи, наличия наследственных склонностей к развитию психических расстройств,

травмирующего опыта, связанного с насилием в семье и характера воспитания в ней. Все эти факторы определяют степень вероятности появления у подростка психологических проблем и в дальнейшем их соматического проявления. Внутриличные проблемы являются также важными факторами дисгармонии психики: неумение рефлексировать, отсутствие дисциплины и самоконтроля, посттравматическое стрессовое расстройство, трудности к пониманию и управлению эмоциональным состоянием, склонность к зависимому поведению, избегающий или тревожный тип поведения, импульсивность. Игнорирование потребностей ребенка, пренебрежение им и его чувствами, эмоциональное насилие, запрет на проявление негативных эмоций, сравнение с другими – все эти особенности воспитания создают у ребенка позицию «жертвы», мешают его дальнейшей социализации и становятся почвой для дисрегулятивной стратегии регуляции собственных чувств и эмоций. Подростка не обучают правильному способу выражения своих негативных чувств, из-за чего он выбирает аутоагрессивную стратегию проявления, что приводит к сублимации таких эмоций через вред себе и своему телу[4]. Таким образом, негативная обстановка в семье влечёт за собой межличностные проблемы в социуме. Подросток не имеет возможности обратиться к кому-то за помощью, не способен устанавливать длительные доверительные отношения, избегает близости, социально депривирован и может иметь склонности к доминированию, эксплуатации других или наоборот излишней комфортности. Такой ребенок часто может стать жертвой буллинга или же инициатором травли. Еще одним фактором становятся СМИ. Социальные медиа с высокими стандартами красоты прививают еще не до конца сформированному человеку комплексы, негативное отношение к своему телу. Излишнее присутствие алкоголя и наркотических веществ в сериалах и фильмах, направленных на молодую аудиторию популяризируют аддиктивное поведение, а романтизация самоповреждения провоцирует так

называемый эффект «Вертера», в ходе которого подростки становятся суицидентами - начинают проявлять суицидальные наклонности.

Основными видами аутоагрессивного поведения подростков на сегодняшний день являются самоповреждение тела, расстройства пищевого поведения – анорексия, булимия и т.д., аддиктивное поведение, небезопасные сексуальные связи и девиантное поведение, включающее пренебрежение социальными нормами.

Для эффективной работы с подростками, имеющими аутоагрессивные наклонности необходимо соблюдать базовые психолого-педагогические принципы консультирования и диагностики, с подростком необходимо установить индивидуального доверительного контакта без осуждения и высмеивания, важно создать безопасное и комфортное пространство понимания и принятия, в которое человек готов вернуться. На первом этапе профилактической работы с помощью комплексного психодиагностического обследования через тестирование и в рамках психолого-медико-педагогической экспертизы выявляется группа риска по показателям аутоагрессивности. На втором этапе признаки аутоагрессивности, обнаружившиеся при тестировании, формируют выборки учащихся, входящих в группу риска. На этом этапе проводится основная работа с проблемой. Работа на данном этапе может быть как индивидуальной, так и групповой, имеет собственный план и структуру. При индивидуальной работе специалист может применять психотерапевтические методы, которые должны помочь подростку в изменении паттерна поведения. Психолог проводит психотерапевтические беседы с обучающимся, производит поиск иррациональных убеждений, приводящих к деструктивному поведению, создает «план – безопасности», который включает в себя список того, куда можно пойти или с кем поговорить, если подросток чувствует желание нанести себе вред. Также специалист может предложить вести «дневник эмоций», который помогает разобраться с собственными мыслями и отслеживать причины желания самоповреждения. Подростка важно

вовлекать в творческую и организационную внеучебную деятельность, различные кружки и клубы, в зависимости от интересов обучающегося, этот способ поможет ему выражать свои чувства созидательным способом [6]. В случае тяжелых аутодеструктивных проявлений нужно знание психопатологических аспектов аутодеструктивного поведения и совместная работа с необходимыми специалистами – психатром или психотерапевтом [5]. Групповая работа по борьбе с аутоагрессивным поведением может включать в себя социально-психологические тренинги на уровне класса, консультирование в групповом формате подростков со схожими проблемами, так подростки способны понять, что они не одни и мотивировать друг друга на эффективную работу. На третьем этапе реализуются программные мероприятия. Психолог развивает мотивацию к отказу от самоповреждающих действий и обучает родителей и сотрудников, работающих в образовательных учреждениях, приемам выявления самоповреждения и взаимодействия с подростком, наносящим самоповреждения. Для такой работы существует достаточное количество психолого-педагогического материала, методических разработок и рекомендаций. На этом этапе специалисты психологической службы информируют обучающихся о том, где можно получить помощь и какие приемы самопомощи можно использовать. Важно проводить разъяснительные семинары с родителями и опекунами подростков, где они не только получают информацию о самоповреждающем поведении, специалистах и центрах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку.

Вышеизложенное показывает, что аутоагрессивное поведение возникает в ситуациях переноса агрессии с внешнего социально либо физически недоступного объекта. Профилактическая работа с аутоагрессивным поведением требует большего внимания. Необходимо проводить коррекционную работу с подростками и их родителями и

осуществлять психолого-педагогическое сопровождение детей, включенных в группу риска

Список литературы

1. Ефремов А.Г. Системы субъективных значений у лиц юношеского возраста с аутоагрессивными попытками. Автореферат дисс... канд. псих. наук. Москва – 2006
2. Матвеева, Т.В. Аутоагрессивное поведение учащихся / Т.В. Матвеева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – № 4-3 (80) – 2013. - С. 129-133.
3. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 34 с.
4. Селиванова, Е.А. Профилактика суицида у подростков: как уберечь ребенка от игр со смертью / Е.А. Селиванова // Метеор-сити. – 2017, № 3. С. 1-8.
5. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И.А. Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. – Минск: РИВШ, 2011. – 250 с.
6. Бурлака А.В. Исследование аутоагрессивного поведения школьной молодежи / А.В. Бурлака, Р.Ш. Аминов, Ю.А. Чумак [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал.- 2021. - №5 (107). - URL: <https://research-journal.org/archive/5-107-2021-may/issledovanie-autoagressivonogo-povedeniya-shkolnoj-molodezhi> (дата обращения: 19.01.2023). - doi: 10.23670/IRJ.2021.107.5.113
7. Поповцева Г.А. Комплексная социально-психологическая программа по профилактике употребления ПАВ (психоактивных веществ) «Твой выбор» [Эл. ресурс] / Г.А. Поповцева // Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/501588/>.