

Самоповреждающее поведение: причины, факторы и механизмы

© Е.Ю. Новикова, А.Г. Адушинова

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация

В статье обозначены теоретические подходы к изучению феномена самоповреждающего поведения. Проведен анализ различных точек зрения на определение рассматриваемого понятия, выявлены причины и личностные особенности молодых людей, склонных к самоповреждающему поведению.

Ключевые слова: самоповреждающее поведение, аутоагрессия, татуировка, структура личности, самоотношение, личностные особенности

Self-Harming Tendencies: Causes, Factors and Mechanisms

© Ekaterina Yu. Novikova, Albina G. Adushinova

Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation

The article outlines theoretical approaches to the study of the phenomenon of self-harming behaviour, analyzes various points of view on the definition of the concept in question, reveals the causes and personality traits of young people who are prone to self-harming behaviour.

Keywords: self-harming behavior, auto-aggression, tattoo, personality structure, self-relationship, personality characteristics

Самоповреждающее поведение является одной из активно изучаемых, но недостаточно проработанных проблем в современной психологии. В настоящее время исследуются причины, факторы и механизмы, модели самоповреждения, разрабатываются концепции психологической предрасположенности к данному типу поведения.

В психологической литературе отсутствует единый подход в понимании термина «самоповреждающее поведение». Чаще всего термин определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма. Самоповреждающее поведение рассматривается как социально неодобряемое поведение, не имеющее суицидальной направленности. К данному типу поведения относят и завуалированные формы самоповреждения, выражающиеся в модификации тела, например, татуировки или пирсинг, прямые акты в виде самопорезов или прижиганий.

По мнению Е.В. Змановской, умышленное нанесение себе травм становится особенно в последнее время распространенной формой парасуицидального поведения среди молодых людей как в нашей стране, так и в зарубежных странах [1].

Самоповреждающее поведение охватывает широкий круг действий, которые могут быть связаны как с паталогическими, так и непаталогическими механизмами, могут выступать в качестве симптома или следствия, быть частью культурных или социальных церемоний, участвовать в идентификационных процессах, связанных с возрастом, гендером, социальным и культурным окружением.

Сложность изучения данного вопроса состоит в том, что большинство актов самоповреждения сопровождается внешним социальным благополучием таких молодых людей. Помимо этого, именно молодой возраст называется исследователями фактором риска самоповреждающего поведения, что объясняется как психофизиологическими проблемами взросления, так и социально-психологическими проблемами выбора жизненной позиции и формирования идентичности. В целом молодой возраст характеризуется как «возраст социализации, вхождения в мир человеческой культуры, общественных ценностей», а также возраст индивидуализации, открытия и утверждения своего уникального и неповторимого «Я» [2].

Анализируя историю изучения психических детерминантов самоповреждающего поведения, Н.А. Польская указывает, что, несмотря на длительную историю клинических исследований данной темы (примерно с 1930-х гг. прошлого века), изучение феномена само-

повреждающего поведения в неклинической популяции началось относительно недавно, что привело к усилению интереса к причинам данного поведения, а также к отрыву от суицидологического контекста, в котором ранее рассматривалось самоповреждающее поведение [3].

Феномен самоповреждения зачастую оценивается современными исследователями преимущественно в срезе аномальных проявлений психики и отождествляется с аутоагрессией. Однако при подобной редукции не учитывается социальная полиморфность актов самоповреждения и ряд условий, обеспечивающих формирование готовности к самоповреждению в фило- и онтогенезе. В современной психологии акты самоповреждения исследуются преимущественно в структуре аутоагрессивного и саморазрушающего (аутодеструктивного) поведения, расцениваемого как следствие психического расстройства или серьезных поведенческих проблем.

Аутодеструктивное поведение рассматривается в психологической науке в различном контексте. В психоанализе как результат конфликта *Я* и *Сверх-Я*, который в конечном счете показывает противоречия реального и психического, внутреннего и внешнего, направляющего энергию Танатоса на разрушение индивида.

Бихевиоризм отрицает идею о внутренних автономных факторах в качестве причины действий человека, только внешние факторы несут ответственность за поведение. Деятельность человека можно объяснить только с позиций объективных отношений *стимул–реакция–подкрепление*. В данном случае деструктивное поведение рассматривается либо как отсутствие навыков, необходимых для совладания с проблемами повседневной жизни, либо как приобретение ошибочных навыков и неправильных паттернов поведения, которые сохраняются с помощью подкрепления.

Гуманистическое направление видит самоповреждающее поведение как следствие несоответствия между «реальным Я», страдающим под бременем жизненных обстоятельств, и глубинными чувствами человека, составляющими его «идеальное Я». Гуманистическое направление также понимает самоповреждающее поведение как следствие неспособности к независимому, самостоятельному поведению, как отсутствие уверенности в себе, отсутствие положительной самооценки.

На сегодняшний день выделяют разнообразные виды и формы самоповреждающего поведения. К ним относят: нарушение пищевого поведения (анорексия, булимия); нанесение татуировок, пирсинга; совершение ряда навязчивых действий: онихотилломания (разрушение ногтей и околоногтевых валиков), аутодепиляция (выдергивание волос); дерматотилломания (щипание кожи); кусание рук и других частей тела (чаще – губ и языка); злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками.

Рассмотрим психологические факторы самоповреждающего поведения. К психологическим факторам самоповреждающего поведения исследователи относят: способ эмоционального реагирования, уровень тревожности и агрессивности, индивидуальные копинг-стратегии, самоотношение и другие индивидуальные психологические особенности – всё это, так или иначе, детерминирует потребности человека и способ их удовлетворения в конкретных условиях его жизни. Акт самоповреждения, несомненно, является способом поведения, целью которого становится удовлетворение потребности. Как указывает Н.А. Польская, относительно самоповреждений нет единой точки зрения на то, почему человек выбирает такой способ поведения. Зачастую значительное количество случаев самоповреждающего поведения рассматривается как результат желания избавиться от тяжелых чувств, когда физическая боль выступает средством разрядки, облегчения боли эмоциональной [3].

По мнению В.Д. Менделевич, с точки зрения динамики процессов дифференциации или интеграции развития психики человека можно выделить три уровня самоповреждающего поведения: физиологический, когнитивный и символический. *Физиологический уровень* является первичным в структуре самоповреждающего поведения, проявляется на раннем этапе развития детей, а в случаях нарушений развития сохраняет ключевую роль в организации актов самоповреждения и на поздних этапах онтогенеза. *Когнитивный уровень* самоповреждающего поведения регулируется целенаправленной деятельностью, которая связана как с овладением собственным телом, так и с выработкой «сложных культурных форм приспособления». Акт самоповреждения выступает здесь в качестве способа реализации

намерений. На *символическом уровне* самоповреждение становится знаком, формой кодирования психологических содержаний¹.

Социокультурные факторы самоповреждающего поведения представлены в отечественной клинической практике исследованиями Н.А. Польской [3]. По мнению автора, факторы социума, в который включён человек, не только оставляют след в виде языка, привычек, традиции, но и определяют варианты и модификации самоповреждающего поведения.

Так, зарубежные исследования по проблеме самоповреждающего поведения выделяют две подкатегории культурно-санкционированного самоповреждения: ритуалы и практики. Под ритуалами следует понимать повторяемые определёнными социальными группами сеансы по нанесению самоповреждений, которые отражают традиции, символику и убеждения общества (например, самоистязания мечами во время церемонии Ашуры в исламской традиции). Практики – исторически возникшие и непостоянные действия по нанесению косметических повреждений тела, таких как прокалывание ушей, носа, брови, языка, нанесение татуировок.

Формированию самоповреждающего поведения могут также способствовать: повышенный уровень личной тревожности, чрезмерная чувствительность, замкнутость, систематически подавляемая гетероагрессия, запрет на проявление чувств и эмоций, склонность к самообвинению, личностная незрелость, отсутствие навыков разрешения проблемных ситуаций иными способами и др. [2].

Цели и мотивы самоповреждающего поведения могут быть разными. В целом, исследователями выделяется четыре основных стратегии самоповреждающего поведения:

- 1) восстановление контроля над эмоциями – попытка справиться с эмоциями, облегчить эмоциональную боль, почувствовать реальность;
- 2) избавление от напряжения – самоповреждающее поведение направлено на снижение интенсивности, силы эмоций;
- 3) воздействие на окружающих людей – привлечение внимания и получение поддержки, попытка донести до других людей (возможно, до самого себя) наличие проблемы;
- 4) изменение себя, поиск нового опыта – самоповреждающее поведение направлено на изменение идентичности, самовыражение, получение новых ощущений.

Таким образом, самоповреждающее поведение является одной из сложных и актуальных проблем в современной психологии. Дальнейшее исследование причин, факторов и механизмов модели самоповреждения позволит разработать целостную концепцию данного типа поведения.

Библиографический список

1. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. М., 2006. 263 с.
2. Попов Ю.В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1994. № 1. 123 с.
3. Польская Н.А. Структура и функции самоповреждающего поведения // Психологический журнал. 2014. № 2. С. 56–67.
4. Шнырёва О.А. Татуировка как социальное письмо // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2009. № 1. С. 103–106.

Сведения об авторах / Information about the Authors

Адушинова Альбина Григорьевна,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социологии и психологии,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: actualis@mail.ru

Albina G. Adushinova,
Cand. Sci. (Pedagogics),
Associate Professor, Department of Sociology and Psychology,
Institute of Economics, Management and Law,

¹ Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 445 с.

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: actualis@mail.ru

Новикова Екатерина Юрьевна,

студентка группы ПСб-15,

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: actualis@mail.ru

Ekaterina Yu. Novikova,

Student,

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: actualis@mail.ru