

– интерес можно стимулировать с помощью хорошо подобранных текстов и ресурсов, а также мероприятий, которые пробуждают любопытство учащихся посредством провокационных вопросов или порождают напряженность;

– подчеркивайте актуальность и важность обучения. Когда учителя подчеркивают важность изучения определенной стратегии или части контента, мотивация учащихся повышается. Учащиеся воспринимают более сложные занятия как более важные, хотя необходимо найти оптимальный уровень сложности: когда сложность слишком мала или слишком высока, учащиеся придают низкую важность учебной задаче;

– способы донести важность и актуальность темы до учащихся включают: возрастающую сложность, предоставление учащимся возможности разобраться с центральными положениями и принципами темы, приглашение учащимся персонализировать тему, поместив себя в контекст темы, обсуждение общечеловеческого опыта, связанного с темой;

– общайтесь к целям, ценностям и идентичностям учащихся. Когда учащиеся считают учебные задания полезными и соответствующими их целям, у них появляется больший интерес, они дольше упорствуют и лучше успевают;

– предоставляйте школьникам самостоятельность и ответственность. Мотивация ослабляется, когда учащиеся чувствуют, что они не контролируют ситуацию. Предоставление выбора и расширение возможностей инициативы повышает мотивацию, усиливая интерес, положительные эмоции и восприятие личного контроля и компетентности, а также достижений;

– развивайте самоконтроль. Самостоятельность выражается не только в исполнении, но и в самоконтроле, поэтому очень важна критическая оценка своих действий.

**Заключение.** Целостное воздействие на личность младшего школьника может привести к устойчивому позитивному изменению и формированию определенных феноменов, определяющих мотивацию к достижению. Разработанные рекомендации способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, поскольку задействуют мотивационную сферу, в частности, мотивацию к учебной деятельности.

#### **Список использованной литературы:**

1. Madsen, K.V. Theories of motivation / K.V. Madsen // Wolman B.V. (ed.) Handbook of general psychology. – Englewood Cliffs (N.J.): Prentice Hall, 1973.

2. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М., 1984. – 174 с.

3. Магомед-Эминов, М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Ш. Магомед-Эминов; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Москва, 1987. – 343 с.

4. Ахмадишин, А.А. Мотивация и ее роль в процессе обучения / А.А. Ахмадишин // Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 6 (34). – С. 167–170.

**Яцухно О.Н.** (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ЦИФРОВАЯ АУТОАГРЕССИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Актуальность темы вызвана тем, что в подростковом возрасте происходит переосмотр отношения к родителям, друзьям, жизненной позиции, что, может привести к аутоагрессивным проявлениям в поведении подростка. Постоянное нахождение в ин-

тернет-пространстве для восприимчивой психики подростков является толчком для возникновения аутоагрессивного поведения.

**Материал и методы:** Материалом послужили работы известных отечественных ученых-психологов, посвященные раскрытию понятия аутоагрессии. Методологической основой исследования являются различные подходы к рассмотрению данного феномена (И.Н. Дворникова, Л.Н. Полетаева, Н.А. Польская А.К. Осницкий). В работе были использованы следующие методы: систематизация, концептуализация научных идей, сравнительный и системный анализ.

**Результаты и их обсуждение.** Аутоагрессия – вид антисоциального поведения, при котором агрессивность по каким-либо причинам не может быть обращена на раздражающий объект и направляется индивидом на самого себя [1]. Самыми часто встречающимися признаками аутоагрессивного поведения могут быть: пагубные привычки, жалобы на соматические процессы (головные боли, усталость, апатия, отсутствие аппетита, бессонница), сверхкритичность к себе, неуважительное отношение к своим хобби, уход от контактов с семьей и приятелями, желание побыть одному, приступы гнева, возникающие из-за мелочей [2].

Согласно концепции, З. Фрейда, аутоагрессию можно рассматривать как дезадаптивную психологическую защиту (копинг-стратегию), которая возникает у индивида в ситуациях опасных для жизни, когда негативное эмоциональное напряжение не позволяет ему адекватно оценивать и осмысливать социальные ситуации. Авторы отмечают, что при проявлении аутоагрессии, у личности могут активизироваться механизмы психологической защиты для оправдания саморазрушительного поведения. Агрессия, которая должна была быть изначально направлена на внешний объект, перенаправляется на себя. Данное явление происходит потому, что в силу каких-то причин агрессия не может быть выражена [1]. Существуют межличностные (социальные) и внутриличностные (автоматические) функции аутоагрессивного поведения: способ просьбы о помощи, заботе, внимании; снятие напряжения; возможность снизить уровень ожиданий и требований [3]. Например, К. Саемото было отмечено шесть функций аутоагрессивного поведения у подростков: получение внимания от близких; антисуицидальная функция – стремление найти баланс между влечением к жизни и смерти; сексуальная функция выступает как механизм контроля и управления сексуальными чувствами; прекращение диссоциативного состояния; функция регуляции аффекта или контроля над ним, функция сепарации и ограничения от первичной привязанности [цит. по: 3, с. 46].

Особенности аутоагрессивного поведения зависят от типов акцентуации характера. Например, циклоидный тип – аутоагрессивные действия обычно совершаются в субдепрессивной фазе после цепи неудач, публичного унижения или конфликта со сверстниками. Эмоционально-лабильный тип – аутоагрессивные действия аффективны, принятие решения и его исполнение осуществляется быстро, как правило, в тот же день. Эпилептоидный тип – аутоагрессивные действия совершаются в период аффективных реакций, которые чаще бывают агрессивными, но могут выражаться в виде демонстративного аутоагрессивного поведения. Истероидный тип – демонстративные и демонстративно-шантажные попытки совершения аутоагрессивного акта.

Киберзапугивание рассматривается одним из многих рисков, с которыми дети встречаются в Интернете, но что, если подростки сами себя унижают в Интернет-пространстве? В США в 2019 году было проведено исследование, в котором приняло участие 4000 подростков. Оно продемонстрировало, что 6 процентов детей в возрасте от 12 до 17 лет на самом деле принимают участие в том, что исследователи называют «цифровой аутоагрессией», публикуя негативные комментарии о себе в Интернете, таким образом снимая эмоциональную боль. В исследовании было отмечено, что циф-

ровой аутоагрессии более подвержены подростки 14 лет, чем 17 лет. Это явление можно назвать эмоциональной аутоагрессией.

Также сообщается, что самоповреждение стимулирует выработку организмом гормонов, понижающих боль, что приводит к быстрому повышению настроения. Подростки, которые занимаются самоповреждением, с большей вероятностью будут иметь друзей, которые занимаются самоповреждением. Исследования, посвященные подросткам и самоповреждению, также показывают, что подростки причиняют себе вред, чтобы укрепить свои связи со своими друзьями или потому, что их друзья моделируют самоповреждение как привлекательный механизм преодоления проблем [2].

Родителям необходимо обратить внимание на следующие моменты в поведении подростков: отстраненность в общении, сокращение количества контактов; частые и резкие смены настроения; признаки депрессии (упадок духа, плаксивость, отсутствие мотивации к чему-либо); изменения в привычном режиме еды и отдыха; появление раздражительности; злоупотребление наркотиками или алкоголем; рискованное поведение (намеренное несоблюдение правил безопасности); низкая самооценка; необъяснимые порезы, ушибы, одежда с длинными рукавами в жару [4].

Основными этапами профилактики в работе с подростками с аутоагрессивным поведением являются следующие: обучение копинг-стратегиям в стрессовой ситуации, выявление и профилактика депрессивных состояний, обучение навыкам эмоциональной регуляции и дифференциации эмоционального состояния, устранение дисгармоничности в отношениях между подростком и близкими ему людьми [5]. В профилактической работе с подростками с успехом используются: арт-терапия, методы игровой терапии, групповая дискуссия, игровое моделирование, анализ проблемных ситуаций, тренинг [6].

**Заключение.** Необходимость изучения аутоагрессивного поведения обусловлена его потенциальной опасностью для здоровья. Подростковый возраст – это самый сложный период в становлении человека. Научение самоповреждению происходит в группах ровесников или через сайты с соответствующей тематикой. Зная симптомы и причины аутоагрессивного поведения, можно предотвратить его необратимые последствия.

#### **Список использованной литературы:**

1. Дворникова, И.Н. Особенности аутоагрессивного поведения подростков в современном обществе / И.Н. Дворникова, Е.В. Куренкова // Молодой ученый. – 2014. – С. 86–88.
2. Полетаева, Л.Н. Самоповреждающее поведение у подростков / Л.Н. Полетаева // Студенческий электронный журнал «СТРИЖ». – 2020. – № 1(30). – С. 50–54.
3. Осницкий, А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 2016. – № 5. – С. 82 – 83.
4. Польская, Н.А. Психологические факторы самоповреждающего поведения в подростковом возрасте / Н.А. Польская // Тезисы 1 Межрегиональной научно-практической конференции «Психосоматические психические расстройства в детском и подростковом возрасте». – Новосибирск, 2008. – С. 23–24.
5. Лукашук, А.В. Самоповреждающее поведение у подростков: подходы к терапии / А.В. Лукашук, А.В. Меринов // Наука молодых. – 2016. – С. 67–70.
6. Копытина, А.И. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам / А.И. Копытина // Сборник статей. – Когито-центр. – 2012. – С. 35–37.