

Психологическая помощь подросткам, склонным к аутоагрессивному поведению

Косареvская Т.Е., Яцухно О.Н.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Актуальность темы вызвана тем, что в подростковом возрасте самоповреждающее поведение является одним из распространенных видов аутоагрессии. Действия подростков зачастую характеризуются импульсивностью и нерегулируемостью.

Цель исследования – определить эффективность психокоррекционной работы с подростками, склонными к аутоагрессивному поведению, с учетом взаимосвязи аутоагрессии и личностных особенностей.

Материал и методы. Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимодополняющих диагностических методик; статистические методы обработки данных, полученных до и после проведения коррекционной работы с подростками. В исследовании приняли участие 78 респондентов, в возрасте от 14 до 17 лет. В клиническую группу вошли подростки с диагностированными невротическими и соматоформными нарушениями, связанными со стрессом; эмоциональным расстройством детского и подросткового возраста, в нормативную группу вошли школьники без диагнозов.

Результаты и их обсуждение. Предложена и апробирована программа мероприятий, направленных на уменьшение рисков аутоагрессивного поведения. Показана эффективность психокоррекционной работы, целью которой являлось: обучение навыкам саморегуляции эмоций и межличностного взаимодействия, развитие навыков самоэффективности и формирование психологической нечувствительности к негативному социальному влиянию.

После психокоррекционной работы получены статистически значимые различия по следующим шкалам: спонтанная агрессивность, депрессивность и раздражительность. Произошло улучшение психоэмоционального состояния подростков и снижение уровня тревожности. Подростки легче вступали в контакт со сверстниками, смогли использовать более адаптивные и социально приемлемые способы эмоционального реагирования.

Заключение. В результате проведенных мероприятий улучшилось осознание подростками рисков аутоагрессивного поведения, понимание взаимосвязи аутоагрессии с эмоциональным состоянием. Предложенная программа может использоваться для профилактической и психокоррекционной работы с подростками.

Ключевые слова: аутоагрессивное поведение, личностные особенности, подростковый возраст, психокоррекционная программа.

Psychological Aid for Teenagers Prone to Autoaggressive Behavior

Kosarevskaya T.E., Yatsukhno O.N.

Education Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

The relevance of the topic is due to the fact that in adolescence, self-harmful behavior is one of the common types of auto-aggression. The actions of adolescents are often characterized by impulsiveness and uncontrollability.

The purpose of the study is to determine the effectiveness of psycho-correctional work with adolescents prone to auto-aggressive behavior; taking into account the relationship between auto-aggression and personal characteristics.

Material and methods. To solve research problems, a set of complementary diagnostic techniques was used: statistical methods for processing data obtained before and after correctional work with adolescents. The study involved 78 respondents, aged from 14 to 17. The clinical group included adolescents with diagnosed neurotic and somatophoric disorders associated with stress, emotional disorder in childhood and adolescence, the normative group included schoolchildren without diagnoses.

Findings and their discussion. A program of measures aimed at reducing the risks of auto-aggressive behavior was proposed and tested. The effectiveness of psycho-correctional work was shown, the purpose of which was to teach the skills of self-regulation of emotions and interpersonal interaction, develop self-efficacy skills and develop psychological insensitivity to negative social influence.

After psycho-correctional work, statistically significant differences were obtained on the following scales: spontaneous aggressiveness, depression and irritability. An improvement in the psycho-emotional state of adolescents took place as well as a decrease in the level of anxiety. Teenagers came into contact with peers more easily and were able to use more adaptive and socially acceptable ways of reacting emotionally.

Conclusion. As a result of the activities carried out, adolescents' awareness of the risks of auto-aggressive behavior and understanding of the relationship between auto-aggression and emotional state improved. The proposed program can be used for preventive and psycho-correctional work with adolescents.

Key words: self-aggressive behavior; personal characteristics, adolescence, psychocorrectional program.

Актуальность темы вызвана тем, что в подростковом возрасте самоповреждающее поведение является одним из распространенных видов аутоагрессии. Поведенческие реакции подростков зачастую характеризуются импульсивностью и нерегулируемостью, связанными с недостаточной способностью контролировать свои эмоции. Это может приводить к агрессивным действиям, обусловленным сильным эмоциональным возбуждением. Проблема аутоагрессивного поведения представляет не только научный интерес, но имеет и социальную значимость [1].

В группу высокого риска попадают подростки с нарушениями психического развития, включенные в неформальные группы, депривированные и виктимизированные. Как правило, подростки получают опыт в группах сверстников или через интернет-сайты с идентичной тематикой для быстрого способа достичь желаемого одобрения со стороны ровесников. Это обеспечивает аутоагрессивному поведению устойчивость в подростковых группах. Подростки с аутоагрессивным поведением из-за страха недовольства подобными действиями окружения достаточно редко обращаются за квалифицированной помощью. Чаще всего аутоагрессивное поведение встречается у следующих возрастных групп: женщины в возрасте 15–19 лет, мужчины в возрасте 20–24 года. Отмечается линейный характер аутоагрессивного поведения: при возникновении самоповреждений однократно, происходит их повторяемость с большей интенсивностью, где одним из факторов риска является возраст [2].

Цель работы – определить эффективность психокоррекционной работы с подростками, склонными к аутоагрессивному поведению с учетом взаимосвязи аутоагрессии и личностных особенностей.

Материал и методы. Для решения исследовательских задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: анализ научной литературы по исследуемой проблеме, обобщение и систематизация полученной информации; статистические методы обработки и анализа полученных данных и следующие психодиагностические методики:

1. Фрайбургский многофакторный личностный опросник (Тест FPI).
2. Анкета «Модификации тела и самоповреждения» (Н.А. Польская, А.С. Кабанова).
3. Методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла (опросник EQ).
4. Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithymia Scale, TAS).

5. Шкала тревожности Спилберга–Ханина.

Исследование проводилось в ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска», УЗ «Витебский областной детский клинический центр» г. Витебска.

В исследовании приняли участие 78 респондентов, из них 44 (56%) – женского пола, 34 (44%) – мужского пола в возрасте от 14 до 17 лет; 22 респондента – клиническая выборка (подростки с выставленными невротическими и соматоформными нарушениями, связанными со стрессом, эмоциональным расстройством детского и подросткового возраста), 56 – нормативная выборка (школьники) [3].

Результаты и их обсуждение. По результатам эмпирического исследования на нормативной и клинической группах был сделан вывод о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта респондентов подросткового возраста повышает склонность к аутоагрессивному поведению. В клинической группе у респондентов аутоагрессивное поведение связано с желанием «уйти от негативных эмоций», при этом в общей выборке аутоагрессивное поведение носит ситуативный характер.

В исследовании не было выявлено ни одного подростка с высоким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ). Большая часть респондентов имели средний уровень ЭИ. Им было сложнее совладать со стрессом, возможно в силу недостаточно высокого уровня управления эмоциями, жизнестойкости, неумения в полной мере понять эмоции других людей и построить конструктивный контакт с окружающими. Подростки, которые испытывали трудности в распознавании собственных или чужих эмоций, имели низкое понимание факторов, вызывающих эти эмоции, не обладали качеством контроля внешнего выражения эмоций и способности вызывать желаемые эмоции у других людей, склонны были к выражению агрессивного и самоповреждающего поведения. Подробнее результаты диагностического исследования представлены в нашей публикации [3].

В связи с этим важнейшим направлением профилактики аутоагрессивного поведения является развитие эмоционального интеллекта у подростков. Своевременная психологическая помощь, забота со стороны родителей, внимание со стороны сверстников позволяет подростку справиться со своим состоянием. В случае нарушения отношений с близкими людьми подросткам необходима профессиональная психологическая помощь [2]. Также важно проведение семинаров и тренингов

(в рамках общеобразовательных мероприятий, в рамках психотерапии) с целью обучения и улучшения качества применения навыков саморегуляции эмоций и проявления гнева, обучения навыкам релаксации.

Нами была разработана и апробирована на практике «Программа мероприятий, направленных на уменьшение рисков аутоагрессивного поведения», состоящая из восьми занятий, предназначенная для подросткового и юношеского возраста. Состав группы – от 5 до 11 человек. Продолжительность занятия 1,5–2 часа.

Цель психокоррекционной программы – обучение навыкам саморегуляции эмоций и межличностного взаимодействия, которые способствуют развитию позитивной адаптации к социальной среде, а также контролю и направлению собственной жизни в соответствии с собственными интересами и потребностями. Кроме того, программа ориентирована на развитие навыков самоэффективности и формирования психологической нечувствительности к негативному социальному влиянию.

Применялись элементы арт-терапии, гештальт-подхода, телесной терапии (включая упражнения на дыхание и снятие психофизического и эмоционального напряжения), медитация. Выбор этих подходов определялся различными психологическими факторами, такими как повышенный уровень агрессивности, тревожности, эмоциональная нестабильность, проблемы взаимоотношений, низкая самооценка и сложности эмоциональной саморегуляции у подростков [1].

Программа включала следующие этапы:

1. Диагностика нарушений в эмоционально-волевой сфере. В рамках нее применялись методы, разработанные с учетом целей исследования, проводился анализ факторов, имеющих связь с аутоагрессивным поведением.

2. Исследование индивидуальных особенностей и выявление факторов, влияющих на развитие аутоагрессивного поведения. Эти факторы могут быть биологическими, такими как наличие психического расстройства или перинатальной патологии в анамнезе, личностными – например, повышенный уровень тревожности, и социальными – например, неполная семья или асоциальное поведение родителей, а также низкий образовательный уровень семьи.

3. В рамках оказания психотерапевтической и психокоррекционной помощи с целью развития навыков социального взаимодействия и адаптации реализованы следующие мероприятия:

- Повышение самооценки и степени интегрированности личности.
- Развитие адаптивных возможностей на основе сильных сторон личности.
- Обучение успешному преодолению конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии.
- Анализ проявлений индивидуально-психологических особенностей с целью профилактики аутоагрессивного поведения.

4. Индивидуальная психокоррекционная работа, включающая углубление понимания личностных особенностей и использование когнитивно-поведенческой терапии.

5. Групповая тренинговая работа, направленная на развитие коммуникативных навыков с целью осознания и снижения факторов риска развития аутоагрессивного поведения, а также обучения новым способам поведения.

Основной задачей программы являлась помощь подросткам в осознании рисков аутоагрессивного поведения, понимании ими взаимосвязи аутоагрессии с психоэмоциональным состоянием.

Благодаря анализу собственной жизни подростки осознавали свои взаимоотношения с другими людьми, учились распознавать способы поведения, вызывающие у них негативные эмоции. Понимание причин поведения, эмоциональных установок и их неконструктивного характера, а также взаимосвязь между различными воздействующими факторами и возникновением, развитием и сохранением реакций – все эти аспекты становились ясны при проведении индивидуальной психокоррекционной работы с подростками.

В ходе данной работы подростки также становятся способными понимать, артикулировать и относиться искренне к своим чувствам, начинают осознавать свои проблемы и переживания. В результате подростки получают возможность изменять свои неадекватные установки, способы своих эмоциональных реакций на более адаптивные и социально приемлемые.

Групповая работа проводилась с группой участников, имеющих схожую психопатологическую симптоматику аутоагрессивного поведения. Групповая динамика является необходимым терапевтическим механизмом, при котором моделируются межличностные взаимодействия в психологически безопасной обстановке для участников группы. Основная цель групповой терапии заключалась в создании ситуации, где каждый участник группы сможет осознать взаимосвязь между психологическими факторами и саморазрушительным

Таблица 1 – Тематический план программы, направленной на снижение уровня тревоги и снятие психоэмоционального напряжения

Тема занятия	Цель занятия	Количество часов
1. Знакомство. Правила работы группы	Создание безопасной атмосферы, формирование внутренней мотивации групповой деятельности	2
2. Что значит быть агрессивным?	Актуализация представлений участников об агрессивном, аутоагрессивном поведении, работа с собственными агрессивными чувствами; развитие рефлексии	2
3. Обучение релаксации	Обучение навыкам эмоциональной регуляции, самостоятельному формированию желаемых эмоциональных состояний и повышению осознанности	2
4. Обучение навыкам саморегуляции эмоций	Обучение приемам снятия состояния тревожности	2
5. Переосмысление предыдущего опыта, смысла жизни	Обучение приемам переосмысления ценностей	2
6. Дыхательные техники	Обучение приемам дыхательных техник для снижения уровня тревожности	2
7. Что такое стресс?	Обучение навыкам снижения стресса, развитие стрессоустойчивости	2
8. Самоценность	Осознавание образа Я, формирование уверенности в себе	2

поведением. Взаимодействие между участниками группы позволило им оценить свою роль в таких конфликтах и через это осознание лучше понять свои потребности и особенности взаимоотношений с окружающими.

Еще одним важным механизмом психологической коррекции являлось активное воздействие психолога на участников группы, направленное на конфронтацию с их собственными отношениями, проблемами, эмоциями и поведением. Данный эффект достигался путем обратной связи, формирующейся между каждым участником и группой в целом. В результате совместной работы в группе каждый подросток осваивал такие навыки, как понимание и осознание ситуаций, вызывающих у него напряжение и тревогу; анализ своего вклада в возникновение психогенных факторов; способность видеть себя глазами других, оценивать реакцию окружающих на свое поведение, осознавать свои мотивы и потребности; создавать и поддерживать здоровые межличностные связи. Особенностью обратной связи в групповой психотерапии является то, что она происходит в реальной ситуации межличностного эмоционального взаимодействия, что помогает отказаться от негативных эмоционально-поведенческих моделей и способствует формированию навыков эффективного общения. Групповая работа помогает подростку ощутить

эмоциональную поддержку группы, осознать свою ценность и стать более спонтанным в выражении своих чувств. Он учится точнее выразить свои эмоциональные состояния, обсудить свои проблемы и соответствующие им эмоции. Подросток начинает осознавать неадекватность некоторых своих эмоциональных реакций и вносит изменения в свои отношения.

Ход проведения коррекционной программы представлен в тематическом плане в таблице 1.

Проверка эффективности программы проводилась повторной диагностикой с помощью методики «Фрайбургский личностный опросник (FPI)». Результаты сравнительного анализа клинической группы до и после проведения психокоррекционной программы с использованием критерия Манна–Уитни представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, выявлены значимые различия по следующим шкалам: невротичность ($p \leq 0,022$) – уровень невротизации перед проведением психокоррекционных мероприятий у подростков выше; реактивная агрессивность ($p \leq 0,02$) – перед проведением психокоррекционных мероприятий подростки в клинической группе были более агрессивны и импульсивны; депрессивность ($p \leq 0,048$) – у подростков перед проведением психокоррекции показатели этой характеристики также значительно выше; раздражительность снизилась ($p \leq 0,001$).

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа клинической группы до и после проведения психокоррекционной программы

Шкалы	Клиническая группа (до проведения психокоррекции)	Клиническая группа (после проведения психокоррекции)	U-критерий Манна–Уитни
Раздражительность	6,89	5,41	258,5
Депрессивность	4,23	4,16	405,5
Общительность	4,4	6,47	139,5
Застенчивость	4,54	3,51	185
Реактивная агрессивность	6,51	5,44	273,5
Открытость	5,09	6,75	165,5
Невротичность	3,96	3,25	381,5
Маскулиность–феминизм	5,69	5,22	443,5
Эмоциональная лабильность	5,26	6,81	174
Экстраверсия– интроверсия	4,6	5,25	426,5

Заключение. Таким образом, в результате проведенных мероприятий произошло улучшение психоэмоционального состояния подростков и снижение уровня тревожности. Подростки легче вступают в контакт со сверстниками, у них увеличивается уровень общительности, они могут изменить способ своего эмоционального реагирования на более адаптивный и социально приемлемый.

Основные направления работы психолога, призванные уменьшить риск самоповреждающего поведения, могут включать следующие меры: обучение методам самоконтроля эмоций и волевым способам регуляции эмоционального состояния, социально приемлемым способам реагирования на агрессию; обучение умению распознавать и контролировать свои эмоции, включая адекватное их выражение; формирование навыков поведения в ситуациях конфликта и управления самими конфликтами; коррекция самооценки

и формирование позитивного отношения к себе; разработка эффективных стратегий преодоления жизненных трудностей.

Литература

1. Клинико-психологические особенности самоповреждающего поведения подростков / А.А. Баканова [и др.] // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. – № 10. – С. 60–69.
2. Особенности самооценки состояний одиночества и безнадежности у подростков с самоповреждающим поведением на фоне разных стрессовых ситуаций / Н.Ю. Федунина [и др.] // Перспективы психологической науки и практики: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 16 июня 2017 г. – Москва: Моск. гос. ун-т дизайна и технологии, 2017. – С. 668–671.
3. Яцухно, О.Н. Взаимосвязь аутоагрессии и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / О.Н. Яцухно, Т.Е. Косаревская // Право. Экономика. Психология. – 2023. – № 4(32). – С. 62–67.

Поступила в редакцию 18.03.2024