УДК 373.24

**АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Рябова Алла Владимировна**

*ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет»,*

*г. Томск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается феномен аутоагрессии у подростков как актуальная проблема современного общества. Описываются основные формы и проявления аутоагрессивного поведения, выделяются психологические и социальные факторы, способствующие его формированию. Акцент сделан на значении семейной и социальной среды, а также влиянии цифровых технологий и медиа. Отдельное внимание уделяется профилактике и коррекции аутоагрессии: представлены эффективные методы психотерапевтической и психопросветительской работы с подростками. Делается вывод о необходимости комплексного и междисциплинарного подхода к решению данной проблемы.

Ключевые слова: аутоагрессия, подростки, самоповреждение, профилактика, психическое здоровье.

Аутоагрессивное поведение в подростковом возрасте представляет собой сложное психологическое явление, которое в последние годы приобретает все большую актуальность. Вопрос причин, форм проявления и методов преодоления этого состояния вызывает интерес как у специалистов в области психологии, так и у педагогов, социальных работников и родителей. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 20% подростков по всему миру хотя бы раз в жизни прибегали к самоповреждающему поведению. В некоторых регионах России этот показатель достигает 30%, что свидетельствует о необходимости комплексного подхода к пониманию и решению проблемы [4].

Аутоагрессия может проявляться в различных формах – от физического самоповреждения до психологических проявлений, таких как хроническое самоуничижение, игнорирование собственных потребностей, рискованное поведение и вредные привычки. Подобные действия часто становятся способом справиться с внутренним напряжением, тревогой, гневом или чувством беспомощности. Подростки, испытывающие трудности с выражением эмоций, нередко направляют агрессию внутрь себя, что может перерасти в устойчивый паттерн поведения.

Причины формирования аутоагрессии у подростков разнообразны. Среди них важную роль играют психологические факторы: низкая самооценка, депрессия, тревожные расстройства, трудности в саморегуляции и недостаток эмоционального интеллекта. Социальная изоляция, буллинг, конфликты в семье, а также травматичный детский опыт – все это может способствовать формированию деструктивных моделей реагирования.

Семейная среда играет критическую роль в формировании или профилактике аутоагрессии. В семьях, где отсутствует эмоциональная поддержка, где практикуется авторитарный стиль воспитания или наблюдается конфликтность, у подростков может не формироваться чувство безопасности и принятия. Подражание деструктивным моделям поведения, особенно в случаях, когда взрослые сами склонны к саморазрушающим действиям, способствует закреплению подобных форм поведения у ребенка.

В последние годы значительно возросло влияние информационной среды. Интернет и социальные сети, являясь основными каналами коммуникации подростков, могут не только информировать, но и формировать деструктивные установки. Некоторые закрытые сообщества пропагандируют и романтизируют самоповреждение, что делает подростков уязвимыми к повторению подобных моделей поведения. Цифровая зависимость, кибербуллинг и искажённые образы успешности усиливают чувство внутреннего конфликта и неуверенности.

С научной точки зрения, аутоагрессия рассматривается как форма агрессии, направленной внутрь. В зарубежных исследованиях (А. Гюгенбюль, Г. Паренс, Н. Фарбероу) подчеркивается осознанный и неосознанный характер этого поведения, включая как физическое самоповреждение, так и скрытые формы саморазрушения [6; 7]. В отечественной науке внимание уделяется влиянию образовательной среды, семейных отношений, индивидуальных психологических особенностей личности (А. А. Григорьева, Ю. Р. Ахметзянова) [1; 5].

Для эффективной профилактики аутоагрессии необходим комплексный подход. В качестве ключевых методов коррекции выделяются когнитивно-поведенческая терапия, групповая терапия и просветительская работа с подростками и их окружением. Важную роль играют образовательные программы, направленные на повышение осведомлённости о психическом здоровье, развитие навыков саморегуляции, формирование устойчивой самооценки.

Создание поддерживающей среды в семье, школе и обществе в целом является одной из главных задач профилактики. Подростку важно чувствовать себя принятым, услышанным и понятым. Эмоциональная открытость, доверие, совместное участие в деятельности, физическая активность и творческая самореализация – все это способствует снижению уровня стресса и деструктивных импульсов.

Таким образом, аутоагрессия у подростков – это не просто симптом личностных трудностей, а социально и культурно обусловленное явление. Его эффективное преодоление требует скоординированных усилий специалистов, родителей и самих подростков, направленных на формирование здорового и безопасного пространства для роста и развития личности.

**Литература**

1. Ахметзянова, Ю. Р. Коррекция и профилактика аутоагрессии у подростков / Ю. Р. Ахметзянова // Актуальные вопросы современной науки и инноватики: сб. науч. ст. по материалам V Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 27 сент. 2024 г. – Уфа : ООО «Научно-издательский центр „Вестник науки“», 2024. – С. 158–168.
2. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье: подростки. Доклад о состоянии психического здоровья и самоубийства среди подростков. – Женева: ВОЗ, 2021. – 80 с. – URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 28.04.2025).
3. Григорьева, А. А. Персонифицированный подход в превенции аутоагрессивного поведения подростков / А. А. Григорьева // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2020. – Т. 8, № 2(29). – С. 149–159.
4. Гюгенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости. – Москва : Ин-т общегуманитарных исследований, 2021. – 232 с.
5. Паренс Г. Агрессия наших детей. – Москва : Наука, 2018. – 263 с.