

Буравцова Наталия Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и права, Новосибирский государственный университет экономики и управления; доцент кафедры практической и специальной психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, burawzov@sibmail.ru

ПРОБЛЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИТУАЦИЯХ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В статье описываются проблемы оказания психологической помощи аутоагрессивным подросткам. Показано, что пандемия COVID-19 привела к возникновению у населения страха, тревоги и беспокойства. В большей степени эти факторы оказывают влияние на психологическое состояние детей и подростков. Их увлеченность интернет-ресурсами способствует возрастанию беспокойства и гнева, направленных на конкретные объекты и условия жизни. Эти и другие причины могут способствовать росту агрессивного и аутоагрессивного поведения детей и подростков.

Показано, что в данной ситуации необходима разработка дополнительных методов оказания психологической помощи подросткам. Проанализированы теории формирования аутоагрессивного поведения, описан аутоагрессивный паттерн личности. Определено, что аутоагрессия представляет собой сложный личностный комплекс, в структуре которого можно выделить характерологический, самооценочный, интерактивный и социально-перцептивный уровни. Представлены рекомендации по оказанию психологической помощи аутоагрессивным подросткам.

Ключевые слова: подростки, аутоагрессия, самооценка, межличностное взаимодействие, социально-психологическая адаптация, психопрофилактика, психокоррекция.

Buravtsova Nataliya Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Law, Novosibirsk State University of Economics and Management; Associate Professor of the Department of Practical and Special Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, burawzov@sibmail.ru

PROBLEMS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL CARE IN SITUATIONS OF AUTO-AGGRESSIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN PANDEMIC COVID-19

Abstract. The article is devoted to the description of the problem of providing psychological assistance to autoaggressive adolescents. The COVID-19 pandemic has created fear, anxiety and anxiety among the population. To a greater extent, these factors affect the psychological state of children and adolescents. The widespread involvement of children and adolescents with Internet resources contributes to an increase in anxiety and anger and their focus on specific objects and living conditions. In many ways, this explains the growth of aggressive and auto-aggressive behavior in children and adolescents. It is shown that in this situation it is necessary to develop additional methods of providing psychological assistance to adolescents. Theories of the formation of autoaggressive behavior



are analyzed. The autoaggressive personality pattern is described. It has been determined that auto-aggression is a personality complex, in the structure of which characterological, self-evaluating, interactive and socio-perceptual levels can be distinguished. Recommendations for the provision of psychological assistance to auto-aggressive adolescents are presented.

Keywords: adolescents, autoaggression, self-esteem, interpersonal interaction, social-psychological adaptation, psychoprophyllaxis, psychocorrection.

Актуальность проблемы оказания психологической помощи в ситуациях аутоагрессивного поведения детей и подростков обуславливают тревожные тенденции последних нескольких лет, характерные как для всего современного мира, так и для России.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2020 г. на фоне стремительного распространения пандемии COVID-19 у большого числа людей фиксируется чувство тревоги, страха и стресса, что представляет собой естественную реакцию на непрерывно изменяющуюся и не поддающуюся прогнозированию ситуацию, в которой оказались практически все страны мира. Данная ситуация стала в определенной степени беспрецедентной и для всего населения, чья повседневная жизнь резко и существенно изменилась. Люди естественно испытывают тревогу и беспокойство за собственную жизнь и жизнь своих родных; их может пугать неясная перспектива лечения, потеря работы, невозможность вести прежний образ жизни, поддерживать прежние социальные контакты [12].

Но в существенно большей степени эти факторы оказывают влияние на психологическое состояние детей и подростков. Когда в рамках комплексных противопандемических мероприятий школы массово переходят на удаленную форму работы, жизнь детей и подростков становится малоупорядоченной и обедненной теми значимыми социально-психологическими стимулами, которые предоставляла им привычная образовательная среда. У детей и подростков резко сократилась возможность проводить время со сверстниками и получать социальную поддержку, необходимую им для сохранения психологического благополучия. Длительное нахождение дома (или в условиях самоизоляции) повышало риски подвергнуться жестокому психологическому или физическому обращению. А в случаях, если в их семьях сложилась небезопасная обстановка, они могли стать свидетелями острых межличностных конфликтов. На этом фоне у детей и подростков возможно возникновение острых вспышек недовольства, раздражительности и гнева.

При этом, если взрослому человеку легче согласовать свои желания и потребности с актуальными условиями существования, то ребенку и подростку сделать это намного труднее. Сложившиеся условия существования резко сократили спектр их прав и возможностей, увеличив количество обязанностей. Всеохватывающее увлечение детей и подростков интернет-ресурсами (социальными сетями, видеоконтентом различного качества) зачастую способствует не снижению беспокойства и гнева, а напротив – их возрастанию и таргетированности на конкретные объекты и условия жизни. Этими и другими причинами объясняется рост агрессивного и аутоагрессивного поведения детей и подростков. Поэтому в сложившейся ситуации особую остроту приобретает разработка дополнительных методов оказания профилактической работы и психологической коррекции агрессивного и аутоагрессивного поведения, гармонизации психологического климата в семьях, учебных коллективах и досуговых сообществах.

Рассматривая теоретические аспекты изучения аутоагрессии, следует отметить психоаналитический подход, согласно которому аутоагрессия представляет собой



некий защитный механизм психики, перенаправляющий агрессию, изначально направленную на конкретный объект. Агрессия, изначально направляемая человеком на некий внешний объект, но в силу каких-либо обстоятельств не «вымещенная» на него, перенаправляется на себя самого. Данный способ оказывается для индивида эмоционально более приемлемым, чем принятие внешнего объекта агрессии [17].

Фрустрационная концепция аутоагрессии основывается на положениях, согласно которым аутоагрессия возникает как результат фрустрации в ситуациях недосягания значимых жизненных потребностей и представляет собой искаженный способ совладания с препятствиями и реализации желаемого [21].

Л. И. Анцыферова описывает феномен аутоагрессии как проявление деструктивных психологических защит или копинг-стратегий, проявляющихся в трудных жизненных условиях. По ее мнению, это возникает как результат неспособности индивида адекватно анализировать и приспособливаться к поменявшейся ситуации [3].

Эмпирические исследования, осуществленные А. А. Реаном, стали основанием для формулировки понятия «аутоагрессивный паттерн личности» [19]. По мнению автора, аутоагрессию можно рассматривать как многогранный личностный комплекс, в строении которого выделяется ряд определенных структурных уровней: характерологический, самооценочный, интерактивный и социально-перцептивный:

- самооценочный уровень (занимающий стержневое место в структуре личности) отрицательно коррелирует как с общим уровнем самооценки, так и с отдельными ее составляющими. Причем, чем выше аутоагрессия, тем ниже самооценка человеком собственной телесности (своего «физического Я»), когнитивных способностей (мышление, внимание, память) и способностей к автономности поведения и деятельности;

- характерологический уровень: положительно взаимосвязан с интроверсией, педантичностью, депрессивностью и невротичностью и отрицательно – с демонстративностью личности;

- интерактивный уровень взаимосвязан со способностью/неспособностью к успешной социальной адаптации личности и межличностному взаимодействию: он отрицательно коррелирует с общительностью и положительно – с застенчивостью;

- социально-перцептивный уровень связан с особенностями восприятия других людей и ожиданиями восприятия со стороны других [19].

Как указывают Т. Г. Визель и Л. В. Сенкевич [9], О. О. Андронникова [2], Б. П. Яковлев и ряд других авторов [23, 24], спектр проявлений личностной аутоагрессии очень широк: от самоуничтожения и самообвинения до нанесения себе повреждений, причинения боли и в крайних вариантах – суицидных действий. Она также может проявляться как аутоагрессивные намерения, высказывания, попытки или угрозы осуществления подобных действий.

Как уже было отмечено, подростковый возраст – один из самых значимых периодов развития личности. Но в то же время он является одним из наиболее сложных и противоречивых. Согласно эпигенетической концепции развития Э. Эриксона, центральная задача подросткового возраста – формирование личностной идентичности, настойчивый поиск ответов самому себе на вопрос «Кто я?» [22].

А. Г. Ефремов обуславливает характерные психологические проблемы аутоагрессивного поведения подростков с основными потребностями, свойственными данному периоду личностного развития, связанными с физиологическими новообразованиями, стремлением к психологической безопасности (реакции группирова-



ния), поиском независимости и формированием личных привязанностей, пробой своих возможностей в самореализации и развитии собственного «Я» [13].

По мнению А. А. Реана [18], М. М. Кабанова, А. Е. Личко и Ю. В. Попова [16], Н. Б. Сычевой [20] и ряда других авторов, саморазрушительное (аутодеструктивное) поведение является разновидностью поведенческих девиаций, оказывающих деструктивное воздействие на личность подростка.

А. В. Ипатов на основании глубоких эмпирических исследований представил портрет аутодеструктивного подростка [15]. По мнению автора, данным подросткам свойственны поверхностная рефлексивность, легкая внушаемость, впечатлительность, амбивалентное чувство по отношению к себе и конфликтный смысл собственного «Я», тревожность, напряженность, конформность, безинициативность, неумение преодолевать неудачи, потребность в наличии поддержки окружающих. Специфика эмоциональных отношений и межличностного взаимодействия с другими людьми у данных подростков характеризуется двойственностью и противоречивостью: они часто демонстрируют авторитарность и эгоистичность наряду с зависимостью от группового мнения, агрессивность в совокупности с альтруизмом, подчиняемостью и неуверенностью в себе. Интересный факт: если в работах А. А. Реана говорится, что аутоагрессия слабо коррелирует с негативизацией восприятия личностью других людей [18], то исследование А. В. Ипатова показало наличие у подростков определенного предвосхищения негативного отношения к себе со стороны других [15].

Поскольку подростковый возраст предполагает формирование новой телесной идентичности, то у аутоагрессивных подростков высока выраженность соматических (телесных) модификаций. По мнению Е. А. Галкиной и А. В. Дегтярева, это свидетельствует о наличии у них сниженной ценности собственной жизни при выраженной потребности в острых ощущениях и склонности к риску; высокой предрасположенности к уходу от реальности путем изменения своего не только физического, но и психического состояния [10].

Говоря о специфике подростково-родительских отношений, следует отметить, что аутодеструктивным подросткам свойственно считать родительское отношение к ним враждебным, непоследовательным, чрезмерно требовательным. В отношениях с родителями подросток переживает фрустрированность базовых психологических потребностей (в безопасности, эмоциональном комфорте, принятии значимыми другими, стабильности социальных контактов) [15].

Все вышеизложенное в период пандемии COVID-19 только усугубляет проблему подростковой аутоагрессивности и повышает актуальность разработки современных эффективных психопрофилактических и психокоррекционных программ.

Данные программы существуют и широко используются в образовательных и социально-психологических учреждениях, но зачастую они носят усредненный характер, не всегда отличаются индивидуальным подходом и не учитывают специфику дистантной работы с подростками.

В. А. Закондырина отмечает, что для получения максимальной результативности психопрофилактической и психокоррекционной работы с подростками, направленной на уменьшение риска проявления аутоагрессивного поведения, необходимо сочетать индивидуальную и групповую работу как в группе сверстников, так и совместно с их родителями и ближайшим социальным окружением [14].

В условиях пандемии COVID-19 особую востребованность получило консультирование по «телефону доверия». Так, по данным Агентства социальной информа-



ции, психологи-консультанты, работающие на телефоне доверия, только за 2019 год приняли почти 900 тысяч обращений от детей, подростков, их родителей, родственников и педагогов. Больше всего обращались за помощью в Сибирском федеральном округе – более 205 тысяч звонков. По мнению аналитиков, эти цифры говорят не о проблемности региона, а об его осведомленности насчет психологической поддержки, которую им могут оказать по Общероссийскому детскому телефону доверия [1]. В отчете особо было отмечено, что у подростков стала заметной тенденция не просто жаловаться по телефону, а звонить с надеждой на помощь в разрешении конфликта.

Как отмечают Л. А. Гаязова и О. В. Вихристюк, с начала пандемии произошли качественные изменения в целях звонивших несовершеннолетних – возрос запрос на психологическое консультирование, в то же время снизилось количество «ложных» звонков и звонков-розыгрышей. Анализ обращений детей в последние месяцы свидетельствует о росте проблем, связанных с внутрисемейными конфликтами, обострением психических расстройств, переживанием травматического опыта в прошлом, суицидальными мыслями и др. [11].

В профилактической и коррекционной работе с аутоагрессивными подростками доказали свою эффективность игровая и арт-терапия, групповая дискуссия, ролевые игры, анализ проблемных ситуаций. Данные методы помогают подросткам реализовать значимые для них потребности в признании, принятии и уважении, уточнить личные точки зрения, повысить заинтересованность в межличностном взаимодействии, проявить свои личностные качества, выразить актуальные эмоциональные переживания, ослабить скрытые конфликты, повысить свои адаптивные способности, поверить в личную жизненную успешность.

Основные задачи психолога в такой работе: создать особую атмосферу, делающую возможной проявление раскованности и доверия, свободы творчества и самовыражения, сформировать устойчивую мотивацию к взаимодействию с группой, психологом, а впоследствии – с родителями, семьей и социумом.

Основываясь на понятии «аутоагрессивный паттерн личности», в профилактическую и коррекционную работу необходимо встраивать блоки, направленные на формирование адекватной самооценки, навыков межличностного взаимодействия и социальной перцепции, приемов успешной социально-психологической адаптации, гармонизации детско-родительских отношений.

С учетом того, что проводить такую работу иногда приходится в режиме онлайн, психологу необходимо подбирать упражнения и задания, инструкции к которым легко объяснить и продемонстрировать участникам.

В дистанционные программы психопрофилактики и психокоррекции обязательно следует включать:

- психогимнастику;
- упражнения, направленные на поочередное напряжение и расслабление частей тела, помогающие снять физическое напряжение;
- упражнения, направленные на релаксацию, снижающие эмоциональное напряжение;
- техники аутогенной тренировки, направленные на снижение тревожности, мнительности и беспокойства;
- различные антистрессовые упражнения;
- приемы когнитивного расцепления (отсоединения себя от своих мыслей).



В завершении работы рекомендуется использовать такие формы обратной связи:

- описание действий («сегодня я/мы сделал(-и)»);
- описания усилий (я/мы приложил(-и) усилия для...»);
- описания результата деятельности («сегодня я/мы добился/добились, осуществил(-и) и т. п.»).

В случае, когда профилактическая и коррекционная работа осуществляется в смешанных подростково-родительских группах, психологу следует обращать внимание родителей на то, что их ребенок-подросток: чувствует, переживает, думает, хочет сказать.

Особо хочется отметить возможности использования метафорических ассоциативных карт в дистанционной работе с аутоагрессивными подростками. Так, например, ситуации, представленные в ассоциативных картах «Teenagers» [4] иллюстрируют различные ситуации из жизни подростков, в том числе ситуации агрессии и аутоагрессии, а также широкий спектр конструктивных стратегий поведения (см. рис.). Применению в работе с детьми и подростками метафорических ассоциативных карт как вида арт-терапии посвящен ряд наших более ранних исследований [5–8].



Рис. Примеры ситуаций, представленных в наборе ассоциативных карт «Teenagers»

В ситуации, когда подросток находится перед монитором компьютера, демонстрация и обсуждение метафорических ассоциативных карт помогает вовлечь его во взаимодействие с психологом, проявить творчество, проанализировать причины и пути выхода из предлагаемых ситуаций, облегчает начало группового обсуждения (в случае групповой работы).

Ситуация пандемии COVID-19 – ситуация во всех отношениях новая и неоднозначная как для подростков, так и для родителей, педагогов и психологов. Поэтому данная ситуация требует поиска новых форм и средств психопрофилактического и психокоррекционного взаимодействия.

Список литературы

1. Агентство социальной информации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.asi.org.ru> (дата обращения: 15.01.2021).



2. *Андронникова О. О.* Основные характеристики подростков с самоповреждающим виктимным поведением [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 332. С. 149–154. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-harakteristiki-podrostkov-s-samopovrezhdayuschim-viktimnym-povedeniem-1> (дата обращения: 15.01.2021).

3. *Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21395491> (дата обращения: 15.01.2021).

4. *Буравцова Н. В.* Ассоциативные карты TEENAGERS (ТИНЕЙДЖЕРЫ). Новосибирск: Кант, 2018. 40 с.

5. *Буравцова Н. В.* Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. Новосибирск, 2017. 200 с.

6. *Буравцова Н. В.* Психокоррекция эмоциональных и поведенческих проявлений подросткового возраста с применением ассоциативных карт [Электронный ресурс] // СМАЛЬТА. 2020. № 2. С. 38–48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43036052> (дата обращения: 15.01.2021).

7. *Буравцова Н. В., Дмитриева Н. В.* Метафорические ассоциативные карты в психокоррекции страхов [Электронный ресурс] // Инновационные методы диагностики в психологии, педагогике, девиантологии, психиатрии и педологии: материалы I Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 13–14 ноября 2014 г.). Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. С. 132–139. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28898158> (дата обращения: 15.01.2021).

8. *Буравцова Н. В., Дмитриева Н. В.* Психокоррекция детских страхов посредством арт-терапии [Электронный ресурс] // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Т. 23, № 1. С. 20–23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24208293> (дата обращения: 15.01.2021).

9. *Визель Т. Г., Сенкевич Л. В.* Агрессия и аутоагрессия: предпосылки, проявления, последствия: монография. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2005. 430 с.

10. *Галкина Е. А., Дегтярев А. В.* Отклоняющееся поведение и аутоагрессия у несовершеннолетних с модификациями тела [Электронный ресурс] // Психология и право. 2015. Т. 5, № 1. С. 90–107. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2015/n1/76156.shtml> (дата обращения: 15.01.2021).

11. *Гаязова Л. А., Вихристюк О. В.* Особенности запросов на дистанционную психологическую помощь в период самоизоляции (COVID-19) [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17, № 2. С. 118–129. URL: https://psyjournals.ru/files/115214/covid19challenges2020_Gayazova_Vikhristyuk.pdf (дата обращения: 15.01.2021).

12. Европейское региональное бюро ВОЗ. Психическое здоровье и психологическая выносливость во время пандемии COVID-19 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic> (дата обращения: 18.01.2021).

13. *Ефремов А. Г.* Системы субъективных значений у лиц юношеского возраста с аутоагрессивными попытками: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 25 с.

14. *Закондырина В. А.* Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и социально-психологической адаптации подростков: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 228 с.

15. *Ипатов А. В.* Личностные детерминанты аутодеструктивного поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011. 233 с.

16. *Кабанов М. М., Личко А. Е., Попов Ю. В.* Саморазрушающее поведение у подростков. Л.: Ленинградский психоневрологический институт, 1991. 140 с.

17. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 1998. 480 с.



18. Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 5. С. 3–18.
19. Реан А. А. Аутоагрессивный паттерн личности // Ананьевские чтения-1998: тезисы научно-практической конференции / под ред. А. А. Крылова. СПб., 1998. С. 137–139.
20. Сычева Н. Б. Типы и виды саморазрушающего поведения обучающихся [Электронный ресурс] // Педагогическое образование в России. 2018. № 3. С. 66–71. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/typy-i-vidy-samorazrushayuschego-povedeniya-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 15.01.2021).
21. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2017. 624 с.
22. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2019. 448 с.
23. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Усаева Н. Р. Проблема аутоагрессивного поведения человека [Электронный ресурс] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 4 (59). С. 35–39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-autoagressivnogo-povedeniya-cheloveka> (дата обращения: 15.01.2021).
24. Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Аутоагрессия: современные проблемы и тенденции. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 384 с.

Дата поступления: 04.02.2021

