

**Коваль Г. В.,**завідувач кафедри соціальної роботи, управління  
і педагогіки, професор,  
e-mail: koval.gv@ukr.net**Ракова А. Ю.,**магістр соціальної роботи,  
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,  
e-mail:-----

## САМОПОШКОДЖЕННЯ ЯК ДЕВІАЦІЯ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ

*Стаття є авторським дослідженням самопошкодження як негативного явища у становленні особистості підлітка. Розкриваються такі поняття як девіація, особистість, підліток. Охарактеризовується процес самопошкодження та самогубства.*

**Ключові слова:** девіація; особистість; підліток; самоідентифікація; самопошкодження; самогубство.

**Постановка проблеми:** Сьогодні проблема девіантної поведінки підлітків є провідною в соціально-педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях. Самопошкодження як прояв девіантної поведінки існує не як метод вирішення особистісно-психологічних проблем, а як пригнічення їх впливу на життєдіяльність. Вивчення проблеми самопошкодження починає розвиватися у ХХ ст. і виражається як спроба пояснити зв'язок між насильством і вчиненими самопошкодженнями (дана тематика була розглянута французьким філософом Морісом Мерло-Понті). Зараз ця проблема є предметом дослідження статистичних служб США і Європи, праць сучасних дослідників, тощо, але самопошкодження все більше поширюється у сучасному суспільстві, що дає не лише перспективи для розвитку наступних досліджень.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій:** Значна кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників вивчають поведінкові девіації, причини їх виникнення та способи попередження й подолання (О. Александров, Г.Беккер, А. Капська, А. Личко, В. Менделевич, І. Невський, В. Оржеховська, Х. Ремшмідт, Н. Смелзер, Р. Фаррінгтон, Л. Шнейдер та ін.). Л. Харді досліджував різницю між самовіддачею та самогубною поведінкою. Дж. Голдберг, К. Кантаріо висвітлювали питання самопошкодження.

**Мета** дослідження полягає у висвітленні сутності самопошкодження як різновиду девіацій та причин її виникнення в поведінці неповнолітніх.

**Виклад основного матеріалу:** У самому загальному вигляді девіантна поведінка – це «поведінка, що відхиляється від загальноприйнятих норм і стандартів, будь то норми психічного здоров'я, права, культури, моралі, а також поведінка, що не відповідає соціальним очікуванням певного суспільства в конкретний період часу» [3, с. 12].

Згідно з теорією французького мислителя і філософа Моріса Мерло-Понті (1908–1961), оскільки мова виростає з нашого тілесного існування, то існування

це завжди може бути омовленим, комунікованим [9]. Коли діти досягають підліткового віку, батьки зустрічаються з цілим набором проблем в їх поведінці. Як відомо, всі діти різні, і особливо їх різниця стає помітно саме в цей період. Немає такого поняття, як «типовий» підліток, що сам заподіює шкоду собі. Проблеми підліткового періоду, в тому числі проблеми самоусвідомлення і самовизначення є тим типом переживань, який має бути омовленим. Але, в той же час, перехід до періоду підліткового віку супроводжується різким ламанням психіки, що одержало назву «підліткової кризи». Йому властива нестійкість: висока активність змінюється ослабленням, самовпевненість змінюється сором'язливістю, веселий, піднятий настрій переміняється апатією, спокійна зосередженість раптом переходить у безкінченні міркування. Як наслідок, підліток починає ігнорувати проблеми, травми, тощо, применшувати їх або приписувати позитивні якості. Проблеми і душевний біль залишаються невиявленими, неусвідомленими. Звичний плин життя порушується, єдине, що має значення в цих умовах – прагнення відновити звичайний стан речей. Якщо страждання не були виявлені, прояви навмисне блокувалися, проблеми не омовлені – біль нікуди не зникне. Він повертатиметься знову і знову, стане частиною життя людини [7].

Існують різні визначення поняття «самопошкодження». Серед усіх можна виділити наступні:

1. Самопошкодження, ще називається «насильство скероване саме на себе» (self-inflicted violence – SIV) – це порізи, опіки та інші травми, навмисно завдані власному тілу. Самопошкодження – це реакція на фізичну або психологічну травму [4].

2. Самопошкодження, також відоме як селфхарм, відбувається коли хто-небудь спеціально і неодноразово наносить шкоду самому собі способом, який є імпульсивним і не призначений для вчинення самогубства.

Інші форми самопошкодження включають надмірне розчісування до крові, проколювання шкіри, самоотруєння шкідливими речовинами і ціленаправлене руйнування кісток, тощо [11].

3. Самопошкодження (англ. self-injury, self-harm) – умисне завдання людиною собі різних тілесних ушкоджень, які видно більше кількох хвилин, зазвичай з аутоагресивною метою [21].

4. Самоушкодження (або офіційне визначення – несуїцидальне самоушкодження) – це умисна спроба завдати собі будь-якої шкоди, яка, в більшості випадків, не має на меті здійснення суїциду [13].

До самоушкодження відноситься широкий асортимент різних видів шкідливого впливу на себе. І хоч в принципі, куріння теж можна віднести до самоушкодження, термін в першу чергу відноситься до нанесення різного роду поранень і ударів. І найголовніше в цьому випадку – відсутність суїцидальних намірів. Тобто, підліток раниць себе, але вбити не хоче.

За даними Оксфордського університету причинами самопошкоджень серед неповнолітніх є:

Індивідуальні фактори: наприклад, депресія, тривога, низька самооцінка, безнадійність, погане вирішення проблем, імпульсивність, розлади харчування, зловживання наркотиками або алкоголем, знуцання (наприклад, через змагання або сексуальну орієнтацію).

Фактори сім'ї: наприклад, психічне здоров'я труднощі у сім'ї, погані батьківські відносини, зловживання наркотиками/алкоголем в сім'ї, нерозумні очікування, конфлікт між молоддю та батьками, надмірні покарання або обмеження, сімейна історія власної шкоди, зловживання, нехтування.

Соціальні фактори: труднощі у відносинах з однолітками, знуцання, відмова від однолітків, зловживання, наявність методів самознищення, друзі, які шкодять собі, медіа і інтернет-вплив [6].

Шляхи самопошкодження можуть включати:

- розрізання себе;
- отруєння себе;
- переїдання або недоїдання;
- кусання себе;
- обпалення шкіри;
- вставлення об'єктів в тіло;
- удари себе або стіни;
- передозування;
- попадання в бої, де ви знаєте, що постраждаєте [14].

Люди, які практикують самопошкодження, зазвичай повідомляють про те, що вони відчуваються порожніми всередині, нездатні виражати свої почуття, самотні, не розуміються іншими і бояться інтимних відносин та відповідальності дорослих.

За дослідженням Американської психіатричної асоціації, займаючись самопошкодженням, людина має намір:

- отримати полегшення від негативного почуття чи психічного стану;
- вирішити міжособистісні труднощі (наприклад, незгоду з другом або близькими);
- заглушити протиріччя внутрішньоособистісного характеру;
- подолати відчуття апатії, тощо [4].

Нікола Слі, британський філософ і богослов, для пояснення причин самоушкоджень описує модель «вразливість-стрес». Ця модель показує, що визначними факторами, так званими «каталізаторами» самонасилення можуть бути:

1) вразливість особистості: самоушкодження найбільш притаманне для вразливих людей (історія важкого дитинства або життєвого досвіду, історія сім'ї або будь-які інші складнощі такого типу);

2) стрес: особистість потрапляє в стресову ситуацію. Типовими стресовими ситуаціями є: проблеми в школі (з засвоєнням матеріалу, в стосунках з вчителями або шкільними товаришами); стосунки (любовні стосунки, брати/сестри, батьки, друзі); сім'я (відносини з батьками, розлучення батьків).

3) дисфункційні думки (тобто підліток постійно переживає думки про те, що його ніхто не любить і не розуміє, ніщо не може виправити ситуацію, а самоушкодження допоможе перетворити емоційний біль на фізичний) [13].

Будь-який складний досвід може призвести до самопошкодження. Причини включають:

- тиск у школі;
- залякування;
- грошові турботи;
- сексуальне, фізичне або емоційне насильство;
- сумніви у сексуальній орієнтації;
- розрив відносин;
- хвороби чи проблеми зі здоров'ям;
- низька самооцінка;
- збільшення стресу;
- важкі почуття, такі як депресія, тривога, гнів або оніміння [13].

Серед найбільш поширених методів самопошкодження можна виділити:

- пошкодження шкіри (70–90 %);
- удари головою або удари (21–44 %);
- самопідпалення, тощо (15–35 %) [10].

За статистичними даними, всього у світі самоушкодження займаються 1–4 % населення. Переважна більшість з них – підлітки, але зустрічаються і дорослі. Звичайно, є ті, хто завдає собі якусь шкоду тільки одноразово. Однак, для частини людей така поведінка стає звичною. Серед підлітків, які практикують самоушкодження, 13 % роблять це більш ніж 1 раз на тиждень, 20 % – кілька разів в місяць під впливом певного виду стресу [2].

Дослідження показують, що 1 з 15 молодих людей в Британії займаються самопошкодженням. Це означає, що це дуже поширена проблема. Більшість молодих людей, які шкодять собі у віці від 11 до 25 р. Вік, в який починаються самопошкодження у більшість людей 11 років, але відомо, що деякі діти молодші 7 років це роблять [6].

В деяких країнах існує постійний контроль за випадками самопошкодження. Таким прикладом може слугувати Ірландія.

За останніми висновками з Національного реєстраційного звіту Ірландії, за період з 1 січня по 31 грудня 2015 року в реєстрі було зареєстровано 11 189 повідомлень про самопошкодження (приблизно 0,2 % населення). Існує також чіткий розподіл випадків

самопошкодження за віково-гендерною структурою. Найвищі показники спостерігаються серед дівчат 15–19 років і хлопців 20–24 років [10].

На жаль, українські статистичні дані ототожнюють поняття «самопошкодження» і самогубство, тому поширеність таких випадків точно майже неможливо визначити.

В той же час, дуже поширеною є думка про те, що люди, які шкодять собі, прагнуть уваги. Але це не так. Зазвичай підлітки прагнуть приховати всі докази самопошкодження від оточуючих, показати що вони не психічно хворі, можуть самостійно впоратися зі своїми проблемами.

Досить важливою проблемою є циклічність самопошкодження. Тобто, зневага, якщо не відразу до себе змушує шкодити собі. І в той час, коли з'являється бажання це зупинити, одного погляду на порізи (тощо), достатньо щоб відчувати свою слабкість. Неможливість впоратися ні з чим. Це запускає певний цикл насильства, «самонасильства».

Самопошкоджуючу поведінку, як правило, лікують за допомогою «терапії розмов». Ефективні методи лікування для самозшкодження включають:

– вказівка на «тригери»: допоможе молоді зрозуміти, як стрес може призвести до самопошкодження;

– покращення вирішення проблем: допоможе підліткам знайти кращі способи боротьби зі стресовими ситуаціями (наприклад, використання відволікання під час стресу або зміна ситуації, щоб зменшити стрес);

– навчитися контролювати емоції: допомагає визначити свої почуття та знаходити більш здорові способи їх подолання (наприклад, приймати ванни, щоб розслабитися або почитати хорошу книгу, щоб не засмучуватися);

– зміна нездорових думок: допоможе молоді визначити їх небажані думки (наприклад, «ніхто не любить мене») і замінити їх більш позитивними (наприклад, «все гаразд, я можу пройти через це») [8].

Якщо ви думаєте, що ваш підліток може завдати шкоди собі, відведіть його до спеціаліста з психічного здоров'я (психолога, лікаря або в дитячий центр психічного здоров'я). Самопошкодження – це головним чином підлітковий спосіб справлятися зі стресом. Але ці способи поведінки можуть продовжуватися з часом, якщо нижчі стреси не належним чином обробляються. У деяких випадках самовіддача може навіть перейти до активних думок про самогубство.

Професіонали ретельно оцінюють підлітка, шукаючи думки про самогубство.

Допомога дитині або підліткам, які завдають шкоди самим собі (короткострокові). Хоча ефективне лікування може зайняти деякий час, існує багато речей, які можна зробити, щоб допомогти дитині чи підлітку прямо зараз (поради для батьків):

– покажіть вашу турботу. Хай ваша дитина чи підліток знають, що ви турбуєтесь: «Я люблю тебе, і я турбуюсь про тебе»;

– прийміть почуття вашого підлітка. Пам'ятайте, що ваша дитина або підліток можуть відчувати себе дуже напруженим або засмученим. Запитайте «Як я можу допомогти?» або «Як я можу підтримати?»;

– дізнайтеся про основну першу допомогу. Дізнайтеся, як доглядати за будь-якими порізами або іншими травмами. Незначні порізи або травми необхідно промити м'яким милом та водою, щоб вони не заразилися. Для більш серйозно гопорізу може знадобитися медична допомога (накладання швів);

– не судіть підлітка. нехай ваша дитина або підліток знають, що якщо вони хочуть поговорити про свою шкоду (і стрес), то ви готові слухати, не судячи. Ви можете сказати: «Я турбуюсь про тебе. Якщо є щось, про що ти хочеш мені сказати, дай мені знати. Я обіцяю, що буду слухати, і я не буду злитися, незалежно від того, що трапилось. Я люблю тебе незважаючи ні на що»;

– запропонуйте відволіктися. Хоча відволікання не є довгостроковим рішенням, воно може стати хорошою альтернативою на короткий термін [8].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** За визначенням ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, соціального і душевного благополуччя. У всьому світі ведеться активна боротьба проти хвороб і епідемій, тоді як морально-психологічні проблеми особистості в період становлення відходить на другий план. Таким чином і виникають такі девіації, як підліткові самопошкодження, депресії, самогубства. Тому, не лише батьки, а й держава має звертати увагу на те, що знецінювання проблем дітей – перший шлях не тільки до їх недовіри, а й до погіршення психічного здоров'я нації.

Тому подальші наукові пошуки з цієї соціально-педагогічної проблеми будуть спрямовані на створення системи попередження, подолання та корекції поведінки неповнолітніх, що активно вживають самопошкодження.

#### Список використаних джерел

1. Грива О. А. Толерантність як життєва компетентність // Практична філософія. – 2006. – № 4.
2. Самоушкодження – Навіщо підлітки шкодять собі – Прописні істини – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://xku.qqq.in.ua/articles/samoushkodzhennja-navishho-pidlitki-shkodjat-sobi.html>.
3. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. – 2-е изд. – М. : Академический проект; Гаудеамус, 2007. – 336 с.
4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C: American Psychiatric Publishing. ISBN 978-0890425558.
5. Carmen, Riecer i Mills 1984 – Carmen Elaine H., Patricia P. Riecer, and Trody Mills. – Victims of violence and psychiatric illness//American Journal of Psychiatry. – 1984 – № 141(3). – P. 378–385
6. Coping with self-harm – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://jersey.police.uk/media/354331/coping-with-self-harm-brochure.pdf>.

7. Freud, 1966 – Freud, Sigmund. Introductory lectures of psycho-analysis. Trans. James Strachey. – New York: Liveright/ W W Norton and Company, 1966. – P. 340–341.
8. Helping Children and Youth with Self-Harm Behaviours Information for Parents and Caregivers – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.cheo.on.ca/uploads/12810\\_Self-Harm.pdf](http://www.cheo.on.ca/uploads/12810_Self-Harm.pdf).
9. Merleau Ponty, 1973 – Merleau Ponty, Maurice. The indirect language//The prose of the world/Trans. John O'Neill – Evanston IL: Northwestern University Press, 1973.
10. NSRF National Self-Harm Registry Ireland Annual Report.
11. Selby, E. A., Kranzler, A., Fehling, K. B., & Panza, E. (2015). Nonsuicidal self-injury disorder: The path to diagnostic validity and final obstacles. *Clinical Psychology Review*, 3879-91. doi:10.1016/j.cpr.2015.03.003.
12. Self-harm. Навіщо та чому? – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://nebrehaty.blogspot.com/2016/02/self-harm.html>.
13. «Self-harm behavior in children and youth: information for parents and caregivers» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://emotionalhealth.ca/>.
14. Understanding self-harm [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.mind.org.uk/media/5133002/mind\\_und\\_self-harm\\_singles\\_4-web.pdf](https://www.mind.org.uk/media/5133002/mind_und_self-harm_singles_4-web.pdf).

*Г. В. Коваль,  
А. Ю. Ракова,*

ЧНУ ім. П. Могили, г. Николаев, Україна

### САМОПОВРЕЖДЕНИЕ КАК ДЕВИАЦИЯ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Данная статья является авторским исследованием самоповреждения как негативного явления в становлении личности подростка. Раскрываются такие понятия как девиация, личность, подросток. Характеризуется процесс самоповреждения и самоубийства.

**Ключевые слова:** девиация; личность; подросток; самоидентификация; самоповреждения; самоубийство.

*H. V. Koval,  
A. Yu. Rakova,*

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, Ukraine

### SELF-HARM AS A DEVIATION IN THE FORMATION OF A TEENAGER'S PERSONALITY

This article is research of self-harm as a negative phenomenon in the formation of a teenager's personality. Suicide and self-injury are difficult to predict because at-risk individuals are often unable or unwilling to report their intentions. Therefore, tools to reliably assess risk without reliance on self-report are critically needed. Prior research suggests that people who engage in suicidal and nonsuicidal self-injury (NSSI) often implicitly (i.e., outside conscious control) associate themselves with self-harm and death, indicating that self-harm-related implicit cognition may serve as a useful behavioral marker for suicide risk. Self-harm is a major public health issue which is substantially more common than completed suicide and a high-risk group for repetition. Despite its relatively low prevalence (i.e. 150-500/100,000), self-harm with repetition had significantly raised risk for suicide. Social support, defined in terms of the quality of perceived support from social relationships, was found to confer protection through help-seeking augmentation, and was postulated as a rescue factor which moderates stress and suicidal behaviour. However, it has received less research compared to other etiological factors in relation to self-harm. More comprehensive measures of social relationships have been suggested as important if for clarifying the role of social support and social isolation in the complex phenomenon of self-harm. This study provided important evidence of replication and novel findings about implicit self-harm associations.

**Key words:** deviation; individual; teen; self-identification; self-injury; suicide.

**Рецензенти:** *Мещанінов О. П.*, д-р пед. наук професор;  
*Гришкова Р. О.*, д-р пед. наук, професор.

© Коваль Г. В., Ракова А. Ю., 2017

*Дата надходження статті до редколегії 30.11.17*