

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**СКЛОННОСТЬ К САМОПОВРЕЖДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Грезневой Анжелики Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О.В. Карина

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О.В. Карина

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

В современном обществе проблема самоповреждающего поведения подростков приобретает всё большую значимость в связи с увеличением числа случаев самоувечья, суицидальных попыток и иных форм деструктивного поведения среди подростков. Этот феномен ученые объясняют тем, что происходящие изменения в экономической, социальной, духовной сферах нашего общества влекут за собой изменения требований, предъявляемых к личности человека, особенно молодого человека, вызывая рост внутреннего эмоционального и психофизиологического напряжения, диссонанс, приводящие в свою очередь к утрате нравственных ценностей и понимания смысла жизни. И наиболее чувствительными к подобным изменениям оказываются подростки, так как именно в этот период идет формирование личности подростка.

Из-за нечеткого понимания того, что происходит, что делать и чью сторону принимать, подростки начинают теряться в своих мыслях и эмоциях, выпадать из течения жизни, терять самообладание, что приводит к появлению как тревожности, раздражительности, подозрительности, негативизма, так и боли, апатии, депрессии, и как следствие проявляются конфликтные ситуации с окружающими и даже с самим собой.

На фоне данных конфликтных ситуаций с окружающими и с самим собой в подростковом возрасте происходит проявление различных форм саморазрушающего поведения, среди которых в последнее время наиболее особую озабоченность вызывает самоповреждающее поведение.

Все подчеркивает необходимость углубленного понимания факторов, способствующих возникновению и развитию подобных поведенческих паттернов.

Одной из ключевых областей, требующих особого внимания, является социально-психологическая адаптация подростков, поскольку именно она определяет успешность интеграции личности в социальную среду и её

способность эффективно справляться с жизненными вызовами.

Социально-психологическая адаптация подростков для специалистов-психологов всегда вызывает повышенный интерес, поскольку, с одной стороны, необходимо понять преобладающие в нем психологические механизмы, с другой стороны, оказать необходимую поддержку подростку с целью предотвратить нежелательные дезадаптационные процессы.

Целью данного исследования является изучение склонности к самоповреждающему поведению подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Объект исследования: склонность к самоповреждающему поведению подростков.

Предмет исследования: склонность к самоповреждающему поведению подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Гипотеза исследования заключается в том, что между склонностью к самоповреждающему поведению подростков и уровнями социально-психологической адаптации существует положительная взаимосвязь.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие самоповреждающего поведения подростков.
2. Изучить социально-психологическую адаптацию подростков.
3. Проанализировать современные исследования склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации.
4. Провести исследование по выявлению склонностей к самоповреждающему поведению подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.
5. Разработать программу профилактики самоповреждающего поведения у подростков.

Теоретико-методологические основы исследования самоповреждающего поведения и социально-психологической адаптации объединяют знания из различных дисциплин, таких как психология, социология

и педагогика, что позволяет провести глубокий и разносторонний анализ этой сложной проблемы. Интеграция этих подходов дает возможность не только детально исследовать механизмы формирования деструктивных поведенческих паттернов, но и разработать комплексные меры для их предотвращения и коррекции.

Методы исследования: для анализа были использованы методы системного подхода, включающие сбор информации из открытых источников, а также методы психодиагностики (опросники, тесты).

К методам психодиагностики относятся:

1. Методика «Социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптированная А. К. Осницким).
2. Методика «Шкала причин самоповреждающего поведения», Н.А. Польская.

Выбор методов обусловлен необходимостью сочетания количественных и качественных данных для всестороннего анализа проблемы. Полученные результаты будут проанализированы с использованием статистического метода (Метод ранговой корреляции Спирмена), что позволит выявить закономерности и взаимосвязи между переменными.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение МОУ Лицей г. Балашов, Саратовской области. В исследовании приняли участие 22 обучающихся подросткового возраста (обучающиеся девятого «В» класса образовательного учреждения).

Теоретическая значимость исследования: раскрытие основных аспектов несуицидального самоповреждения среди подростков, понимание особенностей социально-психологической адаптации вносит важный вклад в развитие теоретических основ психологии и педагогики, предлагая новый взгляд на проблему социально-психологической адаптации подростков и её связь с самоповреждающим поведением.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения полученных результатов для разработки программ социально-

психологической адаптации, направленной на профилактику и коррекцию самоповреждающего поведения, а также для повышения эффективности психолого-педагогической помощи подросткам, находящимся в сложных жизненных ситуациях.

Структура исследования включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В 1 главе рассматривается понятие самоповреждающего поведения подростков, социально-психологическая адаптация подростков, современные исследования склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации.

В п. 1.1. рассматривается понятие самоповреждающего поведения подростков.

Аутоагрессия представляет собой агрессию, направленную на себя, и включает различные формы самоповреждающего поведения. Это явление часто встречается у подростков и связано с психологическими проблемами, такими как подавление негативных эмоций, чувство пустоты или стремление к принятию в социальной группе. Самоповреждающее поведение может иметь разные цели и мотивы, но обычно оно является реакцией на внутренние страдания и эмоциональный дистресс. Без должного внимания и помощи такое поведение может стать устойчивой поведенческой схемой, приводящей к негативным последствиям для психического здоровья.

В п. 1.2. рассматривается социально-психологическая адаптация подростков.

Адаптация – это процесс приспособления человека к условиям социальной среды и может проявляться в разных формах: деятельностная, психологическая, социально-психологическая. Особенно важной является социально-психологическая адаптация подростков. Социально-психологическая адаптация относится к процессу приспособления к новым социальным условиям, включая изменения в межличностных отношениях, ролях в группах и общественных ожиданиях

Социально-психологическая адаптация подростков помогает им освоить ценности и нормы общества, справляться с трудностями и находить своё место в нём. Успешность адаптации зависит как от внутренних факторов, таких как индивидуальные характеристики, так и от внешних, например, поддержки родителей и образовательной среды.

В п. 1.3. рассматриваются современные исследования склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации.

Современные исследования склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации показывают, что возрастные особенности подростков, такие как биологический и социальный кризис, усложняют этот процесс. Важными аспектами адаптации подростков являются учебная деятельность, социальные контакты и эмоциональное благополучие. Сложности в учебе вызывают эмоциональный дискомфорт, а проблемы в общении и завышенные ожидания приводят к дезадаптации. Эмоциональное благополучие зависит от субъективной оценки подростком своего состояния и влияет на его способность справляться с трудностями.

В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, влияющие на когнитивные способности и эмоции, что делает подростков более уязвимыми перед стрессом. Проблемы самооценки, мотивации и эмоциональной дисрегуляции могут способствовать развитию дезадаптационных форм реагирования, таких как агрессия и аутоагрессия. Самоповреждающее поведение может быть вызвано различными факторами, такими как эмоциональная дисрегуляция, социальные неблагоприятные условия и отрицательное отношение к себе.

Современное общество сталкивается с проблемой роста самоповреждающего поведения среди подростков, требующей анализа и разработки эффективных стратегий профилактики.

Во 2 главе рассматривается организация и методики исследования, выявление склонностей к самоповреждающему поведению подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации, программа профилактики самоповреждающего поведения у подростков.

В п. 2.1. рассматривается организация и методики исследования.

Исследование проходило в несколько **этапов**:

1. Подготовительный этап включает в себя подбор диагностического инструментария, выбор участников исследования.

2. Основной этап предполагает проведение методик, направленных на изучение склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации.

3. Заключительный этап: обработка и количественный и качественный анализ полученных данных.

4. Выявление взаимосвязи между склонностью к самоповреждающему поведению подростков и уровнями социально-психологической адаптации (корреляционный анализ для выявления связей между переменными с помощью корреляционного анализа Спирмена). Формулирование выводов.

5. Разработка программы социально-психологической адаптации, направленной на профилактику явлений самоповреждающего поведения в подростковом возрасте, в условиях образовательного учреждения.

В качестве диагностического инструментария нами были выбраны:

1. Методика «Социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптированная А. К. Осницким).

2. Методика «Шкала причин самоповреждающего поведения», Н.А. Польская.

В п. 2.2. рассматриваются результаты исследования и корреляционная связь между показателями склонности к самоповреждающему поведению подростков и факторами социально-психологической адаптации.

Отрицательная корреляция указывает на обратную зависимость между двумя переменными: когда одна увеличивается, другая уменьшается, и наоборот. Это означает, что высокие значения одного показателя связаны с низкими значениями другого, и наоборот.

В данном случае, чем выше уровень самоповреждений, таких как соматические самоповреждения и инструментальные самоповреждения, а также суммарный показатель склонности к самоповреждению, тем ниже уровень психологической адаптации: интегральные показатели (ИП) адаптации,

самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность (локусом контроля), стремление к доминированию. То есть существует обратная связь между этими двумя показателями: чем больше подросток склонен к самоповреждению, тем хуже он адаптируется в социальной среде.

Результаты указывают на сложные взаимосвязи между психологическим состоянием подростков, их поведенческими стратегиями и склонностью к самоповреждающим действиям. В частности, низкая адаптированность, проблемы с самопринятием и эмоциональной комфортностью могут способствовать развитию самоповреждающих тенденций.

Повышение уровня социально-психологической адаптации в подростковом возрасте будет способствовать снижению самоповреждающего поведения. Результаты исследования показывают, что многие аспекты социально-психологической адаптации, отрицательно коррелируют со склонностью к самоповреждению. Это означает, что улучшение этих показателей может уменьшить вероятность возникновения самоповреждающего поведения.

В п. 2.3. рассматривается программа профилактики самоповреждающего поведения у подростков.

Разработка комплексной программы, направленной на борьбу с самоповреждающим поведением среди подростков в образовательных учреждениях, сегодня весьма актуальна. Она решает растущую проблему среди молодых людей, одновременно способствуя их долгосрочному психическому здоровью и благополучию. Благодаря скоординированным усилиям и целенаправленным вмешательствам, мы можем работать над созданием более безопасных пространств для обучения и развития, способствуя воспитанию более здоровых поколений, готовых смело встречать будущие вызовы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет обобщить теоретические и эмпирические выводы исследования.

Под самоповреждающим поведением понимает социально неодобряемое поведение, связанное с преднамеренным нанесением себе телесных повреждений, однако, не имеющее суицидальной направленности.

Это явление часто встречается у подростков и связано с психологическими проблемами, такими как подавление негативных эмоций, чувство пустоты или стремление к принятию в социальной группе. Самоповреждающее поведение может иметь разные цели и мотивы, но обычно оно является реакцией на внутренние страдания и эмоциональный дистресс.

Социально-психологическая адаптация относится к процессу приспособления к новым социальным условиям, включая изменения в межличностных отношениях, ролях в группах и общественных ожиданиях

Социально-психологическая адаптация подростков помогает им освоить ценности и нормы общества, справляться с трудностями и находить своё место в нём. Успешность адаптации зависит как от внутренних факторов, таких как индивидуальные характеристики, так и от внешних, например, поддержки родителей и образовательной среды.

Современные исследования склонности к самоповреждающему поведению подростков и социально-психологической адаптации показывают, что возрастные особенности подростков, такие как биологический и социальный кризис, усложняют этот процесс. Важными аспектами адаптации подростков являются учебная деятельность, социальные контакты и эмоциональное благополучие. Сложности в учебе, проблемы в общении, эмоциональное неблагополучие вызывают эмоциональный дискомфорт и приводят к дезадаптации.

Физиологические изменения в подростковом возрасте оказывают влияние на когнитивные способности и эмоции, что делает подростков более уязвимыми перед стрессом. Проблемы самооценки, мотивации и

эмоциональной дисрегуляции могут способствовать развитию дезадаптационных форм реагирования, таких как агрессия и аутоагрессия. Самоповреждающее поведение может быть вызвано различными факторами, такими как эмоциональная дисрегуляция, социальные неблагоприятные условия и отрицательное отношение к себе.

Исследования уровня социально-психологической адаптации подростков позволило выявить, что: 1) большинство подростков показали умеренный уровень социально-психологической адаптации, что свидетельствует о сбалансированном развитии их личностных качеств; 2) низкий уровень дезадаптации и притяжения себя указывает на относительно благополучие подростков в плане социальной адаптации и самооценки; 3) умеренный уровень неприятия других и внешний контроль говорят о наличии некоторого уровня дистанции в межличностных отношениях и склонности полагаться на внешние источники оценки; 4) эмоциональный комфорт находится преимущественно на среднем уровне, хотя заметен значительный процент подростков с признаками эмоционального дискомфорта; 5) высокие показатели по шкале принятия других и внутреннего контроля свидетельствуют о хорошем уровне эмпатии и самоконтроля у большинства подростков; 6) умеренный уровень стремления к доминированию и ведомости указывает на баланс между лидерскими качествами и готовностью к сотрудничеству; 7) умеренный уровень экспатизма говорит о тенденции к интроверсии, но без явных признаков ухода в себя.

Исследование особенностей самоповреждающего поведения показало, что основная причина самоповреждения связана с попытками в подростковом возрасте управлять своими негативными эмоциями и внутренними состояниями (самоконтроль). Подростки чаще выбирают соматические формы НССП (несуицидальное самоповреждающее поведение).

Корреляционный анализ показал наличие взаимосвязи между показателями склонности к самоповреждающему поведению подростков и факторами (шкалами) социально-психологической адаптации.

В частности, низкая адаптированность, проблемы с самопринятием и эмоциональной комфортностью могут способствовать развитию самоповреждающих тенденций.

Повышение уровня социально-психологической адаптации в подростковом возрасте будет способствовать снижению самоповреждающего поведения.

Полученные результаты стали основанием для подтверждения выдвинутой нами гипотезы и разработки программы психолого-педагогической помощи данной категории подростков в условиях общеобразовательного учреждения. Нами предлагается Программа социально-психологической адаптации «Путь к личной гармонии» предназначенная для подростков, сталкивающихся с проблемами социально-психологической адаптации и склонностью к самоповреждающему поведению.

Программа «Путь к личной гармонии» направлена на комплексное решение проблемы социально-психологической адаптации и самоповреждающего поведения, создавая условия для гармоничного развития личности подростков.