

Семинар-совещание в режиме on-line  
«Профилактика аутоагрессивного  
поведения подростков и молодежи.  
Безопасная образовательная среда как  
фактор психологического здоровья детей»



**Спикер: Филатова-Сафронова  
Мargarита Александровна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии развития и  
психофизиологии  
Казанского инновационного университета  
имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)**

Казань – 17 октября 2018

# ИНСТРУКЦИЯ:

- Сейчас я оглашу ряд положений, касающихся Вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у Вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет - то знак «-».

# Опросник

- 1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.

# Опросник

- 2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.

# Опросник

- 3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю самого себя, а не партнеров.

# Опросник

- 4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.

# Опросник

- 5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.

# Опросник

- 6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов сказать все, что о нем думаю.



# Опросник

- 7. Я часто проклинаю себя за то, что сделал не то, что хотел.

# Опросник

- 8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.

# Опросник

- 9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).

# Опросник

- 10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

# Опросник

- 11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.

# Опросник

- 12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.

# Опросник

- 13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.

# Опросник

- 14. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.



# Опросник

- 15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне и надо.

# Опросник

- 16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.

# Опросник

- 17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.

# Опросник

- 18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.

# Опросник

- 19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.

# Опросник

- 20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

# ОБРАБОТКА

- Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале.
- Ключ. **Шкала 1. АА:**
- начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15.
- и ответы «нет» по пунктам 17 и 19.

# ОБРАБОТКА

- Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале.
- Ключ. **Шкала 2. ГА:**
- начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16.
- и ответы «нет» по пунктам 18, 20.



# ОБРАБОТКА

- 0-3 балла – низкий уровень
- 4-6 баллов - средний уровень
- 7-10 баллов – высокий уровень

# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- **АА** – аутоагрессия  
(направленность агрессии на себя )
- **ГА** – гетероагрессия  
(направленность агрессии на других)

Опросник «Ауто- и гетероагрессия»  
(Е. П. Ильин)

# ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

# АУТОАГРЕССИЯ: формы и причины



**Спикер: Филатова-Сафронова Маргарита  
Александровна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии развития и  
психофизиологии  
Казанского инновационного университета  
имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП),**

Казань – 17 октября 2018

**Аутоагрессивное  
(саморазрушающее) поведение**  
представляет собой определенную  
активность человека, осознанно или  
неосознанно направленную на  
причинение себе вреда в физической или  
психической сферах.



# Типы аутоагрессивного поведения:

- Суицидальное поведение;
- Суицидальные эквиваленты и аутодеструктивное поведение;
- Несуицидальное аутоагрессивное поведение.



# Статистика

- В России самоубийство, как причина смерти, находится на пятом месте в ряду других причин.
- Каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет намеревается совершить попытку самоубийства.
- Число завершенных суицидов среди юношей в среднем в три раза больше, чем среди девушек.



# Статистика



Графика Алексея СТЕФАНОВА

\*Число самоубийств в расчете на 100 000 ровесников.



# Статистика

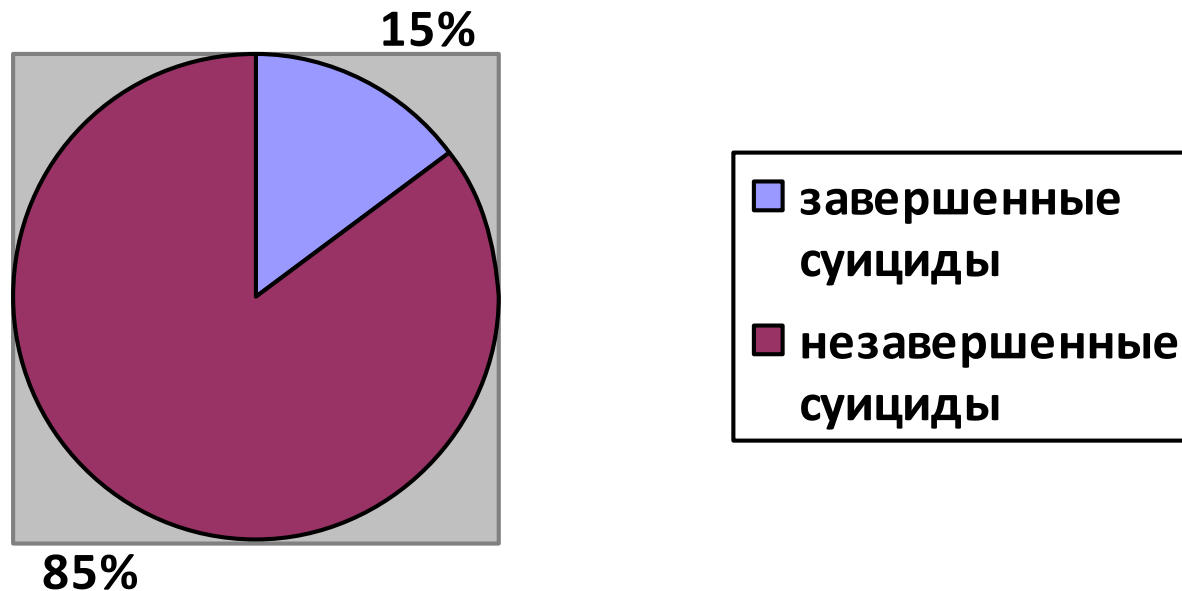


Рис.1. Суицидальные случаи, произошедшие с несовершеннолетними в РТ в 2017 году (n=74)

# Симптомы аутоагрессии



- нанесение порезов или сильных царапин на кожу;
- обжигание себя;
- нанесение себе побоев или удары головой о твердые предметы, стены;
- «бросание» своего тела на стены или твердые предметы;
- приклеивание объектов, приносящих боль к коже;
- намеренное сдерживание уже существующих ран (расчесывание, раздираание);
- глотание инородных объектов.

# Как распознать аутоагрессию?

- **Необъяснимые раны или шрамы** от порезов, синяки, ожоги, зачастую на запястьях, руках, бедрах или груди.
- **Пятна крови** на одежде, полотенцах или постельном белье, салфетки с кровью.
- **Острые объекты или режущие инструменты**, такие как бритвы, ножи, иглы, осколки стекла или бутылочные крышки среди вещей человека.
- **Частые "несчастные случаи"**. Часто люди, которые наносят себе физические случаи, говорят о собственной неуклюжести или неаккуратности в попытках объяснить появление новых признаков увечий.
- **Попытки надеть больше одежды**. Такие люди склонны носить одежду с длинными рукавами или длинные штаны даже в очень жаркую погоду.
- **Желание оставаться в одиночестве длительные периоды времени**, особенно в спальне или в ванной комнате.
- **Изоляция и раздражительность**.



# Формы саморазрушающего поведения

По влиянию на область  
человеческого бытия

Физические


Психические

Социальные

Духовные

# Формы саморазрушающего поведения

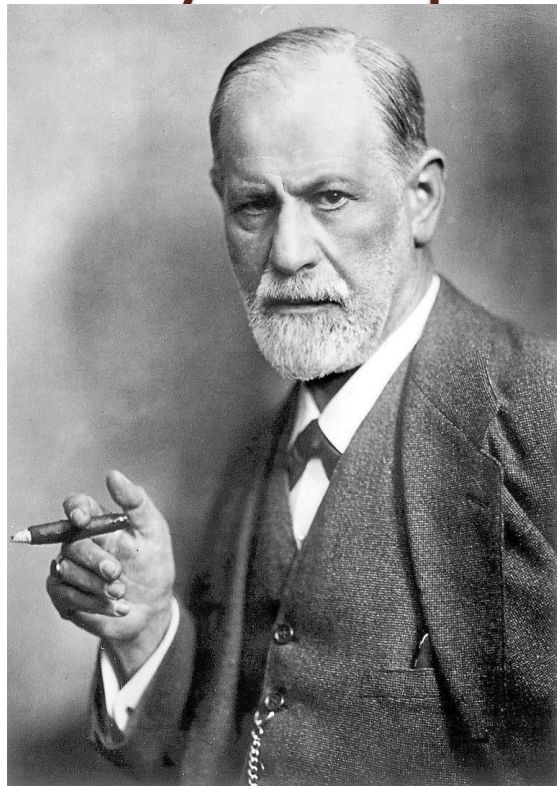




**Психологические теории  
исследования  
аутоагрессивного поведения**



# Причины аутоагрессивного поведения



*«...человек наносит себе повреждение не случайно, а под воздействием бессознательных, присущих ему уже от рождения агрессивных тенденций, которые в конкретном случае проявились в стремлении наказать себя и посредством этого наказать тех, кто породил напряженную ситуацию и вытекающие из нее последствия...»*

**З.Фрейд**

(австрийский врач и психолог,  
основатель психоанализа)

# Причины аутоагрессивного поведения



*«... влечение к саморазрушающему поведению может быть заложено как в личностной среде человека, так и на генетическом уровне. ...»*

**Б.В. Зейгарник**  
(советский психолог, основатель  
советской патопсихологии)



# Причины аутоагрессивного поведения



*«...Аутоагрессия возникает при условии формирования некоторой системы, состоящей как минимум из трех компонентов...»*

Г.Я. Пилягина

(д.м.н., профессор каф. детской, социальной и судебной психиатрии  
КМАПО Украины)

# Причины аутоагрессивного поведения



*«... причиной является  
нарушение процесса  
социализации индивида...»*

А.В. Ипатов

(к.псих.н., доцент каф. теории и  
технологии социальной работы  
Санкт-Петербургского  
государственного института  
психологии и социальной работы)

# Причины аутоагрессивного поведения



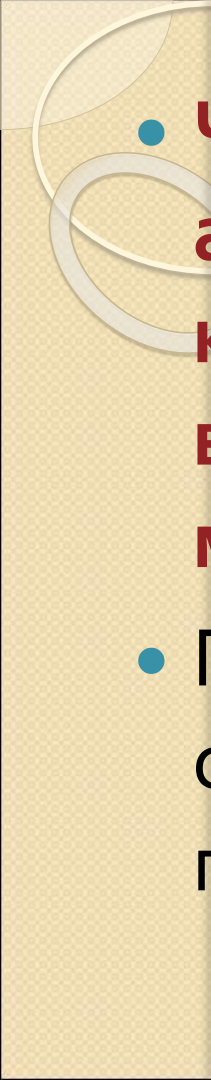
*«... саморазрушающее поведение -  
сложный личностный комплекс,  
функционирующий и  
проявляющийся на различных  
уровнях...»*

А.А. Реан  
(д.псих.н., проф.,  
член-корреспондент РАО)

# «Аутоагрессивный паттерн личности»

1. Характерологический;
2. Самооценочный;
3. Интерактивный;
4. Социально-перцептивный.



- 
- Человек, которому свойственна аутоагрессия, имеет внутренний конфликт, а также не умеет полноценно взаимодействовать с окружающим миром, приспособливаться к нему.
  - Подобное поведение, по мнению многих специалистов, является разновидностью психологической самозащиты.



## Причины, по которым человек наносит себе физический вред :

- Выражение чувств, которые невозможно выразить словами.
- Высвобождение боли и напряжения, которые ощущаются внутри.
- Способ почувствовать контроль над ситуацией.
- Способ отвлечься от подавляющих эмоций или сложных жизненных обстоятельств.
- Способ облегчить чувство вины и наказать себя.
- Способ почувствовать себя живым, или почувствовать хоть что-то вместо пустоты.

# Чем помогает нанесение себе физического вреда?

«Это выражает эмоциональную боль или чувства, которые я не в состоянии выдержать. Это позволяет мне избавиться от болезненных внутренних ощущений».

«Это способ контролировать свое тело, поскольку я больше не могу контролировать ничто иное в своей жизни».

«Я ощущаю в середине себя огромную черную пустоту. Лучше чувствовать боль, чем вообще ничего не ощущать».

«После нанесения себе порезов я ощущаю спокойствие и облегчение. Эмоциональную боль медленно превосходит боль физическая».

# Чем опасна аутоагрессия?

- Чувство **облегчение** очень кратковременное, а за ним следуют еще более глубокое чувство стыда и отвращения к самому себе.
- Несмотря на то, что аутоагрессия оказывает временное облегчение, у всего есть своя цена – **частые ранения повышают риск опасных инфекций и развития неизлечимых болезней.**
- Аутоагрессия не позволяет искать другие способы справиться со сложившейся ситуацией.
- Если человек не научится справляться с эмоциональной болью, в дальнейшем это может привести к наркомании, алкоголизму или суициду.
- **Нанесение себе физического вреда может стать зависимостью.** Очень часто это превращается в навязчивое поведение, которое, кажется, невозможно остановить.
- **Нанесение себе вреда не позволяет избавиться или решить проблемы,** которые к этому привели изначально, а лишь временно утешают эмоциональную боль посредством ее подмены на физическую!



# Профилактика аутоагрессивного поведения

Под профилактикой саморазрушающего поведения принято понимать систему различных (государственных, медицинских, социально-психологических и иных) мероприятий, направленных на предупреждение развития аутодеструктивного поведения (суицидальных попыток, завершённых суицидов, химической зависимости, других форм разрушения себя).

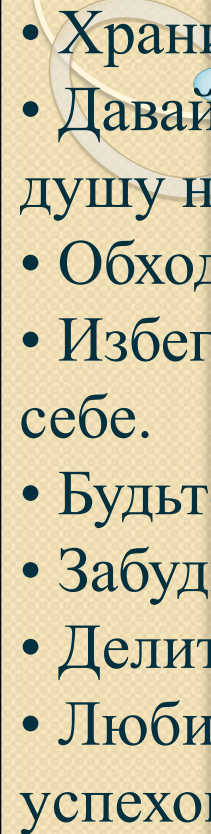
Целью профилактики саморазрушающего поведения в учреждении образования является предупреждение потенциально возможных ситуаций, связанных с аутодеструктивной проблематикой, а также создание благоприятного психологического климата, повышение грамотности педагогов, родителей, учащихся в области общей профилактики.

# Рекомендации для родителей

- **Во-первых**, избегайте скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- **Во-вторых**, следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- **В-третьих**, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

# «Золотые правила»



- 
- Храните в своей семье атмосферу открытости и доверия.
  - Давайте своему ребёнку сбыточные обещания, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
  - Обходитесь со своим ребёнком без каких бы то не было условий.
  - Избегайте наказаний своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
  - Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка.
  - Забудьте про шантаж ребёнка своими отношениями друг с другом.
  - Делитесь с ребёнком своими чувствами и слабостями.
  - Любите собственного ребёнка вне зависимости от его учебных успехов.

Спасибо за внимание!

