

Фроленко Г. В.

група 2411, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова (Миколаїв), ann26fr@gmail.com

Матвієнко Л. В.

канд. іст. наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
(Миколаїв), matvienko_luydmila@meta.ua

САМОПОШКОДЖЕННЯ ЯК НАСЛІДОК ПРОБЛЕМ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Дана стаття є авторським дослідженням взаємозв'язків між психологічними проблемами підліткового періоду і самопошкодженням як жестовою артикуляцією психологічних проблем і травм.

Ключові слова: особистість, підліток, самоідентифікація, самопошкодження, самогубство.

This article is research of relationship between the psychological problems in adolescence and self-harm as signatory articulation psychological problems and injuries.

Key words: individual, teen, self-identification, self-injury, suicide.

Вступ: Особливості формування особистості стали об'єктом дослідження ще у XIX ст., коли С. К'єркегор, данський філософ і теолог, основоположник екзистенціалізму, у своїй праці «Хвороба до смерті», наголошував на тому, що в окремих випадках процес «ставання» самим собою, окрім того, що це справа чи не найважча і, водночас, найважливіша для індивіда з усіх його справ та завдань, може бути ще й доволі заплутаною та вкрай ризикованою і небезпечною процедурою. Вивчення цієї теми охоплює як дослідження процесу самоідентифікації, так і процесу самопошкодження як негативного наслідку цього процесу. Самопошкодження 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, але самопошкодження все більше поширюється у сучасному суспільстві, тому дана проблематика не лише є перспективною, а потребує подальших досліджень.

Мета і завдання: висвітлення проблем становлення особистості підлітка, дослідження особливостей і причин їх виникнення, характеризоване визначення поняття самопошкодження як негативного наслідку ігнорування підліткових проблем.

Істотною ланкою в історії становлення самосвідомості є і розвиток мови. Мовлення, що є формою існування мислення і свідомості в цілому, відіграє значну роль у розвитку дитини, і разом з тим збільшує її можливості, змінюючи, таким чином, взаємовідносини дитини з оточуючими. Замість того, щоб бути лише об'єктом, на який спрямовують дії дорослі, дитина, опановуючи мову, здобуває можливість направляти дії оточуючих його людей за своїм бажанням і самостійно впливати на світ. Всі ці зміни в поведінці дитини і в її взаєминах з оточуючими породжують зміни в її свідомості, які, у свою чергу, ведуть до зміни її поведінки та її внутрішнього ставлення до інших людей. 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 [6]. 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. 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 безкінечні 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 [5].

Проте, якщо, на перший погляд, може здатися, що підліток не звертає увагу на свої проблеми, не згадує їх, він все одно артикулює біль жестами і фізичними відчуттями. Ці прояви дуже різні. Ми маємо намір розглянути жестову артикуляцію психологічних проблем і травм – самопошкодження.

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

1. Самопошкодження, ще називається «наси́льство 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 цілеспрямоване руйнування кісток, тощо [8].

3. Самопошкодження (англ. self-injury, self-harm) – умисне завдання людиною собі різних тілесних ушкоджень, які видно більше кількох хвилин, зазвичай з аутоагресивної метою [9].

4. Самоушкодження (або офіційне визначення – несуйцидальне самоушкодження) – це умисна спроба завдати собі будь-якої шкоди, яка, в більшості випадків, не має на меті здійснення суїциду [10].

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 ранив себе, але вбити не хоче.

Люди, які практикують самопошкодження, зазвичай повідомляють про те, що вони почуваються 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 внутрішньо особистісного характеру;
- подолати відчуття апатії, тощо [3].

Нікола Слі, британський філософ і богослов, для пояснення причин самоушкоджень описує модель «вразливість-стрес». Ця модель показує, що визначними факторами, так званими «каталізаторами» самонасильства 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) [10].

Серед найбільш поширених методів самопошкодження можна виділити такі:

- пошкодження шкіри (70-90%);
- удари головою або удари (21-44%);
- самопідпалення, тощо (15-35%) [8].

За статистичними даними, всього у світі самоушкодженням 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].

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 [7].

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 відчути свою слабкість. Неможливість впоратись ні з чим. Це запускає певний цикл насильства, «самонасильства».

Висновки: 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 проблеми, 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.

Список використаних джерел

1. Грива О. А. Толерантність як життєва компетентність / О. А. Грива // Практична філософія. – 2006. – № 4.
2. Самоушкодження – Навіщо підлітки шкодять собі – Прописні істини – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://xku.qqq.in.ua/articles/samoushkodezhennja-navishho-pidlitki-shkodjat-sobi.html>. – Назва з екрану.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D. C: American Psychiatric Publishing.
4. Carmen Riecer & Mills. 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
5. Freud Sigmund. Introductory lectures of psychoanalysis. Trans. James Strachey. – New York : Liveright / W W Norton and Company, 1966. – P. 340-341.
6. Merleau Ponty Maurice. The indirect language // The prose of the world / Trans. John O'Neill. – Evanston IL: Northwestern University Press, 1973.
7. Selby E. A., Kranzler A., Fehling K. B. & Panza E. Nonsuicidal self-injury disorder: The path to diagnostic validity and final obstacles. Clinical Psychology Review, 3879-91. 2015. doi:10.1016/j.cpr.2015.03.003.
8. Self-harm. Навіщо та чому? – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nebrehaty.blogspot.com/2016/02/self-harm.html>. – Назва з екрану.

9. «Self-harm behavior in children and youth: information for parents and caregivers» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ementalhealth.ca/>. – Назва з екрану.