

СМЫСЛЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
РЕЗУЛЬТАТЫ ИНТЕРНЕТ-ИССЛЕДОВАНИЯ

Татьяна Игоревна Медведева, Ольга Михайловна Бойко, Оксана Юрьевна Воронцова,  
Ольга Юрьевна Казьмина, Сергей Николаевич Ениколопов

Научный центр психического здоровья, отдел медицинской психологии,  
115230, г. Москва, Каширское ш., 34, e-mail: olga.m.boyko@gmail.com

**Реферат**

Самоповреждающее поведение — одна из острейших проблем, с которыми сталкиваются в своей работе специалисты области психического здоровья. Это объясняет актуальность разработки наиболее эффективных способов работы с ним.

**Цель.** Исследование смысловой основы самоповреждающего поведения в выборке интернет-пользователей.

**Методы.** Материалами исследования стали данные ответов 156 человек в возрасте старше 18 лет, полученные в проведённом интернет-опросе. Респондентам анонимно задавали вопросы про то, какой субъективный смысл имеет их самоповреждающее поведение. Обработка данных проведена путём подсчёта процентного соотношения частоты каждого из упомянутых смыслов самоповреждающего поведения в общей выборке.

**Результаты.** Выявлены гетерогенность и разнородность смысловой основы самоповреждающего поведения. 8,5% ответов (смысл «альтернатива суициду») свидетельствуют об актуальном суицидальном риске. 25,4% ответов («подтверждение реальности «Я», «прекратить истерику, паническую атаку, приступ тревоги, навязчивые мысли», «заполнение пустоты») указывают на наличие психопатологической симптоматики у респондентов. 61,5% ответов (смыслы «облегчение эмоциональной боли», «отдых, успокоение, снятие стресса», «справиться с агрессией, напряжением») демонстрируют наличие у обследуемых низкой толерантности к эмоциональному напряжению и испытываемым негативным эмоциям. 5,3% ответов (смыслы «месть другим», «обратить на себя внимание») можно интерпретировать как свидетельство бедности коммуникативных навыков. Этиологию ряда выявленных мотивов необходимо прояснять отдельно в каждом конкретном случае.

**Выводы.** Полученные результаты демонстрируют важность изучения субъективного смысла самоповреждающего поведения. Они позволяют утверждать, что работа с людьми, наносящими себе самоповреждения, должна быть командной и включать как психиатрическую, так и психотерапевтическую помощь. Можно выделить несколько направлений работы с описываемым контингентом. (1) Оказание психиатрической помощи в лечении психопатологической симптоматики. (2) Профилактика суицидального риска. (3) Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции. (4) В зависимости от смысла самоповреждающего поведения будут различаться оптимальные психотерапевтические подходы.

**Ключевые слова:** самоповреждающее поведение, смысл самоповреждающего поведения, профилактика самоповреждающего поведения, интернет-исследование.

THE MEANINGS OF SELF-HARM BEHAVIOR:  
INTERNET STUDY RESULTS

Tat'yana I. Medvedeva, Ol'ga M. Boyko,  
Oksana Yu. Vorontsova, Ol'ga Yu. Kazmina, Sergej N. Enikolopov

Mental health research center, 115230, Moscow, Kashirsky  
highway, 34, e-mail: olga.m.boyko@gmail.com

**Abstract**

Self-harming is one of the most acute problems that mental

health professionals face in their work. This explains the relevance of developing the most effective ways to work with it.

**The aim** of the work is a study of subjective meaning of self-harm behavior in the sample of internet users.

**The methods.** The materials for the study were the responses of 156 people above 18 years of age received during an online survey. The methods were the questions about subjective meaning of self-harm behavior. The data were processed by the method of calculation of a percentage each of meaning of self-harm behavior in the total sample.

**The results** show heterogeneity of meaning of self-harm behavior. 8.5% of the responses (meaning “an alternative to suicide”) demonstrate the actual suicidal risk. 25.4% of the responses (meaning “confirmation of reality of myself”, “stop panic attack, episode of anxiety, hysteric, obsession thoughts”, “filling inner emptiness”) show to psychopathological symptoms among respondents. 61.5% of the responses (meanings “relief of emotional pain”, “rest, sedation, stress reduction”, “cope with aggression, mental strain”) demonstrate low tolerance for emotional tension and negative feelings. 5.3% of the responses (meanings “revenge”, “raise awareness to themselves”) could be explained by poverty of the communicative skills. Etiology of some meanings is a need to be examined in each specific case

**The findings** indicate an importance of studying the subjective meaning of self-harm behavior. Its allow us to highlight several areas of work. (1) Psychiatric treatment of psychopathological symptoms. (2) Prevention of suicidal risk. (3) Training in emotional self-regulation skills. (4) Depending on the meaning of self-harm behavior, optimal psychotherapeutic approaches will vary.

**Keywords:** self-harming, meaning of self-harm behavior, prevention of self-harm behavior, internet study.

Актуальность данной проблемы продиктована, прежде всего, запросами практики. В частности, мероприятия, направленные на профилактику и лечение самоповреждающего поведения, подразумевают наличие понимания того, в какой области лежит тот или иной дефицит эмоциональной саморегуляции, каким субъективным значением наделяется данное действие. [1] Это помогает в выборе стратегий и мишеней психотерапевтического воздействия, в определении тактических приёмов — в зависимости от выявленных дефицитов. При этом остаётся довольно много людей, находящихся в подостром состоянии, попадающих в поле зрения специалиста области психического здоровья лишь когда наиболее эффективный момент для вмешательства уже упущен, патологические формы реагирования уже закреплены и для лечения необходимо гораздо больше времени и усилий.

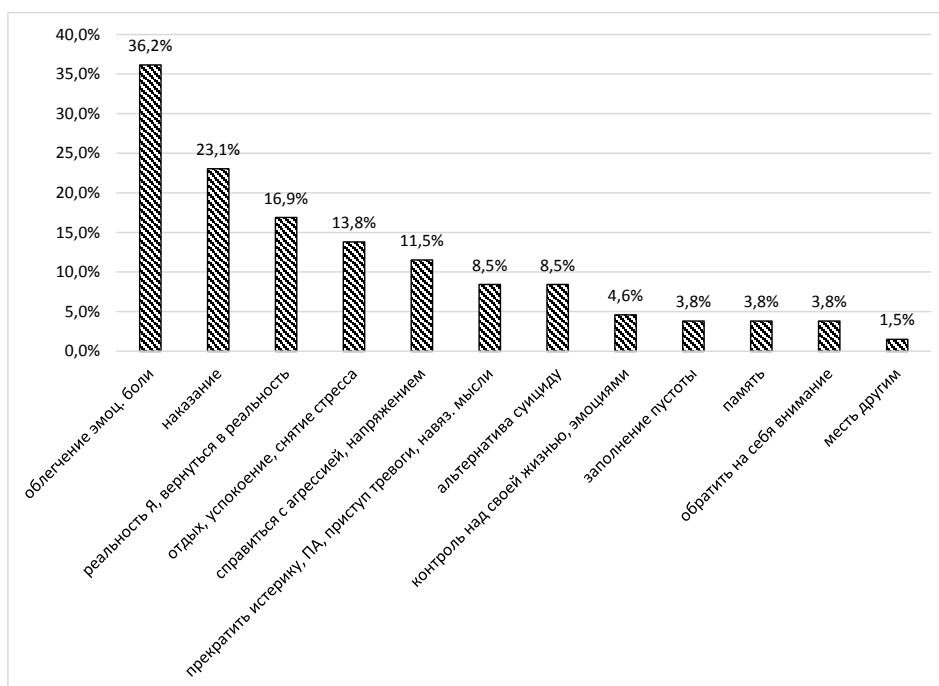


Рис. 1. Смысловые категории самоповреждающего поведения; ПА — паническая атака

Исследование, проводимое с использованием интернет-технологий, помогает получить информацию именно у этой, уже нуждающейся в помощи аудитории. Анализ и осмысление полученной информации были целью данной работы.

Гипотезой работы стало предположение о гетерогенности смысловой основы самоповреждающего поведения и, соответственно, о необходимости дифференцированного подхода к психотерапевтическому воздействию при работе с людьми с самоповреждающим поведением.

В исследовании приняли участие пользователи интернета, которые увидели информацию об исследовании, размещённую на разных ресурсах. Всего пожелал участвовать 161 человек.

Для проведения данного исследования был создан анонимный опросник в приложении Google-опрос. Всем испытуемым задавались два вопроса о смысле самоповреждающего поведения.

Первым шёл вопрос: «Есть ли смысл Ваших самоповреждений, который не понимают другие люди» с вариантами ответов «да» и «нет». Следующий вопрос «Если на предыдущий вопрос вы ответили положительно, напишите, пожалуйста, немного о том, какой для Вас смысл имеет нанесение самоповреждений».

Критерием отсева участников был возраст — к опросу допускали только людей, указавших, что они старше 18 лет. Всего был получен 161 ответ на первый вопрос, из ответивших 5 человек младше 18 лет, поэтому валидных 156, среди них 22 мужчины в возрасте от 18 до 49 лет (средний возраст  $24 \pm 7,8$  года) и 134 женщины в возрасте от 18 до 43 лет (средний возраст  $23,9 \pm 6,1$  года). Утвердительно ответили на

первый вопрос 76,4% респондентов, именно их ответы проанализированы в нашем исследовании.

Поскольку ответы о смысле респонденты давали в произвольной форме, ответы были распределены по нескольким базовым категориям. Один респондент мог в ответе перечислить несколько смыслов, которые учитывали в разных категориях. На рис. 1 представлены результаты распределения ответов по базовым категориям.

Так, смысл самоповреждающего поведения с целью подтверждения «реальности Я» можно рассматривать как наличие симптомов деперсонализации-дереализации, и в этом случае самоповреждения носят характер совладания с психопатологической симптоматикой, которая требует медикаментозного лечения. Сюда же нужно относить мотив «прекратить истерику, паническую атаку, приступ тревоги, навязчивые мысли». Таким образом, можно утверждать, что часть самоповреждающего поведения носит характер деструктивного совладания с имеющейся психопатологией.

Несколько категорий ответов — «облегчение эмоциональной боли», «отдых успокоение, снятие стресса» и «справиться с агрессией, напряжением» — могут быть проявлениями низкой толерантности к эмоциональному напряжению и негативным эмоциям. Поскольку респонденты имели возможность дать несколько вариантов ответа, нам трудно оценить процент людей с проблемами эмоциональной регуляции в рассматриваемой выборке, но можно предположить, что это один из доминирующих смыслов, следовательно, в качестве одной из доминирующих стратегий психотерапевтической работы с людьми с самоповреждениями можно

рассматривать обучение более эффективной эмоциональной саморегуляции.

Смысл «наказание» подразумевает необходимость работы с чувством вины респондента, которое может быть одним из симптомов депрессивного состояния, а также с точки зрения психодинамических концепций быть следствием чрезмерно жёсткого «Супер-Эго» [2]. Соответственно, работа в этом направлении может потребовать сотрудничества психолога и психиатра.

Интерпретация части смыслов не может быть однозначной в плане определения природы их потребности. Так, мотив «месть другим», с одной стороны, можно интерпретировать как проявление деструктивной коммуникативной стратегии, а с другой стороны — и как одно из проявлений агрессии и враждебности. По этой причине его обнаружение требует дополнительных пояснений в индивидуальной психотерапевтической работе [3].

Такой смысл самоповреждающего поведения, как «заполнения пустоты», может быть связан с проблемами идентичности, возникающими вследствие личностной незрелости, экзистенциального кризиса, что может требовать работы в русле экзистенциального подхода после исключения психопатологической симптоматики.

Смысл «обратить на себя внимание» можно интерпретировать как проявление деструктивной коммуникативной стратегии, что свидетельствует о бедности коммуникативных навыков и требует психотерапевтической работы по её преодолению.

Представляет интерес и такой смысл самоповреждающего поведения, как «память», свидетельствующий о дефиците функции символизации, при котором отсутствуют средства психической проработки эмоционального опыта: людям трудно выразить свои чувства вербальными, художественными, музыкальными способами. В этом случае самоповреждающее действие бывает заменой символической проработки жизненного опыта [4]. Такая ситуация требует длительной индивидуальной психотерапевтической работы, возможно, в психодинамическом направлении.

Кроме того, в 8,5% ответов выявляется смысл «замена суициду», который нельзя игнорировать, так как самоповреждения являются «входными воротами в суицид» [5]. Сталкиваясь с этим смыслом, важно помнить, что суицидальные идеи могут быть связаны со всеми вышеперечисленными проблемами, но само по себе наличие такого смысла свидетельствует о высокой суицидальной готовности респондента, что требует срочного вмешательства.

Также нельзя упускать из виду такой важный мотив, как желание справиться с собственной агрессией. Его можно рассматривать как вместе с мотивом «совладание с напряжением», так и по отдельности. В последнем случае важно вспомнить о высоком уровне враждебности по отношению к другим [3], характерном для людей с самоповреждающим поведением.

В связи с этим в ряде случаев можно поговорить о том, что самоповреждающее поведение может быть проявлением смещения агрессивных импульсов на себя. В этом случае целями психотерапевтической работы будут аффективная саморегуляция и коммуникативная компетентность.

## ВЫВОДЫ

1. Необходимо наблюдение психиатра в случае обнаружения мотивов самоповреждающего поведения, которые могут свидетельствовать о наличии психопатологической симптоматики (смыслы «подтверждения реальности Я», «прекратить истерику, паническую атаку, приступ тревоги, навязчивые мысли», «замена суициду», «заполнение пустоты»).

2. Одна из основных задач психотерапевтической работы с людьми, наносящими себе самоповреждения, — работать над новыми, конструктивными способами эмоциональной саморегуляции.

3. В зависимости от смысла самоповреждающего поведения можно рекомендовать работу в разных психотерапевтических подходах.

4. Обнаружение смысла самоповреждающего поведения «замена суицида» свидетельствует о высоком суицидальном риске и требует безотлагательных действий по антисуицидальной профилактике.

5. Проведённое исследование продемонстрировало гетерогенность смысловой основы самоповреждающего поведения и позволяет наметить цели и способы психотерапевтического и психиатрического воздействия для его профилактики.

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Doyle L., Sheridan A., Treacy M.P. Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses. *J. Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2017; 24 (2–3): 134–142. DOI: 10.1111/jpm.12360.
2. Мак-Вильямс Н. *Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе*. Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс». 2006; 480 с. [McWilliams N. *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personally structure in the clinical process*. The Guilford Press. 1994; 480 p. (In Russ.)]
3. Ениколопов С.Н., Чудова Н.В. Проблема проявлений враждебной установки. *Психологические исследования*. 2017; 10 (54): 12. <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.10.2019). [Enikolopov S.N., Chudova N.V. The problem of hostile attitude. *Psikhologicheskie issledovaniya*. 2017; 10 (54): 12. <http://psystudy.ru> (access date: 19.10.2019). (In Russ.)]
4. Ульник Х. *Кожа в психоанализе*. Пер. с англ. М.: Когито-Центр. 2017; 277 с. [Ulnik J. *Skin in psychoanalysis*. Karnas. 2008; 277 p. (In Russ.)]
5. Mars B., Heron J., Klonsky E.D. et al. Predictors of future suicide attempt among adolescents with suicidal thoughts or non-suicidal self-harm: a population-based birth cohort study. *Lancet Psychiatry*. 2019; 6: 327–37. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30030-6](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30030-6).

Поступила 21.10.2019; принята в печать 09.01.2020.