

ФЕНОМЕН СЕЛФХАРМА КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Введение. Девиантное поведение подростков является актуальной проблемой современного общества и является одной из ведущих причин обращения населения за социально-педагогической и психологической помощью. На данный момент среди ученых не существует единого мнения относительно определения девиантного поведения. Чаще всего, девиантное поведение трактуют достаточно широко, под ним понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией [4]. К отклоняющемуся поведению принято относить, в том числе, и суицидальное и селфхарм (самоповреждающее поведение), которые по своей феноменологической сути очень близки. Для многих специалистов самоповреждающее поведение указывает на вероятность суицидального риска и отражает наличие проблем психоэмоциональной регуляции, самовосприятия, стрессоустойчивости [10].

Актуальной темой для изучения является негативное влияние самоповреждающего поведения. Известно, что самоповреждающее поведение – один из способов взаимодействия людей, в ходе которого один из участников взаимодействия причиняет себе не только физический, но общепсихологический ущерб, способствующий рискам формирования личности. Под саморазрушительным действием подразумевают такое поведение, проявляя которое, человек угрожает единству личности и также формированию самой личности. И.В. Берно-Беллекур, Е.В. Змановская относят к самоповреждающему поведению и суицид – спланированное и осознанное самоубийство. В последнее время самоповреждающее и суицидальное поведение, и другие девиантные формы поведения, стали чаще встречаться среди подростков, у которых не выражены признаки социальной дезадаптации, подростков, которые воспитываются в благополучных семьях, а также, которые не являются объектом внимания органов социальной защиты населения [9].

Психологи считают, что к причинам самоповреждающего поведения подростков можно отнести несколько факторов: низкий показатель личностного благополучия при отсутствии явно выраженных акцентуаций характера, риск формирования психопатии, делинквентное поведение. Таким образом, проверка и предупреждение самоповреждающего действия подростков на сегодняшний день считается важной задачей.

Основная часть. Самоповреждение — это нанесение себе телесных повреждений без намерения самоубийства. Чаще всего расстройство наблюдается у лиц в возрасте 10-25 лет, пик предрасположенности к селфхарму у девочек приходится на 13-16 лет, у мальчиков 12-18 [1].

Селфхарм встречается не только у детей, но и у взрослых обоих полов, из разных социальных слоев, разного семейного положения и социального статуса. Всех их объединяет одно – неспособность рассказать о собственных чувствах либо нежелание говорить о них из-за боязни быть неправильно понятыми.

Некоторые ошибочно считают, что селфхарм – это порезы на коже. На самом деле люди, склонные к селфхарму могут:

- выворачивать суставы пальцев;
- обкусывать ногти и кожу вокруг них;
- расцарапывать, щипать или растирать кожу до крови;
- биться кулаками или головой о твердые предметы;
- расчесывать родинки и небольшие раны;
- прижигать кожу;
- глотать инородные предметы;
- выдергивать волосы на голове и теле;
- колоться гвоздями или булавками.

Пирсинг и татуировки считаются социально приемлемым явлением. Но если человек прибегает к ним, чтобы испытать боль, то это считается одной из форм селфхарма [2]. Основным признаком самоповреждения – следы увечий на теле (синяки, царапины). Около 60% людей, склонных к самоповреждению прибегают к нанесению порезов в разных местах. В отличие от суицидальных попыток с вскрытием вен, такие раны неглубокие и не несут угрозы для жизни. Примерно 50% людей, нуждающихся в профессиональной поддержке прибегают к расцарапыванию кожных покровов. Для этого они используют острые предметы или ногти. Иногда человек добивается желаемого эффекта путем сильного сжатия кулаков, пока на ладонях не образуются кровотокащие повреждения [2].

Чаще всего специалисты сталкиваются со стандартным вариантом нанесения себе увечий, когда самоповреждающее поведение имеет монотонный характер (вырывание волос, расчесывание кожи, обкусывание ногтей, выдавливание прыщей). К редким симптомам самоповреждения относят отрывание корост от ран, отравления, прижигания кожных покровов. Наибольшее распространение имеют умеренные повреждения. Обычно человек, которому необходима профессиональная поддержка скрывает свою проблему от близких, поэтому специалисты рекомендуют обратить внимание на следующие моменты:

- апатичность;
- отказ от еды или неконтролируемый прием пищи;
- большое количество шрамов или свежих порезов, которые человек пытается спрятать за вещами с длинными рукавами;
- ревностное восприятие личного пространства;
- постоянные перепады настроения;
- замкнутость, нежелание вступать в близкие и доверительные отношения;
- в беседах с друзьями или членами семьи пациент может рассуждать о собственной никчемности.

В большинстве случаев, родные узнают о самоповреждениях, когда человек уже не может скрывать последствия селфхарма и ему требуется срочная медицинская и психологическая помощь. Например, из-за воспаления или сильнейшего ожога [3].

Зачастую причиной селфхарма являются психические заболевания:

- Психогенные отклонения (посттравматическое расстройство, глубокая депрессия, невроты). Причиняя себе боль, человек, проявляющий самоповреждающее поведение пытается переключиться с внутренних переживаний на внешние ощущения.

- Расстройство личности. Каждый вид психопатии сопровождается отсутствием самоконтроля и самокритики. Селфхарм в этом случае проявляется выраженной импульсивностью и чрезмерным беспокойством.

- Истерия. Люди, использующие самоповреждение как способ справиться с трудностями любыми способами желают привлечь к себе внимание либо избавиться от внутреннего напряжения. Один из способов – самоповреждение. Испытывая боль, получать желаемое внимание.

Также спровоцировать развитие расстройства может наркотическая и алкогольная зависимость, наследственность, разные формы умственной отсталости.

Помимо заболеваний причинами самоповреждения могут стать:

- Физическое или сексуальное насилие. Наибольший вред наносится психике, если оно идет от близких людей. Зачастую ребенок не может или боится обратиться в соответствующие органы либо попросить помощи у родных.

- Конфликтные взаимоотношения в семье. Отсутствие внимания (или чрезмерная опека), постоянное сравнение с ровесниками, игнорирование достижений ребенка, обвинение в материальных трудностях – все это может спровоцировать развитие расстройства. На психику взрослых негативно влияет расторжение брака, смерть близкого человека.

- Провокации со стороны сверстников. Часто причиной психологического селфхарма у подростков является буллинг, конфликты с ровесниками, положение «изгоя».

- Деадаптивные черты личности. Предрасполагающие факторы – неумение понимать и выражать собственные эмоции, склонность подавлять отрицательные чувства. Низкая стрессоустойчивость и плохой самоконтроль также повышают вероятность появления патологии.

- Макросоциальные проблемы. Изредка стремление нанести себе вред становится последствием масштабных событий в обществе: военные действия, экономический кризис, терроризм. Резкое изменение привычного образа жизни является источником сильнейшего стресса [4].

По мнению специалистов, люди, прибегают к самоповреждению как способ:

- снять напряжение;
- ощутить эйфорию;
- привлечь внимание и манипулировать людьми;
- освободиться от чувства опустошенности;
- отвлечься от негативных мыслей и воспоминаний;
- ощутить настоящий мир, если пациент страдает от шизофрении или декомпенсации;
- пережить сильные эмоции (человек считает, что физическая боль поможет легче перенести психологическую);
- испытать хоть какие-то чувства (характерно для людей в глубокой депрессии, которые ничего не ощущают);
- наказать себя (если людей, склонных к самоповреждению не отпускает чувство вины за совершенные действия или сказанные слова);
- снять негативные переживания (раздражение, агрессию);
- восстановить чувство контроля;
- выразить суицидальные мысли и намерения, не воплощая их в реальность;
- создать повод позаботиться о себе и собственном теле;
- выразить то, что не удастся передать словами [5].

Специалисты считают главной причиной самоповреждения – неспособность контролировать свои чувства. Желание навредить себе возникает в тот момент, когда человек, находящийся в уязвимом состоянии ощущает собственную беспомощность и ненужность. Членовредительство – это очень рискованно и опасно.

Если у человека развивается зависимость от селфхарма, то ему требуется приложить колоссальные усилия, чтобы остановиться.

Самоповреждение сопровождается большим количеством психологических проблем. Например, постоянное ощущение одиночества порождает чувство вины. Например, дети часто злятся на взрослых, но опасаются открыто высказывать собственное мнение. Чтобы справиться с волной эмоций, они режут себе руки, вызывают рвоту, царапают лицо. Но затем испытывают вину за свое поведение, что сопровождается накоплением негативных эмоций.

Заключение. Самоповреждающее поведение стало частым явлением. Проблема девиантного поведения достигает размеров социальной катастрофы, ведь к нему относятся не только алкоголизация, наркомания, токсикомания, но и суициды, а также другие виды самоповреждающего поведения. Самоповреждающим же поведением являются те действия, в процессе которых он совершает агрессивные действия, направленные на себя, с целью нанесения физических травм или же совершения попытки суицида.

В подростковом возрасте эта проблема популярна среди большого количества подростков. В данный период психическая организация подростков крайне нестабильна и может характеризоваться повышенной тревожностью, раздражительностью, снижением настроения и трудностями контроля над эмоциями. Самоповреждающим поведением подростков является результат социально психологической дезадаптации личности в условиях, переживаемых микросоциальных конфликтов. В острых кризисных состояниях подросток испытывает массу негативных эмоций - чувств беспомощности, отчаяния, непереносимой тоски, личной катастрофы [6]. В случае развития самоповреждающего поведения на фоне ранее существующих психических и личностных расстройств интенсивность и характер актов самоповреждения полностью определяется либо биологическими механизмами (особенно если речь идет о самоповреждениях на фоне нарушений интеллекта), либо теми психотическими или личностноаномальными структурами, которые поддерживают болезненное состояние [7].

Список используемых источников

1. *Александр, Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. *Амбрумова, А. Г.* Психология самоубийства / А.Г. Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. – 1996. – № 4. – С. 14-20.
3. *Вершинин, М. В.* Психологическое консультирование «жертв» деструктивных культов / М.В. Вершинин // Материалы научно-практической конференции «Экстренная психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» / под ред. М.В. Вершинина. – Ставрополь: Северо-кавказский ун-т, 2009. – С. 40-50.
4. *Змановская, Е. В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
5. *Короленко, Ц. П.* Личностные расстройства / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
6. *Красовская, Н.* Россия занимает первое место в Европе по подростковым суицидам / Н. Красовская. URL:https://www.pravda.ru/news/society/1147818-rossija_zanimaet_pervoe_mesto_y_evrope_po_podrostkovym_suicidam/ (дата обращения: 29.09.2025).
7. *Меннингер, К.* Война с самим собой. URL:http://web.archive.org/web/20060516165055/www.mysuicide.ru/litera/psych/voina_s_soboj (дата обращения: 29.09.2025).
8. *Польская, Н. А.* Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчета) / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 2 (81). – С. 140-152.
9. *Польская, Н. А.* Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 176-190.
10. *Польская, Н. А.* Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – №3. – С. 110-125.

УДК 640.4

О. А. Киришина

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Российская Федерация

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ИМИДЖА ГОСТИНИЦЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ГК «МЕТРОПОЛИС» Г. СУРГУТА)

Введение. В современном мире развитие технологий и цифровизация общества вносят изменения в гостиничный бизнес, что требует создания и поддержания положительного имиджа для успешной конкуренции. Гостиница «Метрополис» в Сургуте сталкивается с новыми вызовами и возможностями цифровой трансформации, открывая новые пути для взаимодействия с клиентами и формирования их восприятия. Для привлечения гостей важно, чтобы гостиница не только имела положительный имидж, но и работала качественно, обеспечивая приятные впечатления.

Основная часть. Современная сфера гостеприимства требует постоянной интеграции инновационных подходов и межотраслевых технологических решений для устойчивого развития и соответствия динамичным запросам потребителей. Анализ рыночных тенденций и коммерчески успешных кейсов позволяет предприятиям