

Научное мнение. 2025. № 12. С. 198–209.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 12. P. 198–209.

Научная статья

УДК 159.9

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_12_198

ВНУТРЕННЯЯ СЕПАРАЦИЯ КАК ФАКТОР АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

Людмила Геннадьевна Дмитриева¹, Ирина Фасхутовна Нурмухаметова², Эрнест Альбертович Нурмухаметов³, Оксана Ивановна Политика⁴, Валентина Гарниковна Давтян⁵

Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа, Россия

¹ dmitrievalg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6654-8162>

² If44@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2029-618X>

³ misall@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2880-1275>

⁴ okcanapolitika@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5538-7711>

⁵ vgdavtyan@mail.ru

Аннотация. Важным компонентом аутоагрессии в подростковом возрасте является эмоциональная (регулятивная) составляющая, которая уже с младшего дошкольного возраста определяет процесс внутренней сепарации и способствует проявлению агрессии у подростков. Теоретической основой исследования послужили теории фрустрации, аутоагрессивного поведения и внутренней сепарации в контексте цифровизации и цифровой среды. Выявлены теоретические основания и получены эмпирические результаты связи аутоагрессивного поведения подростков с внутренней сепарацией. Результаты эмпирического исследования показали, что подростки с высоким и средним уровнем аутоагрессии характеризуются депрессивностью, низкими самооценкой и эффективностью. Получены статистически значимые различия в контрольной и экспериментальной группах подростков по степени выраженности депрессивных состояний, провоцирующих аутоагрессивное поведение. Доказано, что тренинговые мероприятия, направленные на улучшение психических состояний подростков, способствуют значимым положительным изменениям в их эмоциональной (регулятивной) сфере.

Ключевые слова: сепарация, внутренняя сепарация, аутоагрессивное поведение, подростки, депрессия, профилактика, цифровая среда

Original article

INTERNAL SEPARATION AS A FACTOR OF AUTOAGGRESSIVE BEHAVIOUR IN ADOLESCENTS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

**Lyudmila G. Dmitrieva¹, Irina F. Nurmukhametova², Ernest A. Nurmukhametov³,
Oksana I. Politika⁴, Valentina G. Davtyan⁵**

^{1,2,3,4,5} Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

¹ dmitrievalg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6654-8162>

² If44@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2029-618X>

³ misall@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2880-1275>

⁴ okcanapolitika@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5538-7711>

⁵ vgdavtyan@mail.ru

Abstract. An important component of autoaggression in adolescence is the emotional (regulatory) component, which determines the process of internal separation from the younger preschool age and contributes to the manifestation of aggression in adolescents. The theoretical basis of the research is the theories of frustration, autoaggressive behaviour and internal separation in the context of digitalisation and the digital environment. The theoretical foundations were identified and empirical results were obtained for the connection between autoaggressive behaviour of adolescents and internal separation. The results of the empirical study showed that adolescents with high and moderate levels of autoaggression are characterised by depression, low self-esteem and reduced efficiency. Statistically significant differences in the severity of depressive states provoking autoaggressive behaviour were obtained in the control and experimental groups of adolescents. It was proven that training activities aimed at improving adolescents' mental states contribute to significant positive changes in their emotional (regulatory) sphere.

Keywords: separation, internal separation, autoaggressive behaviour, adolescents, depression, prevention, digital environment

Введение

Проблема аутоагрессивного поведения личности является объектом пристального внимания в отечественной и зарубежной психологии в течение многих десятилетий. В психоаналитической парадигме аутоагрессия предстает как защитная реакция, вид вытеснения, которая проявляется, когда агрессивные импульсы не могут быть направлены наружу. Если враждебность не находит выхода на внешнем объекте (будь-то первичный источник раздражения или его замена), она направляется внутрь, на самого индивида [1]. С точки зрения теории фрустрации агрессия, вызванная влиянием фрустрации, которая не нашла свой объект или по тем или иным причинам не смогла выйти наружу и нанести вред объекту (т. е. достичь своей цели), перенаправляется во внутрь и превращается в аутоагрессию [2].

Большой вклад в изучение феномена аутоагрессии внес К. Меннингер, выделив две формы проявления аутоагрессивного поведения [3]. Первая форма — аутодеструкция, понятие, которое часто используют как синоним слова аутоагрессия. Однако аутодеструкция, являясь саморазрушающим поведением, в отличие от аутоагрессии, чаще всего носит случайный характер, т. е., самовредительство человек производит непреднамеренно, не задумываясь о последствиях (например, опасная работа,

экстремальный вид спорта, вредные привычки). Вторая форма аутоагрессивного поведения, по теории К. Меннингера, — самоповреждение, т. е. осознанное нанесение себе физического вреда, которое имеет следующие характеристики: влияние стресса на возникновение агрессии; ожидание результата и реакции окружающих. Есть и другая позиция в данном вопросе, в соответствии с которой А. В. Калусев, например, не разделяет эти понятия, доказывая, что существует как аутоагрессивная аутодеструкция, так и аутодеструктивная аутоагрессия [4]. Оба эти процесса, по мнению ученого, носят осознанный и преднамеренный характер. Позволим себе не в полной мере согласиться с данными подходами к феномену аутоагрессии в плане однозначности его интерпретации, так как придерживаемся мнения А. А. Реана, который считает аутоагрессию сложным и многогранным феноменом, утверждая, что аутоагрессивность представляет собой не просто черту личности, а целый комплекс характеристик, которые могут проявляться на разных уровнях и в разных сферах, в том числе (и достаточно часто) в эмоциональной (регулятивной) [5]. Что касается дискуссии о том, что аутоагрессия (или аутодеструкция) может носить осознанный либо неосознанный характер, мы можем предположить, что данные критерии, через которые она определяется, не являются клю-

чевыми, так как, учитывая принадлежность аутоагрессии к эмоциональной сфере, мы должны иметь в виду, что эмоциями управлять достаточно сложно, они не зависят от осознанности/неосознанности, а скорее от импульсивности, фрустрационного всплеска, или порыва, который остановить почти невозможно. Подчеркнем еще один важный момент: инерцию самоповреждающего действия, которое сродни дереализации (когда человек выходит за пределы реальности, одновременно становясь и наблюдателем, и действующим). Как правило, такая ситуация практически не управляема, и человек совершает самоповреждение как бы помимо своей воли, под влиянием эмоционального шока.

В исследованиях аутоагрессии можно встретить ряд факторов, влияющих на аутоагрессивное поведение. Среди них чаще всего выделяют влияние семьи и социальные условия, подчеркивая при этом, что неблагоприятные условия в семье, такие как насилие, отсутствие эмоциональной поддержки, могут в значительной степени увеличить риск аутоагрессивного поведения. Полагаем, что данные факторы, без сомнения, являются значимыми, однако в новой цифровой реальности они не исчерпывающие. На данный момент существует немного исследований, в которых аутоагрессия связывалась бы с процессами цифровизации общества и цифровой среды.

Цифровая среда возникла в процессе цифровизации общества, которая характеризуется активным переходом передачи информации с помощью различного рода электронных носителей и средств. Однако не все так просто, цифровая среда — это не просто цифровое пространство, а нечто большее, связанное с культурными преобразованиями, в процессе которых меняются мышление, межличностные коммуникации. Как отмечают В. И. Панов и Патраков Э. В., цифровая среда — это целостная система, которая, имея техническую основу (инфраструктуру и технологии), предоставляет че-

ловеку инструменты для развития, решения задач и реализации своего потенциала в разных сферах жизни [6].

Пребывание в цифровой среде серьезно воздействует на формирование личности человека в психологическом и социальном планах. С одной стороны, онлайн-общение помогает людям находить друзей и тех, кто разделяет их интересы. Это крайне важно для подростков с трудностями в общении и людей с инвалидностью. Хотя положительную роль цифровых технологий отрицать невозможно, необходимо также учитывать и связанные с ними социальные риски [7]. Более того, как считают В. И. Панов и Э. В. Патраков, в этой среде инструменты цифровизации (гаджеты, например) наделяются индивидом субъектными качествами, так как обладают способностью воздействовать на индивида не только физиологически (яркость экрана, громкость, излучение и т. п.), но и психологически [6].

В общем понимании, цифровая среда представляет собой единое пространство, созданное из различных информационно-коммуникационных технологий и технической инфраструктуры. Этот комплекс, включающий в себя цифровые устройства, сетевое оборудование, программное обеспечение и онлайн-сервисы, обеспечивает все основные операции с информацией: ее обмен, обработку, хранение и передачу между пользователями. Более того, в цифровой среде ее инструменты выполняют для индивида функцию партнера по общению, так как она должна быть представлена ее непосредственными субъектами — гаджетами. Как правило, первые гаджеты, с которыми соприкасаются дети, — это личные устройства их родителей или близких взрослых. Обычные электронные устройства, такие как смартфоны, ноутбуки и планшеты, изначально разрабатывались для взрослых пользователей и решения их задач, связанных с обработкой данных. Функции, которые делают эти гаджеты столь популярными среди детской аудитории — например, игровые приложения или просмотр

видео — являются по сути второстепенными. В противовес этому на рынке целенаправленно появляется все больше продуктов, адаптированных для детей, к примеру, интерактивные игрушки с онлайн-подключением, развивающие книги с QR-кодами или раскраски, использующие технологию дополненной реальности.

Новые субъекты общения по-новому воздействуют на человека, его психические состояния, когнитивные, аффективные и поведенческие процессы. Получается, таким образом, что технические средства субъективируются человеком и наделяются способностью выполнять субъектные функции — когда информационная среда наделяется индивидом субъектными качествами, оказывая на индивида воздействие, изменяет его. Индивид общается, например, с компьютером (интернетом) как с «живым собеседником», постепенно сепарируясь при этом от близких, значимых для него людей. Как это происходит?

Сепарация в переводе с латинского (от *лат. separatio*) обозначает отделение. Психологическая сепарация — термин, который описывает два взаимосвязанных процесса: уход от объекта или прекращения с ним каких-либо отношений [8]. Процесс сепарации привычно соотносится с подростковым и юношеским возрастом, когда, согласно большинству исследований происходит интеграция личностной идентичности. На самом деле, истоки его лежат в младенчестве и в раннем детстве.

Что же происходит с ребенком либо подростком в процессе сепарации в условиях цифровой среды? Попытаемся представить новые грани и феномены в этом сложном и многослойном процессе. Сепарацию принято разделять на внутреннюю и внешнюю. По данным отечественных авторов, в детстве внешняя и внутренняя сепарация основаны на привязанности ребенка к родителю, нарушение этой связи может препятствовать развитию индивидуальности и автономности [9]. Тем не менее этот процесс является при-

родосообразным, так как он необходим для формирования личностного самоопределения, когда юноша уже в полной мере осознает свою индивидуальность. Данный этап в психологии развития личности принято определять, как процесс индивидуации. Согласно М. Mahler, внутренняя сепарация начинается достаточно рано [8; 10]. Как отмечают Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. К., согласно М. S. Mahler, к трем годам у ребенка в результате накопления опыта восприятия собственной матери происходит консолидация индивидуальности и наблюдается эмоциональная константность объекта [9]. Как отмечает Э. Эриксон, он способен ощущать свободу самовыражения, «распоряжаться собой без утраты самоуважения» [11]. Если включить в этот процесс цифровую среду, которая в этом возрасте уже «захватывает» ребенка в виде различных гаджетов, виртуальных игр, специальных игрушек, то уже здесь процесс сепарации приобретает особые черты, которые, как уже было сказано, начинают свое воздействие на самые разные сферы психики ребенка. В своих исследованиях влияния цифровой среды на личность ребенка А. В. Карпов и А. Т. Воронова отдельное внимание обращают на такие важные функции психики ребенка, как когнитивная, поведенческая и регуляторная (последняя в большой степени зависит от неравновесных состояний и эмоций) [12]. Опираясь на классические работы зарубежных психологов о сепарации, Н. Е. Харламенкова, переводя значение термина «сепарация» в контексте наших, российских, традиций становления личности, определяет ее как «сепарацию разделения» [9]. Принято считать, что процесс «сепарации разделения», который, кстати, уже можно определять, как внешнюю сепарацию (с включением в нее и процессов внутренних) в силу поведенческих характеристик этого процесса, становится заметным значительно позднее, чем внутренняя сепарация, и при этом часто бывает травматичным и для близких взрослых, и для самого ребенка (подростка).

Таким образом, зарубежные и отечественные психологи, исследуя проблему сепарации, часто связывают ее с привязанностью и рассматривают этот процесс в разных социальных и семейных обстоятельствах. Неблагоприятное развитие процесса сепарации в этой связи характеризуется через ненадежную привязанность, соответственно «правильная» сепарация — с надежной привязанностью. Крайне неблагоприятные обстоятельства, которые, без сомнений, оказывают психотравмирующее воздействие на ребенка, определяют как дезорганизованную привязанность. Дети с таким типом привязанности более тревожны, агрессивны, они плохо управляют своими состояниями, могут быть демонстративными или замкнутыми. Слабым звеном у них оказывается сфера эмоциональная (регуляционная).

Вернемся к анализу процессов цифровизации и остановимся на известной классификации поколения детей, которое формировалось и формируется в цифровой среде. Это так называемое поколение Z, или зумеры (от *англ.* Generation Z), — люди, родившиеся примерно между 1997 и 2012 гг. Они с самого детства погружены в цифровую среду и выросли с доступом к смартфонам, компьютерам, социальным сетям и интернету. Это делает их очень уверенными пользователями технологий. По мнению Г. В. Солдатовой и ее коллег, современные дети и подростки характеризуются гиперподключенностью, т. е., проводят в интернете в разы больше времени, чем положено по нормативам [13; 14; 15], что постепенно они персонализируют свои устройства. Это «электронный друг» или «любимая вещь», без него они «не представляют своей жизни». Подростки также нередко испытывают к своим смартфонам и компьютерам эмоциональную привязанность. И когнитивные, и эмоциональные привязанности, — отражение феномена «расширенной личности», интегрирующей цифровые устройства как часть себя. Цифровые технологии становятся естественным «продолжением» человека в современном мире, позволяя ему достигать большего.

Наиболее органично этот процесс протекает у представителей молодого поколения, которые находятся на передовой этих изменений. Какого же цифрового человека мы получаем в итоге? По мнению Н. Я. Большуновой, невозполнимы потери субъекта, жестко вовлеченного в виртуальное пространство, такие как утрата уважения к чувствам своим и другого, поскольку важным является лишь рейтинг, измеряемый «кликами» [16]. На первый план выходят мотивы самопрезентации себя в сети, утрачиваются переживания собственной ответственности за дело и так далее. Все это актуализирует переживание одиночества, отчужденности, беспокойства в коммуникативных отношениях социального пространства, порождает различного рода страхи, недоверие к человеческим проявлениям. Понятно, что в подобной ситуации личность утрачивает свою автономность, у нее увеличивается риск аутоагрессивного поведения, все меньше становится возможностей проговаривать важные для нее вещи, так как субъектом становится не живой человек, а технологизированный объект. Считаем данную проблему актуальной и в связи с этим на примере респондентов подросткового возраста мы провели исследование, в котором не явную, но значимую роль будет играть цифровая среда, та самая среда, которая влияет на субъектность личности, превращая ее в расширенную, дополненную цифровыми устройствами и являющуюся частью цифровой цепочки звеном, теряющую ответственность и суверенность.

Методика проведения исследования

Цель исследования: выявить теоретические основания связи аутоагрессивного поведения подростков с внутренней сепарацией и обосновать их эмпирическими результатами. **Гипотезы:** аутоагрессивное поведение в подростковом возрасте может характеризоваться самоповреждением, суицидальными мыслями, рискован поведением и эмоциональным саморазрушением; психические состояния, провоцирующие проявления аутоагрессивного поведения, могут быть стабилизированы посредством проведения тренинговых меро-

приятий, направленных на коррекцию их эмоциональной (регулятивной) сферы.

Выборка

В исследовании приняли участие 104 респондента, среди них 39 девушек и 65 юношей МБОУ школы №104 им. М. Шаймуратова г. Уфы (параллель 9-х классов. Возраст 14–15 лет).

В экспериментальную и контрольную выборки вошли испытуемые в количестве 31 человека. Критерий включения — высокий и средний уровни риска аутоагрессивного поведения. Контрольная группа состояла из 16-ти обучающихся, а экспериментальная группа — из 15-ти обучающихся.

Описание методов и методик

В качестве методов исследования выбраны тестирование и методы математической обработки данных.

Тестирование было проведено с использованием следующих методик.

Риск аутоагрессивного поведения выявлялся с помощью опросника «Склонность к девиантному поведению» (авторы Э. В. Леус, А. Г. Соловьев), который представляет собой стандартизированный опросник, предназначенный для оценки выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Опросник включает в себя несколько шкал: делинквентное поведение, аддиктивное поведение, агрессивное поведение, аутоагрессивное (самоповреждающее) поведение. В рамках нашего исследования интерес представляла шкала «аутоагрессивное (самоповреждающее) поведение».

Под аутоагрессивным поведением понимается модель поведения, проявляющаяся в агрессивных действиях, мыслях и состояниях против самого себя, возникающая под влиянием длительного стресса, дезадаптации, межличностных и/или внутриличностных конфликтов. По мнению А. А. Руженкова, В. Е. Курочкиной, М. И. Васильевой, это осознаваемая или неосознаваемая активность, направленная на причинение себе вреда [17; 18]. Аутоагрессия может быть физической — прямое причинение себе вреда различной

степени тяжести, может происходить в неосознаваемой саморазрушительной форме (злоупотребление алкоголем, наркомании, рискованном поведении, выборе опасных профессий), так и в психической сфере, которая проявляется в идеях самообвинения, самоунижения.

Также применялся опросник детской депрессии М. Ковака (в адаптации С. В. Волковой и А. Б. Холмогоровой). Опросник адаптирован сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии. С помощью данного опросника выявляются следующие показатели спектра депрессивных симптомов: сниженное настроение, ангедония, вегетативные функции, самооценка, межличностное поведение. Тест представляет собой самооценочную шкалу из 27 пунктов для детей и подростков от 7 до 17 лет. По данным ведущих специалистов лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ наиболее надежным является общий балл опросника (общий балл депрессивности), а не показатели отдельных шкал.

Под депрессией принято понимать психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное — угнетенное, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. Депрессия тесно связана с эмоциональными состояниями: она вызывает длительное подавленное настроение (гипотимию), потерю интереса к жизни (ангедонию) и утрату способности испытывать удовольствие. Это приводит к появлению других негативных эмоций, таких как печаль, апатия, чувство вины и безнадежности, а также тревоги и страха. Есть вероятность развития депрессивных эпизодов с переходом в хроническую форму серьезного психического заболевания, требующего вмешательства специалистов.

Статистическая значимость межгрупповых различий оценивалась с помощью программы Statistica v.13 с применением

U-критерия Манна-Уитни, T-критерия Уилкоксона.

Описание процедуры исследования

Экспериментально-психологическое исследование проводилось в групповой форме (тестирование, тренинговые мероприятия) после вводной беседы. В процессе проведения обследования отслеживались личностные проявления респондентов как в процессе тестирования, так и во время тренингов. Всего состоялось 8 тренинговых занятий продолжительностью в 1,5 часа. Упражнения были нацелены на стабилизацию эмоциональной сферы подростков.

Результаты исследования

Результаты обработки данных по шкале «Аутоагрессивное поведение» опросника Э. В. Леуса и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению» представлены в табл. 1.

На основании данных, представленных в табл. 1, можно увидеть, что среднее значение (8,5) из возможного максимума 25 баллов. Это указывает на то, что у большинства респон-

дентов из 104 испытуемых показатели по шкале «Аутоагрессивное поведение» принимают минимальные значения. Это может свидетельствовать о преобладании адаптивных стратегий у большинства подростков. Стандартное отклонение ($SD = 6$) демонстрирует умеренную вариативность в выборке. Исходя из этого значения, мы понимаем, что большее количество результатов варьируются в диапазоне низких значений от 2,5 до 14,5 баллов. Графически полученные результаты представлены на рис. 1: пики частоты находятся в диапазоне 5–10 баллов, при этом распределение шкалы «Аутоагрессивное поведение» отлично от нормального и не подчиняется закону распределения Гаусса по критерию Шапиро-Уилка.

Ниже, на рис. 2 представлено распределение уровней аутоагрессивного поведения среди испытуемых подросткового возраста: у 67 % испытуемых фиксируется низкий уровень, что указывает на отсутствие признаков аутоагрессивного поведения, у 30 % — средний уровень, отражающий ситуативную предрасположенность к такому поведению, и лишь

Таблица 1

Результаты обработки шкалы «Аутоагрессивное поведение» опросника Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению»

Шкалы	Кол-во исп.	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Аутоагрессивное поведение	104	0	25	8,5	6

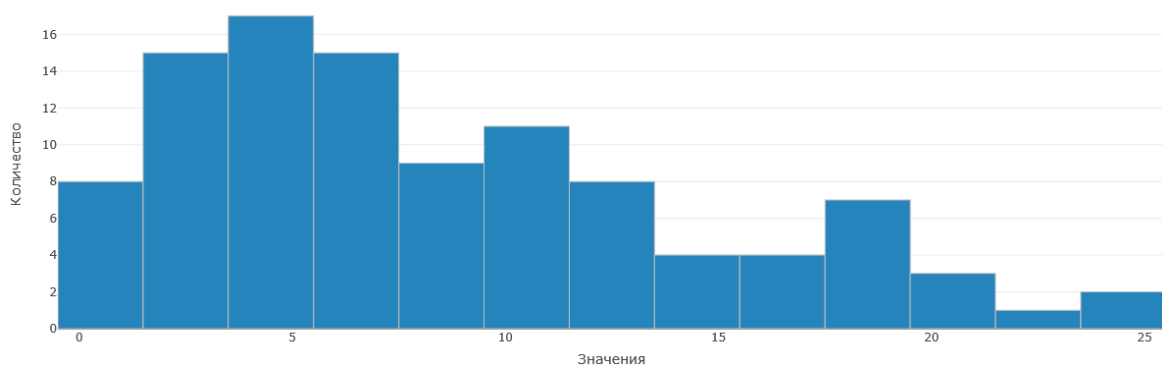


Рис. 1. Уровневое распределение показателей аутоагрессивного поведения по результатам опросника Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению»

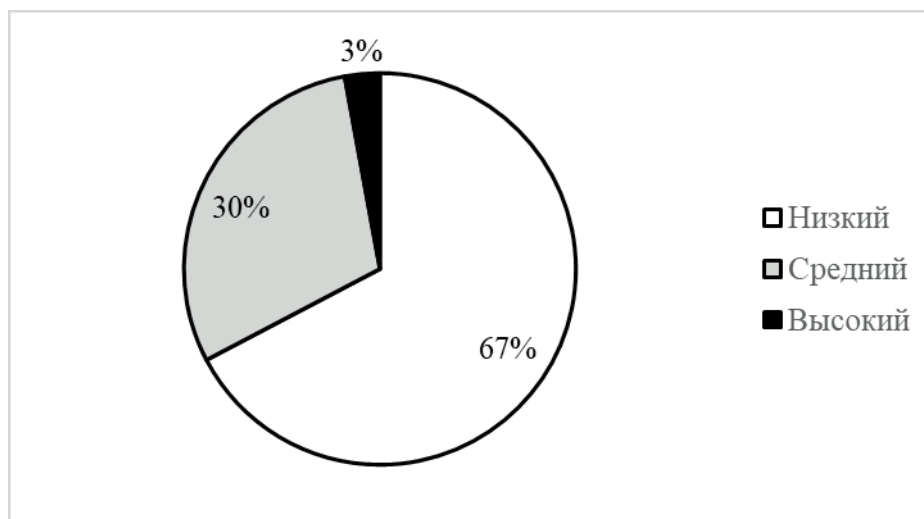


Рис. 2. Данные диагностики по шкале «Аутоагрессивное поведение» опросника Э. В. Леус и А. Г. Соловьева «Склонность к девиантному поведению»

у 3 % участников опроса отмечается высокий уровень данных, демонстрирующий сформированную модель аутоагрессивного поведения.

Далее мы выделили из общей выборки испытуемых со средним и высоким уровнем склонности к аутоагрессивному поведению. Затем поделили выборку на контрольную (16 человек) и экспериментальную (15 человек) группы.

Результаты сравнения значений показателей депрессии по опроснику детской де-

прессии М. Ковака (в адаптации С. В. Воликовой и А. Б. Холмогоровой) между контрольной и экспериментальной группами на предварительной стадии исследования представлены в табл. 2. Статистическая значимость различий определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок.

Как видно из табл. 2, ни по одному из индексов опросника детской депрессии значимых различий не обнаружено.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа данных по опроснику детской депрессии с применением U-критерия Манна-Уитни (между контрольной и экспериментальной группами)

	Сумма рангов эксп. группы	Сумма рангов контр. группы	U	N _{экс}	N _{конт}	Уровень значимости p
Общий показатель депрессии	256	240	104	15	16	0,54
Негативное настроение	251	245	109	15	16	0,68
Межличностные проблемы	286	210	74	15	16	0,07
Неэффективность	255	241	105	15	16	0,57
Ангедония	248,5	247,5	111,5	15	16	0,74
Негативная самооценка	249,5	246,5	110,5	15	16	0,71

Далее рассмотрим результаты сравнительного анализа показателей депрессии по «Опроснику детской депрессии» в экспериментальной группе до и после эксперимента. При сопоставлении индексов депрессии использовался непараметрический Т-критерий Уилкоксона для связанных выборок (табл. 3).

Как и предполагалось, исходя из основной гипотезы нашего исследования, по всем показателям депрессии различия в экспери-

ментальной группе оказались значимыми на уровне $p = 0,05$. В наибольшей степени улучшились показатели общей депрессии, межличностных проблем и ангедонии. На рис. 3 приводится сопоставительная диаграмма для общей депрессии.

Аналогичным образом проводилось сравнение показателей депрессии в контрольной группе. Как и ранее, для сопоставления индексов депрессии исполь-

Таблица. 3

Результаты сравнительного анализа данных относительно показателей депрессии по «Опроснику детской депрессии» в экспериментальной группе до и после эксперимента с применением Т-критерия Уилкоксона

Показатели	Средние значения до эксперимента	Средние значения После эксперимента	T	Уровень значимости p
Общая депрессия	62	54,7	6	0,003
Негативное настроение	60,6	54,7	15	0,02
Межличностные проблемы	65,4	54,2	4,5	0,001
Неэффективность	56,4	52,3	23	0,04
Ангедония	57,3	50,6	9,5	0,00
Негативная самооценка	59,5	53,7	13	0,01

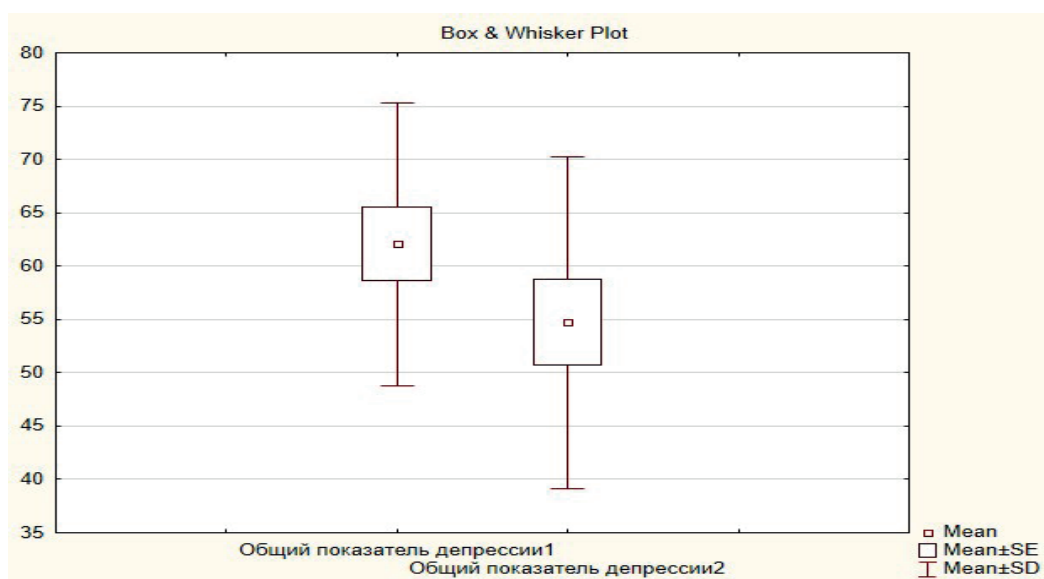


Рис. 3. Различия по общему уровню депрессии в экспериментальной группе испытуемых

зовался непараметрический Т-критерий Уилкоксона для связанных выборок. Различия по контрольной группе оказались менее значимыми (табл. 4).

Тем не менее значимое снижение эмоциональных показателей выявлено по уровню межличностных проблем и неэффективности. Отметим, что данные показатели на самом деле являются важными для интерпретации результатов нашей работы. Ребята обучаются в одной параллели, взаимодействуют и, возможно, начинают осознавать необходимость психологической помощи, которую оказывали их сверстникам.

Обсуждение результатов

Результаты сравнения экспериментальной и контрольной групп по уровню выраженности аутоагрессивного поведения и его профилактики позволяют заключить, что в подростковом возрасте действительно имеет место риск аутоагрессии, вызванный, в том числе, и условиями цифровой среды, в которой процесс сепарации, необходимый для самоопределения старшего подростка и юноши, характеризуется новыми факторами. В частности, тем, что на начальном этапе сепарации (в первую очередь, внутренней), значимые субъекты (близких взрослых) все чаще заменяют «достройки» за счет цифровых технологий. Подростки постепенно персонализируют свои устройства, нередко испытывая к своим

смартфонам и компьютерам эмоциональную привязанность. Таким образом, сепарируясь от взрослого, подросток находит себе другого субъекта.

Возникает в таком случае вопрос. А происходит ли сепарация на самом деле? Может быть, она запаздывает или не происходит вообще? Может быть, в этом искаженном цифровыми устройствами процессе и кроется та самая инфантильность, которую не принимают взрослые, подчас не понимая, что же они теперь должны делать, как вернуть подростка к реальной жизни? Получается, что естественный, природосообразный процесс сепарации не просто запаздывает, он может и не происходить, так как расстановки те же, что и были с родителями, роли формально не поменялись?

Среди отечественных психологов первыми «забили тревогу» А. Е. Войскунский, Г. В. Солдатова, Е. Ю. Летяева и некоторые другие исследователи. Появились новые термины: «цифровой человек», «сетевая личность». Волнует такая ситуация и известного психолога А. В. Карпова, который в своих исследованиях обращает внимание на то, как влияет цифровизация на когнитивное развитие, эмоциональную и поведенческую сферы школьника? Иными словами, мы выявили еще один аспект влияния цифровизации: это подмена при-

Таблица 4

Результаты сравнения значений показателей депрессии по «Опроснику детской депрессии» в контрольной группе испытуемых

Показатели	Средние значения до эксперимента	Средние значения после эксперимента	T	Уровень значимости p
Общая депрессия	59,8	61,8	51,5	0,39
Негативное настроение	59,6	61,2	42,5	0,32
Межличностные проблемы	58,4	63,8	27,5	0,04
Неэффективность	55,6	62,1	10,5	0,01
Ангедония	55,8	59,8	27,5	0,06
Негативная самооценка	57,5	59,2	44	0,59

родосообразной сепарации на ситуацию сепарации, созданную с помощью цифровых устройств. И более того, мы практически пришли к выводу, что сегодня сепарации в привычном ее понимании нет. На самом деле происходит замена субъектов сепарации: живых, близких людей на информационные устройства. И не случайны тревожные голоса некоторых исследователей рисков цифровизации, которые «открывают» такие грани известных явлений, как «искаженная самореализация», «поверхностная идентификация», «расширен-

ная личность» и так далее. На сегодняшний день трудно делать какие-либо прогнозы и тем более декларировать, что «человеческая сепарация» как бы исчезает. В этой связи мы не случайно обратились к профилактике аутоагрессии и убедились в том, что так необходимую подростку сепарацию надо поддерживать и поддерживать привычными средствами, иначе цифровая среда может повлиять на сепарацию. Можно работать не только с эмоциями, но и ценностями, мотивацией, установками и другими личностными проявлениями.

Список источников

1. *Freud S.* Psychical (Or Mental) Treatment. London: Freeman Press, 2014. 38 p.
2. *Miller N. E.* The frustration-aggression hypothesis. *Psychological review*. 1941, vol. 48, no. 4. pp. 337–342.
3. *Меннингер К. А.* Психоаналитические аспекты суицида // Антология суицидологии: Основные статьи зарубежных ученых. 1912–1993 / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2018. С. 37–63.
4. *Калуев А. В.* Механизмы возникновения аутодеструктивного поведения у животных и его классификация // *Вестник зоологии*. 2000. № 34. С. 3–10.
5. *Реев А. А.* Психология изучения личности. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. 288 с.
6. *Панов В. И., Патраков Э. В.* Цифровизация информационной среды: риски, представления, взаимодействия: монография. М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; Курск: Университетская книга, 2020. 199 с.
7. *Буслаева Е. Л.* Цифровизация общества как фактор психического и психосоциального развития младших школьников // *Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки*. 2020. Вып. 835. № 2. С. 159–172.
8. *Mahler M. S., Gosliner B. J.* On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic, and restitutive aspects. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1955, vol. 10, no.1, pp. 195–212.
9. *Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. К.* Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Институт психологии РАН, 2015. 367 с.
10. *Mahler M. S.* A study of the separation-individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanal Study Child*. 1971, vol. 26, no.1, pp. 403–424.
11. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
12. *Карпов А. В., Воронова А. Т.* Цифровизация и развитие психики ребенка: вызовы нового времени // *Человеческий капитал*. 2021. № 8. С. 22–28.
13. *Солдатова Г. В., Рассказова Е. И.* Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // *Национальный психологический журнал*. 2014. № 2. С. 25–31.
14. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Вишнева А. Е., Теславская О. И., Чигарькова С. В.* Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие. М.: Акрополь, 2022. 337 с.

15. *Солдатова Г. У., Рассказова Е. И., Нестик Т. А.* Цифровое поколение России: компетентность и безопасность: монография. М.: Смысл, 2017. 375 с.

16. *Большунова Н. Я.* Системная цифровизация образования в современном мире: риски и перспективы развития человека // Развитие человека в современном мире. 2021. № 3. С. 7–16.

17. *Курочкина В. Е., Васильева М. И.* Смысложизненные ориентации подростков с аутоагрессивным поведением // Педагогика: история, перспективы. 2021. Т. 4. № 3. С. 139–148.

18. *Руженков В. А.* К вопросу об уточнении содержания понятия «аутоагрессивное поведение» // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2008. № 32. С. 20–24.

Статья поступила в редакцию 20.11.2025; одобрена после рецензирования 10.12.2025; принята к публикации 15.12.2025.

The article was submitted 20.11.2025; approved after reviewing 10.12.2025; accepted for publication 15.12.2025.

Информация об авторах:

Л. Г. Дмитриева — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии Высшей школы психологии и педагогики;

И. Ф. Нурмухаметова — доцент кафедры общей психологии Высшей школы философии, психологии и социологии Института гуманитарных и социальных наук;

Э. А. Нурмухаметов — кандидат психологических наук, психолог координационного центра;

О. И. Политика — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии;

В. Г. Давтян — старший преподаватель кафедры общей психологии.

Information about the Authors:

L. G. Dmitrieva — Doctor of Sciences (Psychology), associate professor, professor at the Department of General Psychology, Higher School of Psychology and Pedagogy;

I. F. Nurmukhametova — associate professor at the Department of General Psychology, Higher School of Philosophy, Psychology and Sociology, Institute of Humanities and Social Sciences;

E. A. Nurmukhametov — Candidate of Sciences (Psychology), psychologist of the coordination centre;

O. I. Politika — Candidate of Sciences (Psychology), associate professor at the Department of Psychological Support and Clinical Psychology;

V. G. Davtyan — senior lecturer at the Department of General Psychology.