

## Подростковый селфхарм и чувство вины: исследование влияния самооценки

### Teenage Selfharm and Guilt: Exploring the Impact of Self-Esteem

Получено: 15.04.2025 / Одобрено: 22.04.2025 / Опубликовано: 25.09.2025

Орлова И.К.

Канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования, ФГБОУ ВО «Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», Россия, 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 73, e-mail: inga-orlova@mail.ru

Селютина Е.В.

Студентка, 2-й курс, магистрант, направление: 44.04.02, ФГБОУ ВО «Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», Россия, 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 73, e-mail: valter.yek@yandex.ru

Orlova I.K.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: inga-orlova@mail.ru

Selutina E.V.

Student, 2st year, master's degree, direction: 44.04.02, Moscow State University of Technology and Management (the First Cossack University), 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: valter.yek@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статья исследуется взаимосвязь между самооценкой и саморазрушительным поведением у подростков, рассматривая феномен селфхарма и сопутствующее ему чувство вины, каким образом низкая самооценка влияет на эмоциональное состояние подростков и приводит к самоповреждающему поведению. Особое внимание уделяется влиянию межличностных конфликтов, давления со стороны сверстников и завышенных ожиданий родителей на формирование негативного отношения к себе. Рассматриваются психологические механизмы, связанные с чувством вины, которое усиливается после актов самоповреждения, создавая порочный круг самообвинения. В работе предлагаются стратегии профилактики и поддержки подростков, включающие повышение самооценки, развитие навыков эмоциональной регуляции и улучшение межличностных взаимодействий.

**Ключевые слова:** селфхарм, чувство вины, самооценка, саморазрушительное поведение, подростковый возраст, психологическое благополучие, межличностные конфликты, стресс-устойчивость, эмоциональная регуляция, профилактика самоповреждений, социальная поддержка, психотерапия.

**Abstract.** This article examines the relationship between self-esteem and self-destructive behavior in adolescents, examining the phenomenon of self-harm and the accompanying sense of guilt, how low self-esteem affects the emotional state of adolescents and leads to self-harming behavior. Special attention is paid to the influence of interpersonal conflicts, peer pressure and high expectations of parents on the formation of negative attitudes towards themselves. The psychological mechanisms associated with guilt, which increases after acts of self-harm, creating a vicious cycle of self-blame, are considered. The paper suggests prevention and support strategies for adolescents, including improving self-esteem, developing emotional regulation skills, and improving interpersonal interactions.

**Keywords:** self-harm, guilt, self-esteem, self-destructive behavior, adolescence, psychological well-being, interpersonal conflicts, stress tolerance, emotional regulation, self-harm prevention, social support, psychotherapy.

**Актуальность.** Подростковый возраст является одним из сложных этапов в жизни человека, не каждому под силу пройти его благополучно. В современном обществе сложилась достаточно неблагоприятная тенденция суициdalной активности, а также самоповреждающего поведения среди подростков.

Селфхарм представляет собой сложный и многообразный феномен, который в последние десятилетия привлекает внимание исследователей, психологов и педагогов. Это поведение часто наблюдается среди подростков и может принимать различные формы, включая порезы, ожоги и другие способы нанесения вреда себе. Важно отметить, что селфхарм не является единичным явлением, а скон-

труе симптомом более глубоких психологических проблем, таких как низкая самооценка, межличностные конфликты и эмоциональные расстройства.

Актуальность данной темы обусловлена растущей распространенностью селфхарма среди подростков, что вызывает серьезные опасения как у родителей, так и у специалистов в области психического здоровья и образования.

За последние 30 лет количество случаев селфхарма увеличилось в 10 раз. 27,6% подростков в возрасте 15–16 лет по собственной инициативе повреждают тело без каких-либо суицидальных намерений. Из этого числа 8% подростков систематически совершают подобные действия [1]. Самые первые попытки селфхарма фиксируются в возрас-

те с 12 до 16 лет, причём переживаемые в рамках самоповреждений ощущения выступают в качестве базиса для формирования устойчивых тенденций к селфхарму. Порядка 63% лиц, осуществивших попытки селфхарма, повторяют аналогичные действия как минимум в течение одного года [2].

Важно понимать, что селфхарм часто является проявлением внутренней боли, которую подростки не могут выразить словами, и, следовательно, требует внимательного и чуткого подхода со стороны взрослых.

Данная работа направлена на всестороннее изучение феномена селфхарма и его взаимосвязи с чувством вины, самооценкой и психологическими механизмами, что, в свою очередь, может способствовать разработке более эффективных стратегий поддержки и профилактики среди подростков.

**Методика исследования.** Что же такое самоповреждающее поведение? Самоповреждение, иногда используется англизм селфхарм (от self-harm) – преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений [4].

Для подростков, находящихся в стадии формирования своей идентичности, этот феномен может достаться в различных формах, включая самоповреждение физического тела, но также и проявления внутреннего конфликта, такие как саморазрушительные мысли и поведение. Селфхарм не всегда имеет явную цель или мотив, нередко подростки прибегают к нему как к форме самовыражения или неправляются с переизбытком эмоций.

Виды способов самоповреждающего поведения:

- 1) инструментальные — порезы режущими предметами; уколы или проколы острыми предметами; самоожоги; удары кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твердым поверхностям;
- 2) соматические самоповреждения — удары по собственному телу; выдергивание волос; расчесывание кожи; обкусывание ногтей; расчесывание ран и тела: обкусывание губ, прикусывание щек или языка [11].

В отечественных исследованиях преимущественно отражены клинические особенности данного явления. Так, работы Г.С. Банникова анализируют клинические проявления самоповреждающего поведения у подростков. Данный автор акцентирует внимание на специфике диагностических критериев и терапевтических подходов, применимых к подростковому возрасту, что помогает понять, как возрастные особенности влияют на принятие решений о самоповреждении и позволяет выделить группы риска.

В исследованиях А.А. Зайченко затрагиваются аспекты влияния психосоциальных факторов на подростковый селфхарм. В своих работах он освещает вопросы депрессии, тревожности и межличностных отношений, которые могут способствовать самоповреждающему поведению. Автор подчеркивает важность социальной среды и поддержки для предотвращения таких действий среди подростков [6].

Значительный вклад в изучение данной проблемы привнесла Н.А. Польская. Систематизация различных подходов к пониманию самоповреждающего поведения позволила автору определить механизмы, приводящие к самоповреждению подростков, включая эмоциональные и психологические аспекты. Она рассматривает такие факторы, как стресс и травма, которые могут вызвать желание причинять себе физический вред. Данные исследования помогают внести ясность в причины подросткового селфхарма и помочь в разработке методов решения данной проблемы [10–12].

А.Б. Холмогорова рассматривает данную проблему, через призму патогенеза и санитарной психологии. В данных исследованиях феномен селфхарма, рассматривается через призму индивидуальных характеристик личности и социальных факторов, которые могут определять риск самоповреждения.

Проведенные исследования подчеркивают важность изучения подросткового селфхарма и показывают необходимость дальнейшей разработки новых подходов к диагностике и профилактике, что остаётся актуальным в условиях недостатка исследований в этой области.

**Результаты эксперимента.** В рамках нашего исследования было проведено анкетирование среди воспитанников подросткового возраста (12–17 лет) на базе ГКУ СО МО Семейного центра помощи семье и детям «Непоседы» г. Балашиха.

Были получены следующие данные, отраженные в табл. 1.

Таблица 1  
Результаты анкетирования «Понимание ситуации селфхарм в среде подростков»

Вопрос	Да (%)	Нет (%)
Знаете ли Вы, что такое селфхарм?	64,7	35,3
Занимается или занимался ли кто-то из Ваших знакомых селфхармом?	52,9	47,1
Хотели бы Вы, чтобы в центре (школе, колледже) рассказывали больше о методах профилактики стресса?	70,6	29,4
Посещали ли Вас когда-либо мысли о самоповреждении?	52,9	47,1

На основе представленных данных можно выделить несколько ключевых моментов:

- осведомленность о селфхарме: большинство респондентов (64,7%) знают, что такое селфхарм, однако 35,3% не знакомы с этим понятием;
- распространённость среди знакомых и самостоятельное занятие селфхармом: более половины (52,9%) респондентов знают о том, что кто-то из их знакомых занимался селфхармом либо сами же занимаются этим, что подчеркивает распространенность этой практики;
- интерес к профилактике стресса: 70,6% респондентов хотели бы получать больше информации о методах профилактики стресса в учебных заведениях, что свидетельствует о важности этой темы для молодежи;
- мысли о самоповреждении: 52,9% респондентов сталкивались с мыслями о самоповреждении, что является тревожным сигналом о состоянии психического здоровья.

В целом данные показывают высокую осведомленность о селфхарме и значительный интерес к обучению методам профилактики стресса, что важно для поддержки психического здоровья среди молодежи. Было проведено исследование, направленное на выявление осознанности причин и последствий проявления стрессовых состояний, влияющих на проявления селфхарма в среде подростков. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты опроса «Осознания причин стрессовых состояний в среде подростков**

Взаимоотношения с родителями	47,1%
Буллинг	41,1%
Резкие изменения в жизни	11,7%
Несчастная любовь (влюблённость)	17,6%
Непринятие социумом	11,7%
Конфликт со сверстниками	17,6%
Проблемы с учёбой	23,9%
Другое	41,1%

Основные причины стресса у подростков, согласно данным, сосредоточены вокруг отношений и социальных факторов:

- взаимоотношения с родителями (47,1%) и буллинг (41,1%) являются наиболее значительными причинами стресса;
- важную роль также играют проблемы с учёбой (23,9%), а также конфликты со сверстниками и несчастная любовь (по 17,6%);

- группа «Другое» (41,1%) указывает на разнообразие стрессоров, которые не попадают в известные категории;
- менее значительными факторами считаются резкие изменения в жизни и непринятие социумом (по 11,7%).

Можно сделать вывод, что стресс у подростков в основном вызван социальными взаимодействиями, что подчеркивает необходимость поддержки и вмешательства в этих областях.

Современные исследования в области самоповреждающего поведения позволили выделить его как отдельный феномен, который встречается у подростков неклинической выборки, тогда как ранее самоповреждения рассматривались как симптом или проявление психических болезней, таких как ОКР, но чаще рассматривались в контексте пограничного личностного расстройства и других расстройств личности [7]. Самоповреждающее поведение может иметь негативные последствия для физического и психического здоровья человека. Поэтому в настоящее время самоповреждающее поведение является критической проблемой охраны психического здоровья, однако недостаточная согласованность в концептуализации этого феномена на данный момент затрудняет его изучение.

Согласно медицинской классификации селфхарм является не самостоятельным заболеванием, а симптомом различных психических расстройств. По статистике, 30% всех подростков хотя бы раз в жизни пробовали селфхарм. При этом подобными истязаниями своего тела занимаются совершенно здоровые, адекватные дети. Только около 5% «самотравмированных» подростков имели подтвержденный диагноз, психика остальных полностью в норме.

В DSM-5 существуют критерии, по которым можно проанализировать несуициальное самоповреждение и отличить его от суициального самоповреждения:

- а) способ получить облегчение и/или избавиться от негативных эмоций, чувств, мыслей;
- б) разрешить межличностные трудности;
- в) частая встречааемость самоповреждения (более 5 раз) за прошедший год. [6].

Также были выделены признаки несуициального самоповреждающего поведения:

- а) повторяемость;
- б) преднамеренность;
- в) отсутствие суициального намерения;
- г) социальная неприемлемость;

- д) тревожные мысли или напряжение, предшествующие акту;
- е) чувство облегчения или беспокойства после акта самоповреждения [10].

Самоповреждение можно объяснить подсознательным желанием наказать себя или кого-то другого. Согласно З. Фрейду, существует бессознательное стремление к саморазрушению, которое может активизироваться в определенных случайных или намеренно созданных обстоятельствах.

Понимание мотивации, стоящей за селфхармом, требует внимательного рассмотрения индивидуальных обстоятельств, в которых находится подросток. Это может быть реакцией на травму, изоляцию или отсутствие эмоциональной поддержки [8].

Нами были систематизированы основные причины проявления селфхарма и способы психолого-педагогической профилактики.

#### **Основные причины проявления селфхарма**

1. *Низкая самооценка.* Самооценка подростков часто зависит от внешних факторов (давление сверстников, ожидания родителей). Низкая самооценка заставляет подростков считать себя неудачниками и недостойными любви, что приводит к чувству вины и внутреннему конфликту.
2. *Эмоциональный стресс и неспособность справляться с ним.* Мальчики и девочки могут использовать селфхарм как способ справиться с мучительными эмоциями — гневом, беспомощностью, отчаянием. Физическая боль временно отвлекает от внутренней эмоциональной боли и создаёт иллюзию контроля над ситуацией.
3. *Интернет и влияние социальных сетей.* С развитием интернета подростки стали сталкиваться с новыми вызовами. Сообщества, пропагандирующие селфхарм, мода на самоповреждение в кино и медиа создают неблагоприятный контекст, который может способствовать подражательному поведению [13].
4. *Межличностные конфликты.* Конфликты с друзьями, родителями и учителями способствуют увеличению эмоциональной нагрузки. Особенно тяжело переживаются ситуации, когда подросток испытывает сильное давление и осуждение со стороны значимых фигур. Конфликтное окружение усиливает внутренние противоречия и способствует саморазрушительному поведению.
5. *Гендерные и культурные различия.* Девочки чаще практикуют селфхарм из-за большего давления общества и культурных стереотипов. Они сильнее подвержены влиянию социальных норм и

испытывают больше тревоги относительно своей внешности и соответствия идеалам красоты [5].

6. *Отсутствие социальной поддержки.* Недостаточная поддержка со стороны семьи и друзей может создать ощущение одиночества и изолированности. Отсутствие возможности открыто обсуждать свои чувства и получать эмпатию усиливает эмоциональное напряжение и способствует самоповреждающему поведению [12].
  7. *Психологические факторы: тревога и депрессия.* Постоянное беспокойство, страх перед неудачами, хронические стрессы и длительная депрессия могут привести к саморазрушительным тенденциям. Подростки с этими состояниями теряют интерес к жизни и ищут любые способы облегчения своей боли, в том числе через физические повреждения [3; 9].
  8. *Чувство вины.* После актов самоповреждения многие подростки испытывают сильное чувство вины, стыда и самоосуждение. Этот цикл вины и самонаказания ещё больше углубляет их внутреннюю боль и снижает шансы на выход из деструктивного круга.
- Способы психолого-педагогической профилактики селфхарма**
1. *Повышение самооценки.* Развитие позитивного самовосприятия у подростков через обучение пониманию своих сильных сторон, принятию своих недостатков и формированию уверенности в себе.
  2. *Развитие навыков эмоциональной регуляции.* Обучение методам управления стрессом, тревогой и гневом. Это включает техники релаксации, медитации, дыхательные упражнения и когнитивные стратегии работы с негативными мыслями.
  3. *Социальная поддержка.* Создание благоприятной среды в семье и школе, где подросткам предоставляется возможность выражать свои чувства и получать эмоциональную поддержку. Родители и учителя должны уметь слушать и проявлять эмпатию, чтобы укрепить доверие и избежать чувства одиночества у подростков.
  4. *Работа с влиянием Интернета и СМИ.* Профилактика должна включать информирование подростков о потенциальных рисках влияния социальных сетей и опасных групп, пропагандирующих селфхарм. Важно обсуждать с ними последствия такого поведения и помогать находить альтернативные источники поддержки и вдохновения.
  5. *Улучшение навыков коммуникации.* Подросткам нужно учиться эффективно общаться, решать конфликты мирным путём и выстраивать здорово-

вые отношения. Это поможет уменьшить количество конфликтов и снизить эмоциональное напряжение.

6. *Групповая работа и тренинг.* Группы поддержки и тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, повышение устойчивости к стрессу и улучшение отношений внутри коллектива могут оказаться полезными для предотвращения селфхарма.
7. *Профилактика депрессии и тревожных расстройств.* Раннее выявление признаков тревоги и депрессии и своевременное обращение к специалистам помогут предотвратить ухудшение состояния и развитие саморазрушительного поведения. Психотерапия и медикаментозное лечение могут играть ключевую роль в поддержке подростков.
8. *Разработка стратегий совладания с чувством вины.* Важна работа с чувствами вины и стыда. Нужно научить подростков воспринимать свои ошибки как опыт, а не повод для наказания. Использование техник прощения и принятия себя способствует улучшению самооценки и уменьшению частоты самоповреждений.

Профилактика селфхарма у подростков включает комплексный подход, направленный на улучшение их психоэмоционального состояния. Эти меры направлены на создание условий, в которых подростки смогут развиваться гармонично, обретая уверенность в себе и навыки конструктивного решения внутренних и внешних конфликтов.

Онлайн-ресурсы и мобильные приложения предоставляют доступ к информации о психическом здоровье, обеспечивая анонимность и доступность поддержки. Образовательные программы по развитию эмоционального интеллекта помогут подросткам управлять своими эмоциями и конфликтами.

Комплексная диагностика и лечение требуют координации усилий медиков, психологов и социальных работников.

Обучение подростков навыкам поиска помощи и самопомощи также играет ключевую роль. Повышение осведомленности о психическом здоровье снижает стигму вокруг селфхарма. Профессионалы должны учитывать современные потребности подростков, проявляя эмпатию и уважая личное пространство.

Программы профилактики нуждаются в постоянном мониторинге и оценке для улучшения их эффективности.

**Вывод.** Таким образом, селфхарм – это проблема современного мира, которую нужно решать углу-

бленным исследованием и проведением профилактических бесед, на которых будут оглашены рекомендации. Самоповреждение в большей мере распространено среди подростков.

Анализируя взаимосвязь между низкой самооценкой и самоповреждающим поведением, мы приходим к выводу, что эта проблема требует глубокого и всестороннего рассмотрения. Понимание механизмов, лежащих в основе такого поведения, предоставляет уникальную возможность разработать эффективные стратегии, направленные на улучшение психологического благополучия подростков. Важно подчеркнуть, что низкая самооценка не является изолированным фактором; она тесно связана с широким спектром жизненных обстоятельств, начиная от семейных взаимоотношений и заканчивая социальными нормами и давлением сверстников.

Эффективные подходы к предотвращению самоповреждающего поведения должны основываться на комплексном взаимодействии всех участников образовательного процесса, включая родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья. Создание благоприятной атмосферы, в которой подростки чувствуют себя уверенно и безопасно, играет решающую роль в формировании здоровой самооценки. Кроме того, необходимо уделять особое внимание развитию навыков эмоциональной саморегуляции, которые позволяют молодым людям справляться с жизненными трудностями без ущерба для собственного физического и психического здоровья.

Крайне важно, чтобы образовательные учреждения и общественные организации активно участвовали в распространении знаний о психическом здоровье и способствовали устраниению стигматизации, связанной с обращением за профессиональной помощью. Только благодаря таким мерам можно достичь значимого прогресса в уменьшении числа случаев самоповреждающего поведения среди подростков.

В заключение стоит отметить, что дальнейшие исследования в этой области имеют первостепенное значение для разработки новых и более действенных методов поддержки подростков. Чем глубже наше понимание природы взаимосвязи между самооценкой и самоповреждением, тем эффективнее будут наши усилия по созданию условий, способствующих здоровому и гармоничному развитию молодого поколения.

## Литература

1. Adictos a las cuchillas: cómo las autolesiones se convirtieron en una plaga juvenil [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/SMAAdn> (accessed 15.01.2025).
2. Deliberate self-harm within an international community sample of young people: comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study [Text] / Nicola Madge, Anthea Hewitt, Keith Hawton, Erik Jan de Wilde, Paul Corcoran, Sandor Fekete, Kees van Heeringen, Diego De Leo, Mette Ystgaard // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2008, vol. 49, pp. 667–677.
3. Бондаренко С.Н. Влияние стресса на самооценку подростков [Текст] / С.Н. Бондаренко // Юный ученый. — 2023. — № 3. — С. 308–311.
4. Ванченко А. Взять под контроль: что такое селфхарм и почему люди причиняют себе боль [Текст] / А. Ванченко. — URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/448757-vzat-pod-kontrol-cto-takoe-selfharm-ipocemu-ludi-pricinaut-sebe-bol> (дата обращения: 18.01.2025).
5. Гончарова Е.В. Предикторы самоповреждающего поведения у девушек [Текст] / Е.В. Гончарова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN123.pdf> (дата обращения: 22.01.2025).
6. Зайченко А.А. Самоповреждающее поведение [Текст] / А.А. Зайченко // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы третьей Всероссийской научной практической конференции. — Казань: Новое знание, 2007. — С. 381–386.
7. Зверева М.В. Самоповреждающее поведение у подростков в норме и при психической патологии [Текст] / М.В. Зверева // Клиническая и специальная психология. — 2013. — № 4. — С. 23–32.
8. Кириллова Ю.И. Возрастные особенности при склонности к самоповреждающему поведению [Текст] / Ю.И. Кириллова // Медицина и образование в Сибири. — 2015. — № 2. — С. 71–74.
9. О селфхарме со специалистом. Беседа с подростковым психологом Крысько Н. [Электронный ресурс]. — URL: <http://selfharmhelp.tilda.ws/interview> (дата обращения: 18.01.2025).
10. Подольская Н.А. Психологические факторы самоповреждающего поведения в подростковом возрасте [Текст] / Н.А. Подольская // Тезисы 1 Межрегиональной научно-практической конференции «Психосоматические психические расстройства в детском и подростковом возрасте». — Новосибирск, 2008. — С. 23–24.
11. Польская Н.А. Причины самоповреждения в юношеском возрасте (на основе шкалы самоотчёта) [Текст] / Н.А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. — 2014. — Т. 22. — № 2. — С. 140–152.
12. Польская Н.А. Роль социальных факторов в развитии самоповреждающего поведения [Текст] / Н.А. Польская // Клиническая и специальная психология. — 2012. — № 2. — С. 45–48.
13. Польская Н.А. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков [Текст] / Н.А. Польская, Д.К. Якубовская // Консультативная психология и психотерапия. — 2019. — Т. 27. — № 3. — С. 156–174.
14. Тарасова А.Е. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи [Текст] / А.Е. Тарасова // Коллекция гуманитарных исследований. — 2019. — № 1.
15. Чуева Е.Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков [Текст] / Е.Н. Чуева // Вестник Краунц. Гуманитарные науки. — 2017. — № 1.

## References

1. Adictos a las cuchillas: cómo las autolesiones se convirtieron en una plaga juvenil. Electronic resource. URL: <https://clck.ru/SMAAdn> (accessed 15.01.2025)
2. Deliberate self-harm within an international community sample of young people: comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study / Nicola Madge, Anthea Hewitt, Keith Hawton, Erik Jan de Wilde, Paul Corcoran, Sandor Fekete, Kees van Heeringen, Diego De Leo, Mette Ystgaard // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2008, vol. 49, pp. 667–677.
3. Bondarenko S.N. Influence of stress on the self-esteem of adolescents // Young Scientist. 2023, no. 3, pp. 308–311.
4. Vanchenko A. Taking control: what is selfharm and why people hurt themselves. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/448757-vzat-pod-kontrol-cto-takoe-selfharm-ipocemu-ludi-pricinaut-sebe-bol> (accessed: 18.01.2025).
5. Goncharova E.V. Predictors of self-harming behavior in girls // Mir nauki. Pedagogy and psychology. 2023, vol. 11, no. 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN123.pdf> (accessed: 22.01.2025).
6. Zaichenko A.A. Self-harming behavior // Challenges of the epoch in the aspect of psychological and psychotherapeutic science and practice: Proceedings of the third All-Russian scientific practical conference. Kazan: New Knowledge, 2007, pp. 381–386.
7. Zvereva M.V. Self-harming behavior in adolescents in norm and at mental pathology // Clinical and special psychology. 2013, no. 4, pp. 23–32.
8. Kirillova Yu.I. Age peculiarities in the propensity to self-harming behavior // Medicine and Education in Siberia. 2015, no. 2, pp. 71–74.
9. About self-harm with a specialist. Conversation with adolescent psychologist Krysko N. Electronic resource. URL: <http://selfharmhelp.tilda.ws/interview> (accessed: 18.01.2025).
10. Podolskaya N.A. Psychological factors of self-harming behavior in adolescence // Abstracts of 1 Interregional scientific and practical conference “Psychosomatic mental disorders in childhood and adolescence”. Novosibirsk, 2008, pp. 23–24.
11. Polskaya N.A. Causes of self-harm in adolescence (based on the self-report scale) // Counseling psychology and psychotherapy. 2014, vol. 22, no. 2, pp. 140–152.
12. Polskaya N.A. The role of social factors in the development of self-harming behavior // Clinical and Special Psychology. 2012, no. 2, pp. 45–48.
13. Polskaia N.A., Yakubovskaya D.K. Influence of social networks on the self-harming behavior in adolescents // Counseling psychology and psychotherapy. — 2019, vol. 27, no. 3, pp. 156–174.
14. Tarasova A.E. Causes of self-harming behavior of adolescents and young people // Collection of Humanities Research. 2019, no. 1.
15. Chueva E.N. Self-harming behavior of children and adolescents // Vestnik Kraunts. Humanities. 2017, no. 1.