

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ: ТАТУИРОВКИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ АУТОАГРЕССИИ

Л.Ф. Зиннатуллина

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации», г. Тюмень, Россия

### PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF ADOLESCENT SUICIDAL BEHAVIOR: TATTOOS AS A MANIFESTATION OF AUTO-AGGRESSION

L.F. Zinnatullina

Regional Center for Prevention and Rehabilitation, Tyumen, Russia

Сведения об авторе:

Зиннатуллина Луиза Фаридовна – психолог, арт-терапевт (ORCID iD: 0009-0000-7221-5420). Место работы и должность: специалист-психолог ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации». Адрес: Россия, г. Тюмень, ул. Салаирский тракт, 16 км. Электронная почта: zinnatullinaluiza1@gmail.com

*Цель.* Исследование психологических и социальных аспектов суицидального поведения подростков, с акцентом на роль татуировок как проявления аутоагрессии, для выявления их связи с внутренними конфликтами и социальными факторами. *Метод.* Применен междисциплинарный подход, включающий анализ психологических, социальных и культурных факторов. Использована биопсихосоциальная модель для изучения суицидального поведения. Проведён обзор литературы, анализ символики татуировок и их контекста, а также рассмотрение влияния цифровой среды и травматического опыта. *Результат.* Установлено, что суицидальное поведение подростков обусловлено взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. Татуировки могут служить как формой самовыражения, так и проявлением аутоагрессии, отражая внутренние конфликты, депрессивные состояния или попытки справиться с эмоциональным дистрессом. Выявлены ключевые факторы риска, включая эмоциональную нестабильность, проблемы идентичности, семейные конфликты, буллинг и влияние социальных сетей. *Выводы.* Татуировки требуют индивидуального анализа в контексте их символики и мотивов нанесения, так как могут быть индикатором психологического состояния. Профилактика суицидального поведения требует комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, медиаграмотность и создание безопасной социальной среды. Необходимы дальнейшие исследования для разработки эффективных стратегий профилактики.

*Ключевые слова:* суицидальное поведение, подростки, татуировки, аутоагрессия, биопсихосоциальная модель, социальные сети, психологические факторы

Суицидальное поведение подростков представляет собой одну из наиболее сложных и многогранных проблем современного общества, требующую глубокого анализа и междисциплинарного подхода. Подростковый возраст – это период значительных физиологических, психологических и социальных трансформаций, когда формируется личность, выстраиваются отношения с окружающим миром и нередко возникают внутренние конфликты, способные привести к деструктивным формам поведения [1]. Среди таких форм особое внимание привлекает аутоагрессия, которая может проявляться в различных видах, включая нанесение татуировок. Татуировки, ставшие популярным явлением среди молодежи, часто воспринимаются как способ самовыражения или принадлежности к определённой субкультуре, однако в ряде случаев они могут быть связаны с аутоагрессивным поведением, отражая внутренние психологические конфликты или эмо-

циональную боль.

*Цель статьи* – углублённо рассмотреть психологические и социальные аспекты суицидального поведения подростков, уделяя особое внимание татуировкам как возможному проявлению аутоагрессии.

*Метод.* Работа направлена на анализ факторов риска, механизмов формирования суицидальных тенденций и роли татуировок в контексте психологического состояния и социальных условий. Статья включает расширенные разделы, охватывающие влияние цифровой среды, роль травматического опыта, культурные особенности восприятия татуировок, а также биопсихосоциальную модель, чтобы обеспечить всестороннее понимание проблемы. Особое внимание уделяется новым аспектам, таким как влияние медиа, школьной среды и гендерных различий, для более полного раскрытия темы.

*Результаты*

Подростковый возраст характеризуется

повышенной уязвимостью к стрессовым факторам, что делает его критическим периодом для изучения суицидального поведения. В это время происходят не только физические изменения, связанные с половым созреванием, но и интенсивное развитие когнитивных и эмоциональных процессов. Подростки сталкиваются с необходимостью адаптации к новым социальным ролям, что часто сопровождается чувством неопределенности и нестабильности. Эти факторы усиливают риск развития депрессии, тревожности и других психоэмоциональных расстройств, которые могут привести к суицидальным мыслям.

Суицидальное поведение подростков не ограничивается конкретными действиями, такими как попытки самоубийства, но включает широкий спектр проявлений, начиная от суицидальных фантазий и заканчивая аутоагрессивными поступками [2]. Татуировки, как одна из форм модификации тела, могут быть рассмотрены в этом контексте как способ выражения внутреннего конфликта или попытка справиться с эмоциональным дискомфортом. В отличие от других форм аутоагрессии, таких как самопорезы, татуировки часто воспринимаются обществом как социально приемлемое поведение, что делает их изучение особенно сложным.

Изучение связи между татуировками и суицидальным поведением требует учета множества факторов, включая личностные особенности, социокультурный контекст и влияние окружающей среды. Например, подростки, испытывающие давление со стороны семьи или сверстников, могут использовать татуировки как способ заявить о своей индивидуальности или,

наоборот, скрыть свои переживания за внешними изменениями. Понимание этих мотивов позволяет не только лучше интерпретировать поведение подростков, но и разрабатывать более эффективные стратегии профилактики.

Актуальность темы обусловлена ростом числа суицидов среди подростков во многих странах, включая Россию, где проблема остается одной из ведущих причин смертности в этой возрастной группе. По данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийство занимает одно из ведущих мест среди причин смерти подростков в возрасте от 15 до 19 лет. В этом контексте изучение татуировок как возможного индикатора психологического состояния становится важным инструментом для раннего выявления суицидального риска.

Цифровая эпоха добавляет новые измерения к этой проблеме, так как социальные сети и медиа существенно влияют на восприятие подростками самих себя и окружающего мира. Татуировки, публикуемые в социальных сетях, могут служить как способом самовыражения, так и сигналом о психологических проблемах, требующих вмешательства. Таким образом, статья стремится объединить психологические, социальные и культурные аспекты, чтобы предложить целостный взгляд на проблему суицидального поведения и роль татуировок в этом процессе.

*Психологические аспекты суицидального поведения подростков*

Суицидальное поведение подростков представляет собой сложный многоуровневый процесс, включающий внутреннюю и внешнюю активность.

Таблица / Table 1

Психологические факторы риска суицидального поведения подростков  
Psychological risk factors for adolescent suicidal behavior

Фактор	Характеристика	Влияние на суицидальное поведение
Личностные аномалии	Эмоциональная неустойчивость, импульсивность, сензитивность, низкая стрессоустойчивость	Усиливают социальную и психологическую дезадаптацию, повышая чувство одиночества и изоляции
Проблемы идентичности	Нестабильность в осознании своего места в мире, социальная и гендерная неопределенность	Снижают способность справляться со стрессом, увеличивая риск суицидальных мыслей
Внутриличностные конфликты	Противоречия между внутренними ожиданиями и внешними требованиями	Вызывают чувство безысходности, утрату смысла жизни и ощущение неполноценности
Когнитивные искажения	Искаженное восприятие смерти как временного состояния или решения проблем	Способствуют формированию суицидальных фантазий и планов
Эмоциональное состояние	Высокий уровень депрессии, тревожности, чувства безнадежности	Значительно повышают риск суицидальных действий, особенно при отсутствии поддержки
Низкая самооценка	Негативное восприятие себя, сравнение с другими	Усиливает чувство неполноценности, провоцируя суицидальные мысли как способ избежать стыда
Эмоциональная нерегуляция	Недостаток навыков управления эмоциями	Приводит к импульсивным действиям, включая аутоагрессию, как способ снятия напряжения

Внутренняя суицидальная активность охватывает мысли, фантазии и продумывание способов самоубийства, тогда как внешняя проявляется в конкретных действиях, направленных на лишение себя жизни [3]. Психологические факторы риска включают личностные аномалии, проблемы идентичности, внутриличностные конфликты, трудности в межличностных отношениях и когнитивные искажения, связанные с представлениями о смерти (табл. 1). Эти факторы создают сложную систему, в которой каждый элемент усиливает другие, формируя предпосылки для суицидального поведения.

Личностные аномалии, такие как эмоциональная неустойчивость, импульсивность, сензитивность и низкая стрессоустойчивость, создают основу для социальной и психологической дезадаптации. Подростки с такими чертами часто испытывают трудности в установлении стабильных социальных связей, что усиливает чувство одиночества и изоляции. Эмоциональная неустойчивость может проявляться в резких перепадах настроения, которые затрудняют адаптацию к стрессовым ситуациям. Импульсивность, в свою очередь, повышает вероятность спонтанных действий, включая суицидальные попытки, особенно в состоянии эмоционального кризиса [4].

Проблемы идентичности, включая социальную, гендерную и личностную, играют ключевую роль в подростковом возрасте. Этот период характеризуется активным поиском себя, который сопровождается нестабильностью в осознании своего места в мире. Несовпадением между внутренними ожиданиями и внешними условиями может приводить к снижению способности справляться со стрессом, что повышает риск суицидальных мыслей [5]. Подростки, не находящие своего места в социальной среде, могут чувствовать себя отвергнутыми, что усиливает их уязвимость.

Внутриличностные конфликты возникают из-за противоречий между желаниями подростка и реальностью, а также между его внутренними установками и внешними требованиями. Например, давление со стороны семьи, школы или сверстников может вызывать чувство безысходности, утрату смысла жизни и ощущение собственной неполноценности. Когнитивные искажения, связанные с восприятием смерти, также имеют значение. Подростки нередко рассматривают смерть как временное состояние, способное принести облегчение, что связано с незрелостью их когнитивных функций и недостаточным пониманием необратимости смерти.

Эмоциональное состояние подростков, склонных к суицидальному поведению, характеризуется высоким уровнем депрессии, тревожности и чувства безнадежности. Депрессия, даже в легкой форме, значительно повышает риск суицидальных действий. Тревожность усиливает внутреннее напряжение, а чувство безнадежности приводит к утрате веры в возможность улучшения ситуации. Употребление психоактивных веществ, таких как алкоголь или наркотики, усугубляет ситуацию, снижая барьеры, препятствующие импульсивным действиям, и усиливая деструктивные тенденции.

Одним из ключевых психологических аспектов является роль самооценки в формировании суицидального поведения. Низкая самооценка, часто обусловленная негативным восприятием себя или сравнением с другими, усиливает чувство неполноценности [6]. Подростки, которые считают себя неудачниками или неспособными соответствовать ожиданиям, могут прибегать к суицидальным мыслям как к способу избежать чувства стыда или вины. Это особенно актуально в условиях высокой социальной конкуренции, например, в школе, где успехи других могут восприниматься как личный провал.

Когнитивные искажения, такие как катастрофизация или черно-белое мышление, также играют важную роль. Подростки могут воспринимать временные трудности как непреодолимые, а мелкие неудачи – как доказательство своей никчемности. Эти искажения усиливают депрессивные состояния и могут приводить к формированию суицидальных фантазий, которые постепенно переходят в более конкретные планы. Например, подросток может начать представлять самоубийство как способ «наказать» окружающих или привлечь их внимание к своим страданиям.

Эмоциональная регуляция является еще одним важным аспектом. Подростки, не обладающие развитыми навыками управления эмоциями, часто оказываются неспособными справиться с сильными чувствами, такими как гнев, печаль или страх. Это может приводить к импульсивным действиям, включая аутоагрессию, как способ снять эмоциональное напряжение. Например, нанесение татуировки или самопореза может восприниматься как способ «выпустить» внутреннюю боль, что временно приносит облегчение, но не решает глубинных проблем.

Психологические травмы, такие как буллинг или отвержение, также существенно влияют на суицидальное поведение. Подростки, пережившие травматический опыт, могут ис-

пытывать хроническое чувство вины или стыда, что усиливает депрессивные состояния. Эти эмоции могут проявляться в аутоагрессивных действиях, включая нанесение татуировок, которые становятся способом выразить внутреннюю боль или восстановить контроль над своим телом. Психотерапевтические подходы, направленные на проработку травм, могут существенно снизить этот риск.

Гендерные различия также заслуживают внимания. Исследования показывают, что девушки чаще проявляют суицидальные мысли и совершают попытки, тогда как юноши чаще завершают самоубийства. Это может быть связано с различиями в эмоциональной экспрессии: девушки чаще выражают свои чувства через аутоагрессию, такую как татуировки или самопорезы, тогда как юноши склонны к более радикальным действиям. Понимание этих различий позволяет разрабатывать более таргетированные стратегии профилактики, учитывающие гендерные особенности.

#### *Социальные аспекты суицидального поведения подростков*

Социальные факторы играют решающую роль в формировании суицидального поведения. Среди них выделяются неблагоприятная семейная обстановка, отсутствие эмоциональной поддержки, конфликты со сверстниками, влияние СМИ и социальных сетей, а также культурные и экономические условия (табл. 2). Эти факторы создают сложную сеть взаимодействий, которая может либо усиливать, либо смягчать суицидальные тенденции.

Семья является ключевым фактором, влияющим на психологическое благополучие под-

ростка. Длительные конфликты в семье, развод родителей, отсутствие эмоциональной близости или авторитарный стиль воспитания создают условия для социальной и психологической изоляции [7]. Подростки, выросшие в семьях с высоким уровнем напряженности, часто испытывают чувство отверженности и ненужности, что усиливает их уязвимость к суицидальным мыслям. Например, отсутствие доверительных отношений с родителями может привести к тому, что подросток не найдет поддержки в кризисной ситуации.

Влияние сверстников и социальных сетей становится особенно значимым в эпоху цифровизации. Подростки, испытывающие трудности в общении со сверстниками, могут сталкиваться с буллингем, социальной изоляцией или чувством неполноценности. Социальные сети, с одной стороны, предоставляют пространство для самовыражения и общения, с другой – могут усиливать суицидальные тенденции через романтизацию смерти, эффект Вертера или участие в деструктивных онлайн-сообществах [8, 9]. Например, в России в 2010-х годах активно обсуждались «группы смерти» в социальных сетях, таких как «ВКонтакте», которые могли провоцировать суицидальное поведение.

Культурные и религиозные факторы также влияют на восприятие суицида. В некоторых молодежных субкультурах самоубийство романтизируется как проявление свободы или решимости, что может усиливать суицидальные тенденции. Экономические факторы, такие как бедность или социальное неравенство, создают дополнительный стресс и чувство безысходности.

*Таблица / Table 2*

Социальные факторы риска суицидального поведения подростков  
Social risk factors for adolescent suicidal behavior

Фактор	Характеристика	Влияние на суицидальное поведение
Неблагоприятная семейная обстановка	Конфликты, развод родителей, отсутствие эмоциональной близости	Создает чувство отверженности и ненужности, усиливая социальную и психологическую изоляцию
Конфликты со сверстниками	Буллинг, социальная изоляция, чувство неполноценности	Провоцирует хронический стресс, депрессию и суицидальные мысли
Влияние социальных сетей	Романтизация суицида, эффект Вертера, давление социальных стандартов	Усиливает чувство неадекватности, нормализует деструктивное поведение
Культурные и религиозные факторы	Романтизация самоубийства в субкультурах, стигматизация в религиозных семьях	Может усиливать суицидальные тенденции или создавать дополнительное давление
Экономическое благополучие	Бедность, социальное неравенство	Вызывает чувство безысходности, снижая способность реализовать амбиции
Школьная среда	Буллинг, давление со стороны учителей, социальное исключение	Усиливает чувство изоляции и неполноценности, повышая риск депрессии
Медиа и поп-культура	Романтизация суицида в фильмах, сериалах, музыке	Провоцирует эффект подражания, формируя искаженное представление о смерти

Подростки, которые не могут соответствовать социальным ожиданиям или достичь желаемого статуса, часто испытывают фрустрацию, которая может привести к суицидальным мыслям.

Школьная среда является важным социальным фактором, влияющим на суицидальное поведение. Буллинг, социальное исключение или давление со стороны учителей могут усиливать чувство изоляции и неполноценности. Подростки, которые становятся жертвами буллинга, часто испытывают хронический стресс, что может привести к депрессии и суицидальным мыслям [10, 11]. Школьные программы, направленные на развитие толерантности и психологической поддержки, могут существенно снизить этот риск.

Социальные ожидания и стереотипы также играют роль. Например, подростки, не соответствующие гендерным или культурным нормам, могут сталкиваться с дискриминацией, что усиливает их уязвимость. Такие условия повышают риск суицидального поведения, особенно если подросток не имеет доступа к поддерживающим сообществам.

Экономическое неблагополучие, включая бедность или нестабильность в семье, создаёт дополнительные факторы риска. Подростки, живущие в условиях ограниченных ресурсов, могут испытывать чувство безысходности, связанное с невозможностью реализовать свои амбиции. Это может проявляться в стремлении к радикальным решениям, включая суицид, как способ избежать жизненных трудностей.

Медиа и поп-культура также влияют на восприятие суицида [12]. Фильмы, музыка или сериалы, романтизирующие самоубийство, могут создавать у подростков искажённое представление о смерти как о способе решения проблем. Например, сериалы, такие как «13 причин почему», вызвали широкую дискуссию о том, как медиа могут провоцировать суицидальное поведение через эффект подражания.

Глобализация и доступ к информации через интернет также изменили социальный контекст. Подростки сталкиваются с огромным потоком информации, которая может как вдохновлять, так и усиливать чувство неадекватности. Например, постоянное сравнение с идеализированными образами в социальных сетях может снижать самооценку и провоцировать суицидальные мысли. Программы медиаграмотности становятся важным инструментом для смягчения этого влияния.

#### *Роль травматического опыта*

Травматический опыт является одним из значимых факторов, способствующих развитию

суицидального поведения. Психологические травмы, такие как физическое или эмоциональное насилие, сексуальное насилие, буллинг или утрата близкого человека, оставляют глубокий след в психике подростка. Травматический опыт может приводить к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), которое сопровождается депрессией, тревогой и чувством вины [13]. Эти состояния усиливают риск суицидальных мыслей и действий, особенно если подросток не получает своевременной психологической помощи.

Травматический опыт часто становится причиной формирования негативного самовосприятия. Подростки, пережившие насилие или отвержение, могут чувствовать себя недостойными любви или неспособными справиться с жизненными трудностями. Это чувство неполноценности может проявляться в аутоагрессивном поведении, включая нанесение татуировок, которые становятся способом выразить внутреннюю боль или попыткой восстановить контроль над своим телом.

Физическое насилие в семье или школе создаёт хроническое чувство небезопасности, которое может привести к суицидальным мыслям. Подростки, пережившие насилие, часто испытывают стыд и вину, что усиливает их изоляцию. Например, подросток, подвергающийся регулярным унижениям, может начать воспринимать себя как «жертву», что снижает его способность справиться с жизненными трудностями.

Эмоциональное насилие, такое как постоянная критика или игнорирование со стороны родителей, также имеет разрушительные последствия [14]. Подростки, выросшие в семьях, где их эмоции не признавались или подавлялись, могут испытывать трудности в выражении своих чувств, что приводит к внутреннему конфликту. Аутоагрессия, включая татуировки, может стать способом «выпустить» эти подавленные эмоции.

Сексуальное насилие является одним из наиболее тяжелых видов травм, которые могут привести к суицидальному поведению. Подростки, пережившие сексуальное насилие, часто сталкиваются с чувством стыда, вины и утраты контроля над своим телом. Татуировки в таких случаях могут быть попыткой «вернуть» своё тело, изменив его внешний вид, или, наоборот, способом скрыть следы травмы.

Утрата близкого человека, будь то смерть или разрыв отношений, также может стать травматическим опытом. Подростки, пережившие утрату, часто испытывают чувство одиночества и безысходности, что усиливает риск суици-

дальних мыслей. Татуировки, посвящённые утраченному человеку, могут быть способом сохранить связь с ним, но иногда они отражают депрессивные или суицидальные настроения.

Долгосрочные последствия травматического опыта требуют комплексного подхода к лечению. Психотерапия, такая как травмофокусированная когнитивно-поведенческая терапия, может помочь подросткам переработать травматический опыт и снизить риск суицидального поведения [4, 15]. Важно также создавать безопасную среду, где подросток может чувствовать себя принятым и поддержанным.

#### *Татуировки как проявление аутоагрессии*

Татуировки в современном обществе воспринимаются как многогранное явление. Для одних они являются формой самовыражения, способом подчеркнуть индивидуальность или принадлежность к определенной группе [16]. Для других татуировки могут быть связаны с аутоагрессией, выступая как способ справиться с эмоциональной болью или символически отразить внутренний конфликт. Американский психиатр Армандо Фавацца классифицирует татуировки, самопорезы, пирсинг и шрамирование как парасуицидальные явления, рассматривая их как копинг-стратегии, направленные на перенаправление эмоциональной энергии на себя (табл. 3).

Татуировки могут служить способом справиться с психологическим дискомфортом. Подростки, испытывающие тревогу, депрессию или чувство безысходности, могут использовать процесс нанесения татуировки как способ отвлечься от эмоциональной боли, заменив ее физической. Этот процесс может быть связан с желанием восстановить контроль над своим телом, особенно в ситуациях, когда подросток чувствует себя бессильным перед внешними обстоятельствами. Например, нанесение татуировки может стать попыткой «пометить» свое тело, чтобы утвердить свою идентичность или выра-

зить эмоции, которые сложно передать словами.

Символика татуировок также играет важную роль. Изображения, связанные со смертью, потерей, страданием или саморазрушением (например, черепа, ножи, надписи о безысходности), могут отражать внутреннее состояние подростка. Такие татуировки часто становятся «криком о помощи», попыткой привлечь внимание окружающих к своему страданию. В некоторых случаях подростки наносят татуировки в местах, где они легко заметны, чтобы спровоцировать реакцию окружающих, или, наоборот, в скрытых местах, чтобы сохранить свои переживания в тайне.

Исследования показывают, что подростки с татуировками чаще демонстрируют тактику самопрезентации, связанную с отречением, то есть стремлением дистанцироваться от ситуаций, которые не соответствуют их убеждениям или интересам. Это может быть связано с попыткой избежать социального давления или конфликтов. Кроме того, татуировки могут быть связаны с низкой самооценкой или стремлением компенсировать чувство неполноценности через внешние изменения.

Процесс нанесения татуировки может быть связан с физической болью, которая для некоторых подростков становится способом справиться с эмоциональным дистрессом [17]. Боль, испытываемая во время нанесения татуировки, может восприниматься как очищающая или освобождающая, позволяя подростку временно отвлечься от своих внутренних переживаний. Это явление, известное как «замещение боли», часто встречается у подростков с депрессивными или тревожными расстройствами.

Социальный контекст нанесения татуировок также важен. Подростки, принадлежащие к определенным субкультурам, могут использовать татуировки как способ укрепить свою принадлежность к группе.

Таблица / Table 3

Связь татуировок с аутоагрессией у подростков  
The connection of tattoos with autoaggression in adolescents

Аспект	Характеристика	Связь с аутоагрессией
Копинг-стратегия	Татуировки как способ справиться с эмоциональной болью	Замещение эмоциональной боли физической, временное облегчение внутреннего напряжения
Символика татуировок	Изображения, связанные со смертью, потерей или страданием	Отражают депрессивное состояние, могут быть «криком о помощи»
Социальный контекст	Нанесение татуировок для принадлежности к субкультуре или привлечения внимания	Может быть попыткой компенсировать чувство неполноценности или привлечь поддержку
Физическая боль	Боль от нанесения татуировки как способ снять эмоциональный дистресс	Воспринимается как очищающая или освобождающая, усиливая аутоагрессивное поведение
Ритуальное значение	Татуировки как символ перехода или преодоления кризиса	Может быть позитивным или отражать деструктивные настроения в зависимости от контекста

Однако в некоторых случаях выбор татуировки может быть связан с внутренним конфликтом, например, когда подросток выбирает изображение, отражающее его депрессивное состояние, чтобы быть принятым в сообществе, разделяющем подобные настроения.

Психологический смысл татуировок может варьироваться в зависимости от их содержания и расположения. Например, татуировки на видимых частях тела, таких как руки или шея, часто предназначены для привлечения внимания, тогда как татуировки на скрытых участках могут быть более личными и связанными с внутренними переживаниями. Анализ символики татуировок позволяет специалистам лучше понять психологическое состояние подростка.

Роль татуировок в контексте аутоагрессии требует междисциплинарного подхода. Психологи, работающие с подростками, должны учитывать не только внешний вид татуировки, но и обстоятельства её нанесения, включая возраст подростка, его эмоциональное состояние и социальный контекст. Например, подросток, наносящий татуировку в период сильного стресса, может нуждаться в немедленной психологической поддержке.

Татуировки также могут быть связаны с ритуальным поведением. В некоторых случаях подростки используют процесс нанесения татуировки как ритуал перехода, символизирующий преодоление трудного периода в жизни. Однако если этот ритуал связан с аутоагрессией, он может сигнализировать о более глубоких психологических проблемах, требующих вмешательства.

*Влияние цифровой среды и социальных сетей*

Цифровая среда и социальные сети существенно изменили социальный контекст, в котором развиваются подростки. С одной стороны, социальные сети предоставляют возможности для самовыражения, общения и поиска поддержки. С другой стороны, они создают новые риски, связанные с кибербуллингом, сравнением себя с другими и романтизацией суицидального поведения. Виртуальные сообщества, посвященные темам депрессии, самоповреждения или самоубийства, могут усиливать деструктивные тенденции, особенно если подросток чувствует себя изолированным в реальной жизни [8, 9].

Эффект Вертера, названный в честь романа Гете, описывает феномен, при котором освещение случаев самоубийства в СМИ или социальных сетях провоцирует новые попытки. Подростки, видящие посты или видео, романтизирующие суицид, могут начать воспринимать

его как приемлемый способ решения проблем. Кроме того, социальные сети создают давление, связанное с необходимостью соответствовать определенным стандартам внешности, успеха или популярности, что может усиливать чувство неполноценности [18].

Кибербуллинг является одной из наиболее серьезных проблем цифровой среды. Подростки, становящиеся жертвами онлайн-травли, часто испытывают чувство стыда, изоляции и беспомощности. Кибербуллинг может принимать различные формы, включая оскорбительные комментарии, распространение ложной информации или публичное унижение. Эти факторы усиливают риск суицидальных мыслей, особенно если подросток не имеет доступа к поддержке.

Социальные сети также способствуют формированию идеализированных образов, которые создают нереалистичные ожидания. Подростки, сравнивающие себя с блогерами или инфлюенсерами, могут испытывать чувство неадекватности, что снижает их самооценку. Например, постоянное наблюдение за «идеальными» жизнями других может усиливать депрессивные состояния и провоцировать суицидальные мысли.

Онлайн-сообщества, посвященные депрессии или самоповреждению, могут быть как поддерживающими, так и деструктивными. Некоторые сообщества предоставляют подросткам пространство для обсуждения своих проблем и поиска поддержки, но другие могут нормализовать аутоагрессивное поведение, включая нанесение татуировок или самопорезов. Это особенно опасно, если подросток воспринимает такие действия как способ получить признание в сообществе.

Татуировки в социальных сетях часто становятся объектом обсуждения. Подростки публикуют фотографии своих татуировок, чтобы получить лайки или комментарии, что может быть связано с желанием привлечь внимание к своему психологическому состоянию. Например, татуировка с депрессивной надписью может быть попыткой сигнализировать о проблемах, но, если она получает положительный отклик, это может усилить аутоагрессивное поведение.

Программы медиаграмотности становятся важным инструментом для смягчения влияния социальных сетей. Обучение подростков критическому анализу контента, включая посты о суициде или самоповреждении, может помочь им лучше понимать риски и избегать деструктивных сообществ. Школьные программы, включающие элементы медиаграмотности, мо-

гут существенно снизить влияние цифровой среды на суицидальное поведение.

#### *Культурные особенности восприятия татуировок*

Культурный контекст существенно влияет на восприятие татуировок и их связь с аутоагрессией. В западных культурах татуировки часто ассоциируются с индивидуальностью, творчеством и свободой самовыражения. Однако в некоторых культурах, включая российскую, татуировки до сих пор могут восприниматься как маркер девиантного поведения или принадлежности к маргинальным группам. Это восприятие может усиливать социальную стигматизацию подростков, которые наносят татуировки, что, в свою очередь, может усугублять их чувство изоляции.

В молодёжных субкультурах, таких как эмо, готы или панк, татуировки часто являются частью идентичности. В этих сообществах они могут символизировать бунт против социальных норм или отражение внутреннего мира. Однако в контексте суицидального поведения такие татуировки могут приобретать более мрачный смысл, отражая депрессивные или аутоагрессивные настроения [19]. Например, изображения, связанные с темами смерти или саморазрушения, могут быть характерны для подростков, испытывающих суицидальные мысли.

Культурные различия в восприятии татуировок проявляются в их символике. Например, в восточных культурах татуировки могут иметь глубокое духовное или религиозное значение, тогда как в западных они чаще ассоциируются с эстетикой или самовыражением. В России татуировки исторически были связаны с криминальной культурой, что до сих пор влияет на их восприятие в некоторых социальных группах. Это может создавать дополнительное давление на подростков, которые выбирают татуировки как способ самовыражения.

Религиозные убеждения также играют роль. В некоторых религиях, таких как православие или ислам, татуировки могут рассматриваться как нарушение телесной чистоты, что усиливает стигматизацию. Подростки, живущие в религиозных семьях, могут сталкиваться с конфликтами, если их выбор татуировок противоречит семейным ценностям. Это может усиливать их чувство изоляции и провоцировать суицидальные мысли.

Молодёжные субкультуры создают уникальный контекст для татуировок. Например, в субкультуре эмо татуировки часто отражают меланхолические или депрессивные настроения, включая изображения разбитых сердец или цитаты о боли. Эти татуировки могут быть как

способом самовыражения, так и индикатором психологического дистресса, что требует внимательного анализа со стороны специалистов.

На восприятие татуировок также влияет глобализация. Доступ к международным медиа и социальным сетям позволяет подросткам перенимать западные тренды, где татуировки ассоциируются с модой и индивидуальностью. Однако это может создавать конфликт с местными культурными нормами, что усиливает социальное давление на подростков и может провоцировать аутоагрессивное поведение.

Социальная стигматизация татуировок может иметь долгосрочные последствия. Подростки, столкнувшиеся с осуждением со стороны семьи или общества, могут испытывать чувство отверженности, что усиливает их уязвимость к суицидальным мыслям. Создание поддерживающей среды, где татуировки рассматриваются как форма самовыражения, а не девиантное поведение, может снизить этот риск.

#### *Биопсихосоциальная модель суицидального поведения*

Биопсихосоциальная модель предлагает комплексный подход к пониманию суицидального поведения, рассматривая его как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Биологические факторы включают генетическую предрасположенность, нарушения нейрхимического баланса (например, снижение уровня серотонина) и физиологические изменения, связанные с подростковым возрастом. Гормональные колебания, характерные для пубертатного периода, могут усиливать эмоциональную нестабильность и повышать риск импульсивного поведения.

Психологические факторы, такие как депрессия, тревожность, низкая самооценка и когнитивные искажения, создают внутренние предпосылки для суицидального поведения. Социальные факторы, включая семейные конфликты, буллинг, давление социальных сетей и экономическое неблагополучие, формируют внешние условия, которые могут спровоцировать суицидальные мысли или действия [20]. Татуировки в этой модели могут рассматриваться как точка пересечения психологических и социальных факторов.

Биологические факторы включают не только генетическую предрасположенность, но и изменения в работе мозга, связанные с подростковым возрастом. Например, незрелость префронтальной коры, отвечающей за контроль импульсов и принятие решений, может объяснять склонность подростков к импульсивным действиям, включая суицидальные попытки. Исследования показывают, что нарушения в серото-

ниновой системе могут усиливать депрессивные состояния, что повышает риск суицида.

Психологические факторы также включают роль личностных черт, таких как перфекционизм или высокая самокритичность. Подростки, стремящиеся к идеалу, могут испытывать сильное чувство вины при неудачах, что усиливает депрессивные состояния. Татуировки в таких случаях могут быть попыткой компенсировать чувство неполноценности через внешние изменения.

Социальные факторы в биопсихосоциальной модели охватывают широкий спектр влияний, от семейной динамики до культурных норм. Например, подростки, живущие в семьях с высоким уровнем конфликтов, могут испытывать хронический стресс, который усиливает психологические проблемы. Татуировки в таких случаях могут быть способом выразить протест против семейных норм или восстановить контроль над своей жизнью.

Интеграция биологических, психологических и социальных факторов позволяет разрабатывать более эффективные стратегии профилактики. Например, медикаментозное лечение депрессии в сочетании с психотерапией и социальной поддержкой может существенно снизить риск суицидального поведения. Татуировки, как индикатор психологического состояния, могут быть использованы для раннего выявления проблем.

Долгосрочные последствия суицидального поведения требуют комплексного подхода. Подростки, пережившие суицидальную попытку, нуждаются в длительной поддержке, чтобы восстановить психологическое благополучие. Татуировки, связанные с этими попытками, могут служить напоминанием о прошлом или, наоборот, символом преодоления кризиса, что зависит от контекста их нанесения.

*Профилактика суицидального поведения и роль татуировок*

Профилактика суицидального поведения подростков требует комплексного подхода, включающего психологическую, медицинскую и социальную помощь. Раннее выявление признаков суицидального риска является ключевым. Это включает наблюдение за поведением подростка, его высказываниями о смерти, изменениями в эмоциональном состоянии и появлением аутоагрессивных проявлений, таких как татуировки или самопорезы. Психотерапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, помогают подросткам развивать навыки управления эмоциями и справляться с депрессией.

Социальная реабилитация играет важную

роль в профилактике [21]. Установление эмоциональной близости с родителями, поддержка со стороны школы и участие в позитивных социальных группах могут снизить риск суицидального поведения. Особое внимание следует уделять влиянию социальных сетей. Программы медиаграмотности могут помочь подросткам критически оценивать контент, связанный с суицидом, и избегать деструктивных сообществ.

Психологическая поддержка должна быть доступной и адаптированной к потребностям подростков. Например, школьные психологи могут проводить регулярные беседы с учащимися, чтобы выявить признаки суицидального риска. Групповые программы, направленные на развитие эмоциональной регуляции, также могут быть эффективными.

Семейная терапия является важным инструментом профилактики. Работа с родителями помогает улучшить коммуникацию в семье и создать поддерживающую среду. Например, обучение родителей навыкам активного слушания может помочь подросткам чувствовать себя услышанными и понятыми.

Школьные программы профилактики должны включать элементы психологического образования. Подростки должны знать о признаках депрессии и способах обращения за помощью. Тренинги по управлению стрессом и разрешению конфликтов могут снизить риск суицидального поведения.

Роль татуировок в профилактике требует особого внимания. Специалисты должны быть обучены анализировать мотивы нанесения татуировок, чтобы отличить самовыражение от аутоагрессии [22]. Например, татуировка с позитивным посылом может быть признаком преодоления кризиса, тогда как депрессивные изображения могут сигнализировать о необходимости вмешательства.

Создание поддерживающих сообществ, таких как клубы по интересам или группы поддержки, может помочь подросткам чувствовать себя частью общества. Это особенно важно для тех, кто испытывает социальную изоляцию или сталкивается с дискриминацией. Такие сообщества могут стать альтернативой деструктивным онлайн-группам.

*Заключение*

Суицидальное поведение подростков – это многофакторный феномен, обусловленный взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов. Подростковый возраст, характеризующийся эмоциональной нестабильностью, поиском идентичности и повышенной чувствительностью к социальному окружению, создает условия для повышенного

риска суицидальных мыслей и действий. Татуировки, ставшие популярным явлением среди молодежи, могут быть как формой самовыражения, так и проявлением аутоагрессии, отражающей внутренние конфликты и эмоциональную боль. Влияние цифровой среды, травматического опыта, культурных особенностей и гендерных различий дополнительно усложняет этот феномен, требуя углубленного анализа.

Эффективная профилактика суицидального поведения требует междисциплинарного подхода, включающего психологов, педагогов, социальных работников и родителей. Раннее выявление признаков риска, таких как изменения в поведении или появление аутоагрессивных проявлений, позволяет своевременно оказать помощь. Татуировки, как потенциальный индикатор психологического состояния, должны анализироваться в контексте их символики и мотивов нанесения.

Социальная поддержка играет ключевую роль в снижении суицидального риска. Создание безопасной и принимающей среды, где подростки могут выражать свои эмоции без страха осуждения, помогает укрепить их психологическое благополучие. Программы, направленные на развитие социальных навыков и эмоциональной устойчивости, могут существенно снизить риск суицида.

Литература / References:

1. Арсланов А.Н., Бурангулова Ю.Д. Эмоциональное состояние подростка как первопричина суицидального риска. *Достижения науки и образования*. 2022; 6 (86): 48-52. [Arslanov AN, Burangulova YuD. The emotional state of a teenager as the root cause of suicidal risk. *Achievements of science and education*. 2022; 6 (86): 48-52.] (In Russ)
2. Давлетшина Э.Ш., Фаттахова Г.Р., Арсланов А.Н. Эмоциональное состояние подростков как первопричина аутодеструктивного поведения. *Молодой ученый*. 2022; 46 (441): 87-88. [Davletshina ESh, Fattakhova GR, Arslanov N. The emotional state of adolescents as the root cause of autodestructive behavior. *Young scientist*. 2022; 46 (441): 87-88.] (In Russ)
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов. 5-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 287 с. [Kleiberg YuA. Psychology of deviant behavior: textbook and practical course for universities. 5th ed., revised and add. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 287 p.] (In Russ)
4. Любов Е.Б., Зотов П.Б. Несуицидальные самоповреждения подростков: общее и особенное. Часть III. *Суицидология*. 2021; 12 (1): 23-46. [Lyubov EB, Zotov PB. Adolescents non-suicidal self-injury: general and particular. Part III. *Suicidology*. 2021; 12 (1): 23-46.] (In Russ / Engl) DOI: 10.32878/suiciderus.21-12-01(42)-23-46
5. Храмов Е.В. Психологические и психосоматические факторы риска суицидального поведения подростков. *Современная зарубежная психология*. 2020; 9 (1): 68-75. [Khramov EV. Psychological and psychosomatic risk factors of suicidal behavior in adolescents. *Modern foreign psychology*. 2020; 9 (1): 68-75.] (In Russ)
6. Кузнецова Л.Э., Дризгалина К.А. Особенности формирования суицидального поведения в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2019; 17 (255): 196-198. [Kuznetsova LE, Drizgalina KA. Features of the formation of suicidal behavior in adolescence. *Young scientist*. 2019; 17 (255): 196-198.] (In Russ)

Цифровая среда требует особого внимания в профилактике. Обучение подростков медиаграмотности и критическому мышлению позволяет им лучше справляться с давлением социальных сетей и избегать деструктивных влияний. Родители и педагоги также должны быть осведомлены о рисках, связанных с онлайн-сообществами.

Татуировки, как сложное явление, требуют индивидуального подхода. Психологи и социальные работники должны учитывать культурный и личностный контекст, чтобы правильно интерпретировать их значение. Например, татуировка может быть как символом преодоления кризиса, так и сигналом о необходимости психологической помощи.

Дальнейшие исследования в этой области помогут лучше понять связь между татуировками и суицидальным поведением, а также разработать новые стратегии профилактики. Создание комплексных программ, объединяющих психологическую поддержку, социальную реабилитацию и работу с семьей, является ключом к снижению суицидальной активности среди подростков. Только через совместные усилия общества можно создать условия, в которых подростки будут чувствовать себя услышанными, понятыми и защищенными.

7. Григоренко Е.А. Проблема суицидального поведения подростков (обзор литературы). *Научное обозрение. Медицинские науки*. 2019; 5: 23-28. [Grigorenko EA. The problem of suicidal behavior in adolescents (literature review). *Scientific review. Medical sciences*. 2019; 5: 23-28.] (In Russ)
8. Газарян З.Е., Меринов А.В., Жилова Я.Н., Меринов Н.Л. Использование масок и фильтров в Instagram: особенности пользовательниц молодого возраста, использующих данные технологии. *Девиантология*. 2021; 5 (1): 3-8. [Gazaryan ZE, Merinov AV, Zhilova YN, Merinov NL. Use of masks and filters in instagram: features of young female users using this technology. *Deviant Behavior (Russia)*. 2021; 5 (1): 3-8.] (In Russ)
9. Кудрявцев И.А. Социально-психологические аспекты виктимогенеза подростков в социальных сетях. *Суицидология*. 2021; 12 (4): 54-68. [Kudryavtsev Joseph A. Socio-psychological aspects of adolescent victimogenesis in social media. *Suicidology*. 2021; 12 (4): 54-68.] (In Russ / Engl)
10. Фесенко Ю.А., Романовская М.В., Андреева Е.Ю., Бычковский Д.А. Суициды у несовершеннолетних: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 260 с. [Fesenko YuA, Romanovskaya MV, Andreeva EYu, Bychkovsky DA. Suicides among minors: textbook for universities. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 260 p.] (In Russ)
11. Зотов П.Б., Гарагашева Е.П., Уманский Е.М. Суицидальные действия подростков в Тюменской области в 2017-2022 гг. (стратегия превенции). *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2023; 4 (121): 97-109. [Zotov PB, Garagasheva EP, Umansky EM. Suicidal actions of adolescents in the Tyumen Region in 2017-2022 (prevention strategy). *Siberian Herald of Psychiatry and Addiction Psychiatry*. 2023; 4 (121): 97-109.] (In Russ) DOI: 10.26617/1810-3111-2023-4(121)-97-109
12. Антонова Н.Д., Голенков А.В. Освещение случаев убийств и самоубийств в региональных средствах массовой информации. *Академический журнал Западной Сибири*. 2022; 18 (1): 3-7. [Antonova ND, Golenkov AV. Coverage of homicides and suicides in the regional media. *Academic Journal of West Siberia*. 2022; 18 (1): 3-7.] (In Russ) DOI: 10.32878/sibir.22-18-01(94)-3-7

13. Акопян Л.С., Мишина С.С. Эмоциональные состояния как детерминанты суицидального поведения подростков. *Поволжский педагогический вестник*. 2019; 1 (22). [Hakobyan LS, Mishina SS. Emotional states as determinants of suicidal behavior in adolescents. *Volga Pedagogical Bulletin*. 2019; 1 (22).] (In Russ)
14. Рахимкулова А.С. Нейropsychологические особенности подросткового возраста, влияющие на склонность к рисковому и суицидальному поведению. *Суицидология*. 2021; 8 (1): 52–61. [Rakhimkulova AS. Neuropsychological features of adolescence, influencing the propensity to risky and suicidal behavior. *Suicidology*. 2021; 8 (1): 52–61.] (In Russ)
15. Елистархова Ю.В. Психолого-педагогическая помощь по предотвращению суицидального поведения подростков. *Молодой ученый*. 2021; 26 (368): 304–310. [Elistarkhova YuV. Psychological and pedagogical assistance to prevent suicidal behavior in adolescents. *Young scientist*. 2021; 26 (368): 304–310.] (In Russ)
16. Бриль М.С., Бекренева Ю.С., Шилова В.А. Социальные представления о нормативном поведении у подростков, склонных к совершению правонарушений. *Девиянтология*. 2024; 8 (1): 50–56. [Bril MS, Bekreueva YS, Shilova VA. Social perceptions about normative behavior of adolescents prone to committing offenses. *Deviant Behavior (Russia)*. 2024; 8 (1): 50–56.] (In Russ) DOI: 10.32878/devi.24-8-01(14)-50-56
17. Беччук М.А., Басова А.Я. и др. «Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации». Москва, 2019. [Bebchuk MA, Basova A, et al. "Features of suicidal behavior of adolescents: to help an employee of an educational organization." Moscow, 2019.] (In Russ)
18. Азамзода М., Агдаева Д.М., Хаидбаев И. М. Проблемы суицидального поведения среди подростков. *Актуальные исследования*. 2023; 30 (160): 25–27. [Azamzoda M, Atdaeva DM, Khaidbaev I. M. Problems of suicidal behavior among adolescents. *Current research*. 2023; 30 (160): 25–27.] (In Russ)
19. Сорокалетова И.С., Медведева Н.И. Исследование личностных особенностей подростков со склонностью к суицидальному поведению. Мат. XVII Междунар. студенческой научной конф. «Студенческий научный форум», 2025. [Sorokaletova IS, Medvedeva NI. A study of the personal characteristics of adolescents with a tendency to suicidal behavior. Proceedings of the XVII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum", 2025.] (In Russ)
20. Басалаева Н.В., Захарова Т.В. Проблема суицидального поведения подростков: диагностика и профилактика. *Международный журнал экспериментального образования*. 2019; 2-2: 329–333. [Basalaeva NV, Zakharova TV. The problem of suicidal behavior in adolescents: diagnosis and prevention. *International Journal of Experimental Education*. 2019; 2-2: 329–333.] (In Russ)
21. Шнейдер Л.Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учебник и практикум для вузов. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2025. 219 с. [Shneider LB. Psychology of deviant and addictive behavior of children and adolescents: textbook and practical course for universities. 2nd ed. Moscow: Yurait, 2025. 219 p.] (In Russ)
22. Полина А.В., Балина А.Д. Особенности социальной адаптации подростков с риском суицидального поведения. *Человеческий капитал*. 2023; 11 (179). Часть 2. [Polina AV, Balina AD. Features of social adaptation of adolescents at risk of suicidal behavior. *Human capital*. 2023; 11 (179). Part 2.] (In Russ)

## PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF ADOLESCENT SUICIDAL BEHAVIOR: TATTOOS AS A MANIFESTATION OF AUTO-AGGRESSION

L.F. Zinnatullina

Regional Center for Prevention and Rehabilitation, Tyumen, Russia;  
zinnatullinaluiza1@gmail.com

### Abstract:

**Background.** *Aim.* The study explores the psychological and social aspects of adolescent suicidal behavior, focusing on the role of tattoos as a manifestation of autoaggression, following the aim to identify their connection with internal conflicts and social factors. **Methods.** An interdisciplinary approach was employed, encompassing the analysis of psychological, social, and cultural factors. The biopsychosocial model was used to examine suicidal behavior. A literature review, analysis of tattoo symbolism and context, and evaluation of the impact of digital environments and traumatic experiences were conducted. **Result.** It was found that adolescent suicidal behavior is driven by the interplay of biological, psychological, and social factors. Tattoos may serve as both a form of self-expression and a manifestation of autoaggression, reflecting internal conflicts, depressive states, or attempts to cope with emotional distress. Key risk factors include emotional instability, identity issues, family conflicts, bullying, and the influence of social media. **Conclusion.** Tattoos require individualized analysis in the context of their symbolism and motives for application, as they can indicate psychological states. Preventing suicidal behavior necessitates a comprehensive approach, including psychological support, media literacy, and the creation of a safe social environment. Further research is needed to develop effective prevention strategies.

**Keywords:** suicidal behavior, adolescents, tattoos, autoaggression, biopsychosocial model, social media, psychological factors

Information about the author:

Zinnatullina Luisa F. – psychologist (ORCID iD: 0009-0000-7221-5420), psychologist specialist at the Regional Center for Prevention and Rehabilitation. Address: 16 Salairsky trakt str., Tyumen, Russia. E-mail: zinnatullinaluiza1@gmail.com

Финансирование: Данное исследование не имело финансовой поддержки.

Financing: The study was performed without external funding.

Конфликт интересов: Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: The author declares no conflict of interest.

Статья поступила / Article received: 29.07.2025. Принята к публикации / Accepted for publication: 25.08.2025.

Для цитирования: Зиннатуллина Л.Ф. Психологические и социальные аспекты суицидального поведения подростков: татуировки как проявление аутоагрессии. *Академический журнал Западной Сибири*. 2025; 21 (3): 23–33. DOI: 10.32878/sibir.25-21-03(108)-23-33

For citation: Zinnatullina L.F. Psychological and social aspects of adolescent suicidal behavior: tattoos as a manifestation of auto-aggression. *Academic Journal of West Siberia*. 2025; 21 (3): 23–33. (In Russ) DOI: 10.32878/sibir.25-21-03(108)-23-33